

LA LONGEVIDAD

La revolución de la longevidad se presenta como el mayor de los legados que ha dejado el siglo XX, cuyas principales causas son el descenso de la mortalidad general y la mortalidad infantil en particular, y el tratamiento de las enfermedades relacionadas con la vejez. Así como el siglo XIX se caracterizó por una alta natalidad y una alta mortalidad, en las últimas décadas del siglo pasado, la humanidad experimentó grandes avances en la medicina gerontológica, lo que propició el aumento de la esperanza de vida. El descenso de la natalidad en los países desarrollados es otra de las razones de esta revolución. Según las Naciones Unidas, el número de personas mayores de sesenta años, que rondaba los 200 millones en 1950, se calcula que aumentará a 1200 millones en el año 2025, lo que supone un incremento de 8 al 14%. Por primera vez en la historia se contará con más población mayor de sesenta años que menor de catorce en el año 2047, concretamente se calcula que habrá casi 2000 millones de personas mayores, que supone más del 33% de los 6000 millones de habitantes en el mundo, y son los países desarrollados los que están experimentando este crecimiento a mayor velocidad. Hoy en día una de cada 9 personas tiene más de 60 años, lo que la ONU proyecta que para el año 2050 será una de cada 5, y para el 2150, una de cada 3.9 En zonas muy desarrolladas, sin embargo el número de niños ya era menor que el de ancianos en 1998. El departamento de Asuntos Sociales de las Naciones Unidas, en su revisión del año 2006, explica que la transición demográfica es la responsable de este crecimiento tan acelerado que la población mundial experimentó en el siglo XX, así como los cambios en la distribución de la edad asociados a este desarrollo. Una transición demográfica empieza generalmente con un descenso de la mortalidad, lo que desemboca en una esperanza de vida mayor, especialmente entre los más pequeños, los niños, que son los mayores beneficiarios del descenso del riesgo de muerte que se experimenta cuando la mortalidad es alta. Como consecuencia, el crecimiento de la población se acelera y la proporción de niños (de 0 a 14 años) aumenta, lo que desemboca en un rejuvenecimiento de la estructura etaria de la población. En respuesta a estos cambios, la natalidad decrece ante el sentimiento general de los padres, que consideran que pueden asegurar la supervivencia del número de hijos que desean aunque este número sea menor. Estas reducciones sustanciales de la natalidad reducen el número de nacimientos y por tanto, la proporción de niños, lo que desencadena el envejecimiento de la población. Con el tiempo, si la disminución de la natalidad y mortalidad continúan, hacen que se refuerce más y más el proceso del envejecimiento poblacional, puesto que, el decline de la natalidad y la mortalidad acaban provocando no solamente un decrecimiento del número de nacimientos y la proporción de niños, sino también de personas jóvenes y adultas en edad de trabajar. Además, el aumento de la esperanza de vida acelera el crecimiento de la proporción de adultos mayores en mayor medida que el crecimiento de los jóvenes o los adultos. El porcentaje de personas mayores en los países desarrollados es más alto que en los países en desarrollo, pero en estos países menos desarrollados, el ritmo del envejecimiento es más acelerado, y por tanto, el cambio de una sociedad joven a una sociedad vieja se dará en un período menor. El crecimiento de la población de adultos mayores trasciende aún más si se considera que el número de adultos mayores de 80 años crece a un ritmo aún más rápido que cualquier otro segmento de la población. El número de “viejos-viejos” se estima que se cuadruplica en los próximos años, pasando de 88 millones, en el año 2005, a 402 millones en el 2050. Esta situación se agrava en Asia, continente que aumentará en 199 millones su porcentaje de ancianos mayores de 80 años, lo que supone que en el año 2050 el 59% de este segmento de la población vivirá en el continente asiático. La importancia que cobra la tercera edad en la actualidad es reciente y tiene consecuencias todavía desconocidas. El análisis de diferentes aspectos relacionados con este grupo social y las personas que lo integran, puede ayudar a interpretar y describir los datos expuestos hasta el momento. En el campo de la educación, las posibilidades son infinitas, y tanto gobiernos como organismos nacionales e internacionales llevan años desarrollando planes y propuestas sobre este tema. Este estudio pretende aportar información relacionada con el aprendizaje de adultos mayores, concretamente japoneses y estudiantes de español como lengua

extranjera, pero también busca crear una reflexión sobre las posibilidades de los estudiantes de la tercera edad y su situación respecto a otros miembros de la comunidad educativa y social.

En la película *El hijo de la novia*, un argentino de clase media, Rafael (Darín), divorciado, piensa que las cosas deberían irle mejor, se encuentra en una crisis vital, un hombre de cuarenta años divorciado, absorbido obsesivamente por la administración del restaurante que heredó de sus padres. Está rodeado de gente que lo quiere (su padre, un amigo que reaparece, su hija que casi ni ve, su novia a la que elude sin prestarle atención), encerrado en un universo de egoísmo, frustraciones y pequeñas revanchas. De hecho hace mucho tiempo no visita a su madre que está internada en un geriátrico porque sufre el mal de Alzheimer. Algo inesperado lo obliga a enfrentar la realidad, sucesos que lo ayudan o lo inspiran a replantear su vida, empezando a intentar cambiarla, tanto la de él como la de sus seres cercanos, entre ellos, ayudar a su padre cumplir el viejo sueño de su madre: casarse por Iglesia.

Tras la dura enfermedad de Norma (Aleandro), está, como se ha mencionado, la dura reflexión de un hombre sobre la vida y lo que cada uno quiere buscar en ella. Al final de la trama, Rafael se ve contagiado de la ilusión de su padre por entregarle a su madre aquello que siempre le negó y que ahora la enfermedad no le dejará disfrutar.

El padre de Rafael, Nino (Alterio), es un hombre sabio que sigue teniendo esperanzas y proyectos en su vida, quiere disfrutarla, e inclusive a pesar del dolor que siente al tener a aquella compañera de ruta internada en un geriátrico, a aquella mujer con la que luchó toda su vida, la cual él describe como con luz, la mujer que todos admiraban, con la que se reían. Es un hombre que sigue pensando y analizando su matrimonio en cuanto a caminos recorridos, deseos cumplidos y no cumplidos, aceptaciones, pactos fantasmáticos que los han unido, como dice el personaje, hasta más allá de la muerte.

En la película de referencia se muestran dos posiciones distintas de la vejez: Norma, quien está enferma internada en un geriátrico, perdida en su burbuja, a quien su marido va cada día a verla pero su hijo, con resentimientos y reclamos no procesados, también encerrado en su burbuja y sin poder manejar la enfermedad de su madre, no ha ido a visitarla en un año.

Nino es un hombre con sabiduría, lucidez, quien sigue añorando y deseando a su mujer, con la tristeza de estar solo. Y recomfortándose con los recuerdos, sigue soñando y peleando por sus deseos y sueños, aferrándose a ellos (el hijo le dice que estar y seguir al lado de la madre es una pérdida de tiempo, que tiene que continuar, a lo que siempre responde que muchas veces fue ella quien lo soportó. Ahora le toca a él jugarse y acompañarla a ella). Es comprensivo con su hijo, mostrando la experiencia de los años y la dulzura y tranquilidad de haber tenido una buena vida. Tiene y sigue su actividad normal tanto física como mentalmente.

El geronte afronta problemas característicos relacionados con el aislamiento, la pérdida de familiares y amigos mostrándose en la escena en donde él invita a sus amigos al casamiento y comienza preguntando como si todos estuvieran perfectos, como si todos fuesen jóvenes, de hecho así se siente él al realizar esta hazaña, este deseo insatisfecho por creencias, por un deber ser, hasta que después de varios llamados y contestaciones de los estados de enfermedad y fallecimientos, termina preguntando de manera directa por aquel amigo: hola se encuentra "x" ¿y vive?, la dependencia de parientes, las enfermedades crónicas, como en el caso de Norma. Los síntomas más característicos del mal de Alzheimer son: Estadio precoz: Pérdida de memoria de hechos recientes. Progresiva pérdida de habilidad para ejecutar pequeñas cosas tales como trabajos rutinarios, de casa, etc. Cambios de personalidad y de la capacidad de juicio. Estadios avanzados: Dificultad para tomar pequeñas decisiones como elegir la ropa, etc. Imposibilidad de reconocer a personas cercanas de la familia. Falta de interés en el aseo personal. Dificultades para alimentarse. Beligerancia, todo está mal hecho. Pérdida de interés social y sexual. Ansiedad e insomnio. Estadios terminales: Pérdida completa de memoria, de la capacidad de hablar y de las funciones musculares y de esfínteres. Beligerancia extrema, por cualquier tema, o docilidad plena, un recuerdo agradable

compensa inmensas preocupaciones ante una situación de tensión (la protagonista muestra tensión cuando le confiesa a su hijo el dolor de que su madre no la llama, la misma ya fallecida).

En infinidad de aspectos en la vida moderna se ponen de manifiesto el destacado rol de los procesos cognitivos en el funcionamiento del ser humano y su adaptación ante los nuevos retos y dificultades que se presentan.

De hechos pasados se puede aprender, y con esta experiencia promover su aplicación en presentes situaciones que se asemejen a las originales para en definitiva determinar conductas más eficientes.

Por todo lo anterior se fundamenta la importancia de la relación entre ancianidad y sus características cognitivas, y muy específicamente con la memoria.

En la forma en que todas estas situaciones sean analizadas es que se puede llegar a disfrutar de una manera u otra la ancianidad.

A medida que las personas envejecen van perdiendo poder y lugares sociales. Si bien suelen tener mayor tiempo libre y a veces una pensión o jubilación, con frecuencia pierden sus lugares de trabajo. Se convierten en dependientes de otra esfera: la familia. Los otros pasan a ser, frecuentemente, cada vez más poderosos para los viejos y los viejos quedan en una posición más complaciente.

Se puede observar una escena en donde el padre le pide al hijo que lo ayude a casarse con su mamá ya que fue el deseo de ella de toda la vida y que por creencias no lo pudo cumplir. Hoy, después de un amor de 44 años quiere cumplírselo, inclusive pese a la enfermedad que la aqueja, a lo que el hijo le aconseja que no tiene sentido ya que la madre con esa enfermedad no siente ni se da cuenta de nada, que es preferible que con el poco dinero que tiene ahorrado disfrute, que se vaya de viaje, que siga sus principios, sus ideales y que si se casa no va a tener ese “ciclo nuevo” del que habla el padre. Según esta escena, el joven subestima cuáles son los ideales y deseos del padre, ya expresados; de hecho, según el joven tendría que vivir los últimos años de su vida de la mejor manera, proyectando en el padre lo que él mismo querría hacer, como viajar, por ejemplo.

En esta escena la vejez está representada como que todo tendría que hacerse rápido ya que uno no sabe cuánto le queda o de cuánto tiempo puede ser apto en sus funciones, y si se tiene la enfermedad, más todavía, ya que al no sentir no sirve de nada intentar que sienta, o darle algo es cansarla y cumplirle un deseo es cansarla más. Son los de edad más joven los que precisamente por su juventud mantienen esa noción puramente vaga sobre qué es ser mayor; vejez como deterioro, como que ya no se adapta, está fuera de la modernidad, no entiende ni se adapta a la época. Esto mismo se observa en la segunda escena a resaltar en donde el padre le explica cómo tiene que hacer el postre tiramisú, qué ingredientes utilizar como para que sea destacado o distintivo del restaurante, anulado por el hijo, ya que no podía gastar en mascarpone, diciéndole al padre que no entiende cómo son las cosas en esta época, ya que no se puede gastar tanto (tengamos en cuenta que el restaurante dirigido por el padre se mantuvo años en una Argentina con muchos gobiernos y economías de paso. Vaya sabiduría la de él que pudo sostener y hacer que el hijo herede su negocio). Cabe destacar que en esta época en la cual supuestamente “el viejo” no pertenece, el mismo negocio bajó 5 puntos su estandarización.

Al final de la película se puede ver una tercer escena, ya transcurridos todos los episodios que hicieron dar cuenta de errores de vida, en la que el hijo intenta hablarle a la madre contándole lo que para él fue lo inconcluso, lo pendiente de decir, el deseo insatisfecho de haber sido aprobado por la madre. Le dijo lo único que para él podía llegar a cambiar: la etiqueta impuesta de que tenía que ser alguien, “pudo levantar el restaurante”. En ese momento no pensó en si la madre sentía o no, le afectaba o no, simplemente lo hizo, quiso darle ese orgullo a su madre, además de él ser valorado. En esta escena se representa muy bien la enfermedad en donde ella, faltante de memoria, recuerda a una madre ya fallecida que no la llama, angustiada, sintiendo un abandono por parte de aquella. Cabe preguntarse si lo dicho por el hijo no disparó en ella un sentimiento y una asociación hacia su propia niñez.

En la sociedad actual la vejez ha sido valorada de dos formas, una positiva y otra negativa. La primera, hace referencia a la consideración de la persona mayor como sabio, cargado de experiencias, de alto estatus social, merecedor de un gran respeto y con una clara posición de influencia sobre los demás. La segunda, destaca la vejez como un estado deficitario. La edad lleva consigo pérdidas significativas e irreversibles. Matras (1990) resume la valoración negativa de la vejez con los siguientes rasgos: físicamente disminuido, mentalmente deficitario, económicamente dependiente, socialmente aislado y con una disminución del estatus social. Estas visiones representan mitos y prejuicios que dificultan el envejecer bien y limitan una adecuada integración del adulto mayor en la sociedad.

Lamentablemente, hoy en día, en los países desarrollados la imagen de las personas mayores presenta muy escasos rasgos positivos y es casi exclusivamente definida por características negativas tanto físicas como sociales: incapaz, enferma, lenta, y psicológicas: introvertida, depresiva, rígida, dogmática, etcétera.

Los estereotipos que se plantean sobre las personas mayores en nuestra sociedad son la justificación que ésta suele adoptar para el aislamiento de las personas de este grupo de edad. Tanto éstos como los papeles sociales que se atribuyen a las personas mayores en un momento histórico o en una sociedad concreta determinan el autoconcepto, la autoimagen que la persona mayor tiene de sí misma y las expectativas que las personas en general tienen con respecto a la vejez. Una imagen negativa de la vejez, como la que existe en la actualidad, provoca rechazo pero no sólo de la persona mayor sino de la propia vejez lejana o cercana. Por lo tanto, la imagen que las personas mayores tienen de sí mismas está influida por variables personales o biológicas pero también por las normas sociales que existen en esa determinada sociedad.

Una vejez competente e integrada se explica desde la teoría de la actividad que establece que las personas mayores deben continuar con unos niveles de actividad y participación óptimos para alcanzar el bienestar psíquico y social. Esto es posible porque se ha demostrado que la plasticidad del organismo humano llega a etapas avanzadas de la vida, y que ciertos déficits, inadecuaciones o pérdidas, frecuentes en la vejez, pueden ser modificadas o compensadas (Fernández Ballesteros, 1986, 1992).

Fries (1989) afirma que un envejecimiento saludable y competente ha de romper con los estereotipos que la población en general, los profesionales de la salud y las personas mayores sostienen sobre la vejez, así como que cualquier medida "*salutógena*" ha de verse completada con la modificación previa de los estereotipos y prejuicios preconcebidos, ya que el edaísmo es un mecanismo de desigualdad y un promotor de exponenciales cambios negativos en el proceso de envejecimiento.

La vejez debe estar enmarcada en una visión pluridisciplinaria, positiva, constructiva, intervencionista y no idealista. No es más que un período del ciclo de la vida y no muy diferente de cualquier otra etapa si se mira con una visión desprovista de estereotipos y prejuicios. Esto implica que todos los ciudadanos, a través de las políticas sociales, deben promover actuaciones dirigidas a las personas mayores que favorezcan una vejez competente con sentimientos de actividad, utilidad y eficacia.

No se pueden considerar a las personas mayores como seres acabados, inútiles, enfermos, como un grupo social marginado, sostenido como una carga social, aliviando o sobrellevando los últimos años de su supuesta incapacidad, llenando su ocio. Ha de considerarse una sociedad sabia y competente en la que las personas mayores pasen los últimos años de su vida de forma digna y capaz.

La ley de la salud mental dice:

Ley de salud mental de la ciudad de Buenos Aires se afirma al decir que «*el reconocimiento de la salud mental como un proceso determinado histórica y culturalmente en la sociedad, cuya preservación y mejoramiento implica una dinámica de construcción social...*»

Estaría de acuerdo en poner en interrogación algunas ideas prejuiciosas acerca de la vejez, apuntando a romper con ciertos mitos. Entre los más comunes podemos encontrar:

- La sexualidad en el viejo como cosa del pasado.
- La idea de que el distanciamiento emocional del ser humano que envejece respecto de su entorno es un proceso intrínseco, universal e inevitable (se la conoció como Teoría del Desapego, presentada en 1961 por Cummings y Henry).
- La teoría de la regresión, donde se hace un correlato entre el desarrollo de lo psíquico y lo biológico. A un supuesto punto culminante de maduración —emocional, genital, mental— le seguiría un movimiento de involución, de regresión a primitivas etapas.
- Otro estereotipo común es la creencia de que una gran proporción de los viejos están hospitalizados, viven en residencias geriátricas o en otros establecimientos especializados, y que la salud y las capacidades de los viejos muestran un alto grado de declinación según pasan los años. Esto lleva a la homologación de vejez a enfermedad o discapacidad.
- La idea de que el envejecer ya no es época para juegos y diversiones; que la vejez es inproductividad; de su incapacidad para el cambio o el aprendizaje.

Como conclusión a lo expuesto me pareció sumamente interesante la nota que salió en Pagina 12 hace unos días, y que dice

Marco Tulio Cicerón (106-43 a.C.) escribió, ya en su madurez, el diálogo Catón el mayor o sobre la vejez. En él señala que todos los seres humanos quieren llegar a viejos, pero todos se quejan de haber llegado. Cicerón dice que muchos que han alcanzado la vejez le hacen reproches a ésta, se lamentan de haberla alcanzado, y que esto no sería más que una gran necedad. La actitud de reproche a la vejez se basaría en la imposibilidad de comprender las características propias de cada etapa de la vida. Renegar de la vejez significa renegar de la naturaleza y de la vida misma. Cicerón sugiere valorar cada etapa en función de ella misma y no con relación a otro momento vital: cada una de ellas tendría lo suyo y de nada sirve reclamarle lo que no puede ofrecer. Desde el punto de vista psicológico, el pensamiento de Cicerón respecto de la vejez es totalmente compatible con los ciclos vitales que propone Eric Erickson (El ciclo vital completado, ed. Paidós), si bien se define más bien como una ética o una subjetivación. En definitiva, se trata de aceptar el final de la vida como acto último.

El Catón formula una preparación para la vejez, pero no en tanto resignación ante las pérdidas, sino como un estadio más bien grávido de existencia. La pérdida de placer que se le achaca a la vejez no es propiedad de ésta: si así fuera, todos los mayores se lamentarían, pero muchos no se quejan, no pierden esa capacidad. La responsabilidad no es de la vejez sino de una vida mal vivida, o de ciertas costumbres que no pueden sostenerse en el envejecimiento. Cicerón introduce en esto el tema de las virtudes: quien ha trabajado suficientemente consigo mismo no cae en esa posición de lamento inconsolable al envejecer. Falsas creencias o prejuicios disimulan una vida vivida sin virtud.

Cicerón relativiza que la edad pueda ser problema, en comparación con el énfasis puesto en la subjetivación ética y el cultivo de las virtudes a lo largo de los distintos momentos de la vida: la conciencia de una vida bien vivida y el recuerdo de buenas acciones realizadas son, para él,

elementos de máxima importancia en la vejez. Se desprende de esto que una vida mal vivida posee más riesgos de finalizar de forma depresiva.

Cicerón valoriza la experiencia anímica de los que han vivido muchos años, y aquí se marca un contraste entre la cultura del Catón y el mundo actual. Para Cicerón, los mayores también tienen asuntos sociales y políticos que atender y lo hacen de manera diferente que los jóvenes; acciones importantes que no requieren celeridad, sino prudencia y reflexión, funciones que suelen desarrollarse con el envejecimiento. El lugar común de la vejez débil o dulce contrasta con esos hombres cargados de años y poderosos que toman decisiones enérgicas y temibles, como declarar una guerra.

La capacidad intelectual de muchos adultos mayores es superior a la de muchos jóvenes. Cicerón explica que la pérdida de la memoria en el envejecimiento se evita ejercitándola, y el ejemplo al que recurre parece una ironía: conviene leer epitafios, lo cual, además de ejercitar la memoria, renueva el recuerdo de los muertos. El epitafio representa también la rememoración de personalidades y acontecimientos significativos, una memoria social y cultural. En realidad, ni el viejo ni nadie recuerdan cosas que no despierten algún interés. Quizás el cuidado de la memoria responde más a esa práctica selectiva de la historia afectiva de cada uno. Cicerón remarca la diferencia entre simple recuerdo y reminiscencia, entendida ésta como recuerdo cargado de afecto y significación, que hace a la integridad del sujeto. En los adultos mayores la memoria tiene características reminiscentes, antes que la acumulación de información que sería más propia del joven.

Cicerón señala el riesgo que conlleva considerar incapaz al adulto mayor, un problema antiguo y muy vigente. Cicerón relata el caso de Sófocles, quien en su ancianidad fue acusado de incapaz por su hijo porque, descuidando su fortuna, se dedicaba a escribir tragedias; llevado a juicio para que se lo apartara de la administración de sus bienes, recitó ante los jueces Edipo en Colona, preguntó si esa obra parecía escrita por un incompetente y los jueces le dieron la razón. Cicerón dice también que, en otros niveles sociales y económicos, los adultos mayores trabajan con ahínco en cosas que personalmente no los favorecen como donación a las generaciones venideras: el viejo agricultor siembra para los descendientes como un compromiso cultural y social, un cuidado del mundo.

La desculpabilización y la desmitificación de la vejez organizan el Catón. Muchas veces hacemos de la vejez el chivo emisario de una serie innumerable de reproches que, en el fondo, están dirigidos a la vida. La mayoría de los problemas de la senectud, su imagen caricaturesca como indolente y adormecida, no serían más que sus defectos, del mismo modo que la soberbia y la lujuria lo serían de la juventud.

El Catón valoriza la reunión de amigos y las charlas bajo la modalidad romana del banquete, que era la expresión máxima de la voluptuosidad; Cicerón destaca en él el convivium, la comunidad de vida. Es posible disfrutar de banquetes prolongados, no sólo con los coetáneos sino con las generaciones más jóvenes. El placer está más puesto en la conversación que en la bebida o los manjares, sin que eso signifique que la vejez carezca de sensibilidad a estos placeres u otros lujuriosos. La capacidad sublimatoria de disfrute en el convivium señala los placeres del animus, de la psiquis, como un modo de evitar el aislamiento.

Pero es el prestigio, la auctoritas, como dice Cicerón, la corona de la vejez; especialmente cuando recibe honores, tiene más valor que todos los placeres de la juventud. El prestigio, reconocido por todos, incluso trasciende la muerte. La auctoritas se parece a un narcisismo sostenido a través del reconocimiento comunitario, pero se construye, según el Catón, desde la adolescencia, a lo largo de una trayectoria de vida. No todas las ciudades de la antigüedad honraban la auctoritas de la vejez:

Cicerón consigna que Esparta era la mejor residencia, mientras que en Atenas sucedía que, si un viejo entraba al teatro, nadie le cedía el asiento, en un acto adrede de injusticia. La auctoritas se confirma desde la cultura, desde el reconocimiento grupal, desde el lugar que la comunidad le hace a la vejez. En rigor, la noción de este último alimento narcisista revierte la base naturalista del placer, ya que está en el límite de la dependencia del otro, del poder que el otro otorga.

En la actualidad, la demanda de ese placer máximo por parte de los adultos mayores choca con una sociedad que no se refleja históricamente en ellos; se transforman en desechos culturales, dejados a la vera del camino del incremento de la velocidad tecnológica. Como producto de los avances tecnológicos, llegar a viejo se ha convertido en una posibilidad masiva, pero se ha disuelto el sentido que tenía, en la antigüedad, como último acto. La longevidad ha reemplazado a la vejez.

La cercanía de la muerte, por otro lado, figura entre las condiciones que hacen desafortunado el proceso de envejecimiento, pero Cicerón (como todos los estoicos) piensa que la muerte debe ser despreciada o resultar indiferente, tanto si se extingue el animus o no, pues en este último caso debería desearse; para Cicerón, no hay otra posición posible con relación a la muerte aparte del desprecio, la indiferencia o el deseo de ella. En la muerte, según Cicerón, no hay nada que temer, ya que o bien en ella finaliza el ser o bien mora la felicidad. De todas maneras, la inminencia de la muerte comprende a todo ser humano vivo y no sólo a los que han envejecido; la muerte es común a toda edad, con la diferencia de que el joven espera vivir muchos años, mientras que el anciano no. Cicerón afirma que el adulto mayor está en mejor situación que el joven porque ha conseguido lo que aquél espera. En realidad, en tanto el fin existe, nada puede tenerse como demasiado duradero. Uno debe contentarse con el tiempo que le ha sido dado para vivir, pero no como un a priori, sino como aceptación de la finitud de la vida. Este tiempo particular y subjetivo (como el del inconsciente) no tolera la cuantificación cronológica que finaliza con la muerte. El desprecio estoico de ésta se debe a que el valor máximo se pone en la vida. De este modo, la vejez no se transforma en la espera de la muerte; Cicerón no habla de una preparación para morir. Estas posiciones con relación a la muerte, despreciarla o desearla, son sacrílegas en una cultura cristiana como la nuestra, pero el estoicismo pagano convierte a la muerte en una clave de la vida; desear la muerte expresa el máximo de la autonomía del sujeto, la resolución deseada del último acto, ya sin mitología o narrativas infantiles.

La influencia de los pensamientos y emociones en la fisiología del organismo y el papel del estrés en la salud y la enfermedad está sustentada en la existencia de la Red Psiconeuroinmunoendócrina.

En ella, la Actividad Mental influye en los niveles Nervioso, Inmune y Endócrino a través de la liberación de moléculas de comunicación con actividad multidireccional.

La modificación de alguno de sus componentes va a producir modificaciones en toda la red y por consiguiente influir sobre la salud y la enfermedad.

Las emociones tienen como característica la de producir estados de activación o de inhibición en el sistema inmune, endocrino y con los otros los sistemas fisiológicos del organismo entre los que se encuentran el cardiovascular, digestivo, o respiratorio.

Estos estados psicofisiológicos son necesarios para la supervivencia e implican la acción coordinada de áreas corticales del cerebro: corteza prefrontal, giro cingulado, ínsula y subcorticales del sistema límbico: septum, tálamo, accumbens, amígdala, hipocampo que conectan con las regiones efectoras del control fisiológico como son el cerebelo, hipotálamo y el tronco cerebral. En todo momento existe retroalimentación de la información en uno y otro sentido regulando las respuestas según las variaciones del entorno o del modo como lo contextualizamos e interpretamos.

En estudios de neuroimágenes cerebrales Damasio investigó emociones como la felicidad, cólera, miedo, tristeza, y encontró que estas producían activación en áreas corticales y subcorticales que mapeaban y regulaban estados fisiológicos del organismo.

Los voluntarios del experimento accedieron a las emociones a través del recuerdo e imaginación de los eventos más significativos en sus vidas relacionados a estas emociones.

En su estudio, Damasio halló que las emociones positivas como la felicidad estaban asociadas a estados fisiológicos distintos a las emociones negativas como la cólera, el miedo y la tristeza, estos últimos presentaban mayor elevación de la Presión Arterial y otras variaciones fisiológicas.

En otro estudio Davidson encontró disminución inmunológica en las emociones negativas, demostrando que estas se encuentran asociados a una fisiología que predispone a la enfermedad, mientras que en las emociones positivas como la alegría o la felicidad se encontró aumento de la respuesta inmunológica frente a las vacunas lo que demuestra que estas emociones predisponen a una fisiología de la salud.

Lic. Verónica Peire