



Un espacio de conocimiento e
información sobre el Adulto mayor

Número 2

Año 1, Marzo 2009

[Visite nuestra revista digital >>](#)

La vejez de nuestros padres demanda flexibilidad de los roles familiares preestablecidos

Rosa Rodríguez Reaño*
Pontificia Universidad Católica del Perú

Graciela Zarebski¹. *Padre de mis hijos, ¿padre de mis padres?* Buenos Aires, Paidós. 2008, 196 p.

«El envejecimiento es uno de los fantasmas que flotan en el ambiente y que nos acompañan mientras nuestra vida transcurre en el presente, anticipándonos un futuro que nos inquieta. Algunas de estas inquietudes se expresan a modo de preguntas, como "¿tengo que poner a mi padre en un geriátrico?", "¿yo envejeceré igual?", "¿cómo hago para ocuparme de mi casa y de la de mis padres?"; otras que no se expresan mediante palabras, se actúan o se callan» (pág. 13).

El envejecimiento poblacional es una realidad que genera muchas interrogantes, ya que cada vez los seres humanos tenemos más posibilidades de aspirar a una vida longeva. Esta cuestión se vuelve inquietante, pudiendo generar malestar, desacomodamientos, trastornos, angustias, disparados muchas veces por el envejecimiento observado en nuestros padres y/o abuelos. De tal modo que, con el paso del tiempo, cada ser humano avanzará por la vida, tomando una posición frente al envejecimiento, según el modelo observado de sus padres, abuelos o el propio.

Este libro está escrito pensando en los hijos de padres mayores y en los propios adultos mayores que desean tener una mejor comprensión de su propio envejecimiento o hacer una revisión de este, al mismo tiempo que les permita entender el proceso que atraviesan los hijos y nietos que se preocupan por ellos.

¹ Graciela Zarebski, es doctora en Psicología (Universidad de Buenos Aires), directora de la Licenciatura en Gerontología y de la Especialización y Maestría en Psicogerontología de la Universidad Maimónides. Ha sido presidenta del Primer Congreso Iberoamericano de Psicogerontología (2005). Se desempeña en el Programa de Salud para Adultos Mayores del Ministerio de Salud del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires. Es autora de *Lectura teórico-cómica de la vejez* y *La vejez, ¿es una caída?* (ambos de Editorial Tekné). *Hacia un buen envejecer* (Emecé) y *El curso de la vida: diseño para armar* (Editorial Universidad Maimónides).

Con la mirada puesta en el futuro, Zarebski nos lleva a encarar las sensaciones que nos produce el envejecimiento de nuestros padres, así como también nos involucra en el proceso propio por el que pasaremos, evitando, de esta manera, perder de vista el aspecto humano del envejecimiento en un mundo tan complejo y cambiante donde priman la productividad y competitividad, dejando de lado valores como la cooperación y la solidaridad. Zarebski busca contribuir a que este proceso sea más llevadero, explicitando las reacciones desajustadas que pueden aparecer como señal de alarma ante los nuevos cambios, pero ofreciendo algunas pautas para accionar la reflexión y expresión de todo aquello que preocupa de esta nueva etapa de la vida.

¿Realmente nos convertimos en padres de nuestros padres cuando estos envejecen? Zarebski señala en su libro que la respuesta clara y contundente es «no». Los roles no cambian: lo que varía es la expectativa del vínculo familiar; se crean lazos que desafían los valores de este mundo posmoderno, lazos de «protección, ayuda, solidaridad, apoyo de padres a hijos, de hijos a padres, entre hermanos y entre marido y mujer» (pág. 20). Esto quiere decir que nuestros padres seguirán siendo siempre, y hasta el fin de sus días, padres nuestros. Sin embargo, ahora necesitan con mayor fuerza y compromiso nuestra presencia, no sólo en cantidad sino en calidad (podemos estar a kilómetros de distancia, pero el corto tiempo que pasemos con ellos, a través de cartas, llamadas y otras posibilidades que nos ofrece hoy la tecnología harán que ese corto tiempo sea de calidad). También necesitarán nuestra colaboración y nuestro compromiso. Necesitamos, entonces, estar preparados para ayudarlos, acompañarlos y facilitarles la resolución de algunas dificultades; no nos piden nada extraordinario, solo piden algo que se espera de todo familiar y que compete al compromiso afectivo que asume toda persona con su familia.

La mediana edad: generación sándwich

Las personas que se encuentran entre los 45 y los 65 años son llamadas «generación sándwich», ya que tienen que criar hijos pequeños o brindar apoyo y orientación a hijos adolescentes y jóvenes, al mismo tiempo que tienen que acompañar, y en ocasiones cuidar, a padres mayores, incluso compartiendo un mismo techo. Estos factores, además de otros propios de la mediana edad tales como el climaterio, la jubilación, el síndrome del nido vacío y la consecuente revisión de los vínculos matrimoniales y la abuelidad,

generan en esta población un fuerte estado de tensión, angustia y, en algunos casos, desesperación, siendo el cuidado y atención de los padres mayores el problema que más desgaste emocional acarrea.

Zarebski le propone a esta población etaria un replanteo de dicha situación, a través de la diversificación de apoyos en el cuidado de los padres mayores, donde los hijos e hijas de mediana edad conserven un espacio propio, íntimo, personal, de pareja que incluya el ocio y el uso del tiempo libre; este espacio será necesario para diferenciarse del otro, preservar su identidad e integridad y así estar en mejores condiciones para ayudar y comprender a sus padres mayores. Y cuando esto no sea suficiente, Zarebski aconseja buscar el apoyo profesional antes de que la angustia se desborde y las relaciones familiares se desgasten.

La mediana edad es una etapa clave, más que otras etapas de la vida, pues cada decisión que se tome en el presente será decisiva para armar un envejecimiento que nos horrorice o que nos reconcilie con nuestros siguientes proyectos de vida.

Los viejos nuevos

Zarebski acuña la denominación de «viejos nuevos», para advertir a los lectores que no toda persona mayor se vuelve dependiente. Esta idea es producto de prejuicios sociales, entre ellos el del viejismo. Al contrario, los adultos mayores actuales se caracterizan en su mayoría por ser gente pujante, luchadora y lúcida. Esta situación y condición de los «viejos nuevos» provee a los siguientes «nuevos viejos» la visión del envejecimiento como un período de plenitud y realización, con las adaptaciones y resignificaciones que tendremos que darle a nuestra vida para, así, encarar de la forma más llevadera los cambios relativos al cuerpo, a los vínculos, a los duelos y a los factores socioeconómicos. Esta preparación anticipada, tanto para afrontar el envejecimiento de nuestros padres, abuelos y el propio como para acomodar el sistema familiar a este nuevo suceso, logrará en nosotros una mayor conciencia del envejecimiento de los integrantes de nuestra familia y una mayor adaptación a los cambios en las relaciones familiares.

Nuestros padres son un reflejo anticipado de nuestro propio futuro. A través de su envejecimiento, podemos darnos cuenta de que crecer es envejecer y, por lo tanto,

seguiremos creciendo hasta el fin de nuestros días; lo importante —como señala Enrique Pinti, artista y comediante argentino— es lo siguiente: *«el mejor antídoto contra el paso de los años es conservarse entero de adentro, tener las ilusiones sin reuma, los objetivos sin várices y los ideales sin colesterol»* (pág. 98).

Sabemos que el curso de vida de nuestros padres marcó el envejecimiento que atraviesan en la actualidad; factores biológicos, sociales, culturales y emocionales, así como factores de personalidad y la historia de vida particular. Es justamente en la vejez donde la diferencia entre una persona y otra se evidencia con mayor fuerza: todos envejecemos de manera distinta. Como señala Zarebski, *«cada sujeto va construyendo su cuerpo a partir del modo en que lo lleva, y su entorno a partir de cómo se relaciona con otros»*. Es necesario reconocer estas características a tiempo para, en caso de ser necesario, poder revisar y armar otro itinerario que nos posibilite un mejor envejecimiento para nuestros padres y abuelos, así como para nuestro propio envejecimiento.

Imaginemos que estamos en una travesía hacia la vejez y que es necesario revisar nuestro mapa para detenernos a tiempo o avanzar, replantear nuestro itinerario, elegir a nuestros compañeros de viaje, tomar en cuenta todas las señales del camino; solo así llegaremos a buen puerto en el envejecer, evitando sentirnos una carga para nuestros hijos, a la par que elaboramos gradualmente el transcurrir de nuestro envejecimiento, desencadenando en un envejecimiento normal.

Zarebski explicita la diferencia entre vejez normal y patológica, siendo esta última la negación o desadaptación a los cambios del paso del tiempo, generando un quiebre en la continuidad de la identidad, lo que puede desencadenar patologías orgánicas, psíquicas y en el entorno, llevándonos a un camino de la anulación de la persona.

Finalmente, el libro de Zarebski nos invita a reflexionar sobre la importancia de la flexibilidad y plasticidad neuronal, psíquica y corporal, de modo tal que nos permitan armar o rearmar nuestro mundo, sin cortes ni presiones, con hilos nuevos de diversos colores, abiertos a la complejidad e incertidumbre que la vida naturalmente plantea; pero con la capacidad de soportar frustraciones, desilusiones y cuestionamientos que llevarán

a una resignificación del curso de la vida y nos permitirán llegar al envejecimiento sin quebrar o anular nuestra identidad.

* **Rosa Rodríguez Reaño** (Perú). Psicóloga educacional y coach ontológico por la Pontificia Universidad Católica del Perú; egresada de la Maestría de Salud Mental en Poblaciones por la Universidad Peruana Cayetano Heredia. Estudios de Psicología de la Tercera Edad y Vejez en la Universidad de Buenos Aires y estudios de posgrado en Intervención y Gestión Gerontológica en la Universidad Maimónides (Argentina). Experiencia en diseño y ejecución de actividades cognitivas y recreativas dirigidas a los adultos mayores.

