

UNA ESPAÑA QUE ENVEJECE

Antonio Abellán García
Adalberto Aguilar Baltar
Francisco Barco Solleiro
Gloria Fernández-Mayoralas
José Luís Jordana Laguna
Francisco Jurdao Arrones
Nicolás Mallo Fernández
Rafael Pineda Soria
Florián Ramírez Izquierdo
Angel Rodríguez Castedo
Fermina Rojo Pérez
José María Ruiz de Velasco
Andrew Sixsmith
Ana Vicente Merino

SERIE: CURSOS DE VERANO

Una España que envejece
primera edición, julio 1992.

- © de cada uno de los autores para sus artículos
- © de la presente edición:
Universidad Hispanoamericana Santa María de la Rábida

ISBN: 84-80010-004-4

DL: GR 863/1992

Imprime: Gráficas Anel, S.A.
Polígono Industrial Juncaril
Albolote (Granada)

Queda rigurosamente prohibida sin la autorización escrita de los titulares del "Copyright", bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático y la distribución de ella mediante el alquiler o préstamo públicos.

12. DEMANDAS Y APORTACIONES DE LA TERCERA EDAD.

José Luís Jordana Laguna

Este capítulo se estructura en diez demandas. Cuando hablamos de demandas recogemos toda nuestra experiencia de contacto diario con las personas mayores, tanto a nivel rural como a nivel urbano, tanto a nivel residencias, hogares, clubs, asociaciones, como del hombre de la calle.

Demandas.

1ª demanda: frente al aumento de la esperanza de vida (la mujer en torno a 80 años, el hombre en los 75 más o menos) nosotros proponemos más calidad de vida. Frente a más cantidad de años, que esos años estén llenos de vida y esto quiere decir de ilusión, de felicidad, de todo lo que nosotros ponemos en la palabra VIDA con mayúscula.

¿Cuál sería la solución a este planteamiento de dar vida a los años? En primer lugar, desarrollar el artículo 50 de la Constitución Española, el único artículo que habla de lo que los poderes públicos deben promover en la línea de pensiones, de vivienda, salud y asistencia social, y en el tema del ocio, la cultura y el tiempo libre. Hace falta, pues, desarrollar y aplicar el artículo 50, porque eso da no solamente años sino da vida a los años. En segundo lugar estaría el Plan Gerontológico.

Pero nosotros vamos en una línea diferente desde la gerontología social que dice que las personas viven menos años de los que deberían vivir, que la mayoría de los seres humanos se muere antes de tiempo y encima vive mal los últimos años de su vida. Y nosotros proponemos

José Luís Jordana Laguna es Secretario General de las Aulas de Tercera Edad.

que la gente mayor luche contra lo que se llama los *cuatro inmovilismos*, las cuatro tentaciones de inmovilismo que tiene la persona mayor:

- el inmovilismo físico, que es la pasividad, la inactividad de la jubilación, el descanso mal entendido. Y decimos con Gregorio Marañón «descansar en la jubilación es empezar a morir».

- el inmovilismo cerebral, que conlleva el aburrimiento, el no saber qué hacer con el tiempo libre propio de la jubilación, con el tiempo libre que no se sabe ocupar bien, y con el aburrimiento, las depresiones, las tensiones, y con ello el tedio, la melancolía, una serie de traumas y de síndromes que están muy estudiados, e inclusive las tentaciones de suicidio (el mayor índice de suicidios en España es de gente mayor de 65 años como consecuencia de todo esto).

- hay que atacar el inmovilismo afectivo, el problema de la soledad de muchas personas mayores; hay que luchar contra la soledad, contra el déficit relacional que padecen muchas personas mayores.

- el inmovilismo social o micropsia, que es la vida que se va reduciendo en el jubilado, de manera que en la mayoría de los jubilados la vida se reduce de la cama al sillón. Hay que romper esto, porque esto es dar vida a los años.

2ª demanda: frente a la curación, rehabilitación, prevención, atención directa, nosotros proponemos promoción y desarrollo personal, grupal y comunitario de las personas mayores. Y demostramos lo que se podría ahorrar a la Seguridad Social en medicinas, en asistencia domiciliaria, en atención primaria, lo que se podría ahorrar si se trabajase por la gente que todavía está bien desde el punto de vista de la promoción personal y del desarrollo de capacidades, habilidades y destrezas. Está demostrado que ésta es la mejor prevención del envejecimiento patológico. A las Aulas de la Tercera Edad vienen muchos ancianos con problemas psíquicos, personas que padecen traumas de todo tipo; en dos meses se han olvidado de todos sus problemas, rechazan las pastillas contra el insomnio, dejan de ir al médico, y están felices. Ellos mismos te dicen que empiezan a vivir la etapa de la jubilación desde un punto de vista de realización

personal, y desde un punto de vista de desarrollo personal y de un tiempo para vivir, no de un tiempo para prepararse a bien morir.

3ª demanda: frente a los bajos niveles educativos y culturales, nosotros proponemos la información y formación permanente a través de actividades socioculturales. Ya es conocida la frase de que «sólo la cultura salvará a la humanidad». Nosotros la aplicamos a la gente mayor: la cultura, las actividades socioculturales, el tomar conciencia de su propia realidad, el aportar recursos humanos a la gente mayor para que ellos a su vez, a través de movimientos asociativos, unidos luchan y reivindiquen todas estas cosas. La cultura para nosotros es básica, y por eso nuestro programa se llama «Aulas de Tercera Edad». (Las aulas las funda el Ministerio de Cultura en el año 1978, y crea 22. En la actualidad ha habido un desarrollo muy desigual de las aulas de tercera edad según las Comunidades Autónomas contabilizándose más de 60, repartidas por todo el territorio nacional excepto Castilla-la Mancha.)

4ª demanda: frente al aislamiento y la marginación social, por ser un colectivo que se dice no productivo, no consumista, no competitivo, un colectivo objetivamente marginado, nosotros proponemos la mayor participación y protagonismo social de las personas mayores. Vamos a luchar, vamos a reivindicar, vamos a estar presentes en el tejido social aun sabiendo que a lo mejor nos rechazan, que no quieren oír nuestra palabra. Recientemente se están poniendo en marcha, pero no en todas las Comunidades y Ayuntamientos, los Consejos de la Vejez donde participan las personas ancianas.

5ª demanda: frente a los traumas y síndromes jubilatorios nosotros proponemos la solución de promover cursos de preparación a la jubilación. España, que en muchas cosas lleva siete u ocho años de retraso con algunos países de la C.E.E., en esto lleva veinte o veinticinco. Exceptuando los cursos de preparación a la jubilación que hacen el INSERSO, la Confederación Española de Aulas de Tercera Edad, la U.D.P. y otras entidades, no existe ninguna aportación en este sentido en España. Las organizaciones empresariales no toman conciencia de este problema. Incluso, yo me atrevería a decir públicamente que los Sindicatos son los mayores enemigos de los

cursos de preparación a la jubilación, porque los comités de empresa piensan que un curso de preparación a la jubilación es una estrategia de la empresa para preparar a los trabajadores frente a una jubilación anticipada.

En otros países, como en Francia, el Ministerio de Educación apoya económicamente a través de los programas de Formación Permanente de Adultos de Edad Avanzada (denominación según la UNESCO), también apoyan las organizaciones empresariales, los sindicatos y los movimientos asociativos.

En España es muy complicado organizar un curso de preparación a la jubilación. Nosotros pensamos que desde el punto de vista público, un ayuntamiento debe lanzar cursos abiertos de preparación a la jubilación como un servicio más a la colectividad, porque es vital prepararse a la jubilación, es un cambio radical de organización de la vida, y porque hoy día la postjubilación son 10, 15 ó 20 años, y ese es el gran reto. No se puede estar todo el día jugando a cartas o jugando a la petanca, porque gerontológicamente se demuestra que la gente que pasa así todo el día entra en un proceso vertiginoso de aceleración del envejecimiento y el envejecimiento se convierte en un proceso patológico y traumático.

6ª demanda: prejuicios tópicos y estereotipos sociales que denigran a los ancianos. A partir de la literatura infantil, a los niños se les enseña que el viejo es el conjunto de todos los males sin mezcla de bien alguno. El ser bueno en un cuento infantil es el hada o el príncipe azul; por otro lado está la madrastra (la vieja, la anciana), el ogro (el viejo malo). Nosotros atacamos mucho a los medios de comunicación colectiva: hoy en día, la radio, la prensa, las revistas y, sobre todo, la televisión tienen un impacto tremendo. Nosotros llevamos mucho tiempo luchando por una televisión y una radio que presente una imagen positiva de las personas mayores. Los pocos programas sobre tercera edad presentaban a los viejos decrepitos, achacosos, pero eso no representa a la tercera edad española, y contra eso hay que luchar, porque hoy día hay mucha gente que está muy bien, que está deseando seguir siendo persona, ciudadano, seguir participando en la sociedad. Es muy importante presentar una nueva imagen, pero una imagen que

represente una auténtica realidad de una tercera edad nueva de una sociedad en cambio y distinta a la actual.

7ª demanda: frente al peligro de soledad y lo que se llama la anorexia vital, la pérdida de apetito vital, la solución es incorporar a la gente en grupos promoviendo el asociacionismo. La mejor forma de participar es a través de asociaciones, y las asociaciones a través de comisiones de trabajo, a través de equipos. Se sabe que en la jubilación, en la vejez, hay un peligro de pérdida de seres queridos, y ello te crea una desazón, unos agujeros negros, como lo denominan los psicólogos, que te provocan una aceleración en el proceso de envejecimiento. El hombre es el mejor estímulo del hombre; el doctor Zurita dice «se comienza a envejecer cuando se deja de amar».

8ª demanda: frente al peligro de la pasividad, de la inactividad, del sedentarismo que conlleva el anquilosamiento y el aburrimiento, hay que promover más actividades para las personas mayores. El solo hecho de dar todos los días un paseo alrededor de la casa, ir al parque, realizar excursiones, viajes, caminatas, produce enormes beneficios físicos y psíquicos. Lo contrario, el estar todo el día sentado, apoltronado, vegetando, produce enormes perjuicios a la salud física y mental. Para ello es ilustrativa la siguiente frase dicha por un «joven» de ochenta años: «sólo vegeta el vejete». Y nosotros estamos tratando de que sean personas mayores, de edad avanzada, personas y ciudadanos que no sean vejete ni vejestorios, sino que sean personas con todos sus derechos y obligaciones. La solución es la dinamización de los centros, de los clubs de jubilados, hogares de pensionistas y residencias a través de animadores socioculturales. Yo siempre he pedido a los responsables políticos ¿cuándo será el día en que además de podólogos, asistentes sociales, limpiadoras, etc., pongan la figura del animador sociocultural, que imprime gran diferencia entre un club o un hogar con animador que dinamiza a la junta directiva para que ellos a su vez dinamicen todo el centro con programas de animación, de actividades socioculturales, recreativas, formativas, de convivencia, de participación ciudadana, etc.?

9ª demanda: frente a ser objeto, carga familiar o social, clases pasivas, la demanda es que hay que ser ciudadanos y personas

mayores. Me molesta, personalmente, cuando se habla de las personas mayores como objeto de prestaciones u objeto de ayudas económicas. Tienen que ser personas y son personas y ciudadanos pero de edad avanzada o muy avanzada. Para conseguir esto tenemos que ser conscientes de que la persona mayor tiene una misión que cumplir. En este sentido, recordemos una frase del libro *Ilusiones* de Richard Bach: «¿quieres saber una señal para conocer si has cumplido tu misión en el mundo? Si estás vivo, aún no la has cumplido».

10ª demanda: frente al tener más, más pensión, más comodidades, más equipamientos, ser más; frente al estar bien, existir mejor. Nosotros pensamos que los verbos ser y existir están por encima del tener y del estar, y luchamos con programas en los que se motiva para la participación. Con ello queremos concienciar a la gente mayor para que siga activa. Los representantes de las asociaciones de jubilados y pensionistas deben de participar en todos aquellos órganos de decisión donde se toman acuerdos que afectan a la gente mayor. Participar es tomar parte; por lo tanto si toma parte está activo y está evitando todos los problemas que afectan a la salud. Si participa, participa en grupo, y por lo tanto está respondiendo a todos los problemas de la soledad. Para participar tiene que estar informado, y por lo tanto estarán estimuladas sus neuronas. El que participa está como un ciudadano más construyendo una sociedad más humana, más libre y más justa.

Aportaciones.

Pero la gente mayor no solamente exige, plantea también unas aportaciones. La gente mayor es el mayor colectivo humano, el mayor colectivo social, el que más tiempo libre tiene y el que más conocimientos y experiencias tiene para ayudar a construir mejor esta sociedad.

Las diez aportaciones son:

- la experiencia acumulada de toda una vida no es de despreciar. Ya dice el refrán popular que más sabe el diablo por viejo que por diablo. En las aulas de la tercera edad organizamos actividades donde

las personas mayores nos cuentan las experiencias profesionales de su vida, porque de ello saben más que nadie.

- los conocimientos; consideramos a las personas mayores como bibliotecas ambulantes. En este sentido en Africa se dice que cuando muere un anciano es como si se incendiara una biblioteca. El acervo cultural no se puede ir a la tumba, hay que salvar todos esos conocimientos.

- el tiempo libre disponible, un tiempo para dar y un tiempo para vivir.

- la memoria colectiva; programa promovido por la ONU y la UNESCO, sobre la historia viva, las tradiciones, leyendas, mitos, folklore, artesanía, etc.

- voluntariado social; la tercera edad es el mayor colectivo potencial de voluntariado social.

- aportación de valores nuevos, valores que hoy en día se están perdiendo; estos valores pueden ser la comprensión, la indulgencia consigo mismo y con los demás, el saber que somos finitos, que no somos perfectos, que todo es muy relativo en la vida, valores que la gente mayor conoce por experiencia y puede transmitir.

- la serenidad de espíritu; frente a un mundo de prisas y competición, el tomarse la vida con filosofía, el saborear cada momento, el conocer a las personas, dialogar, charlar, en definitiva, una filosofía de la vida más tranquila, con más paz, saboreando el arte, la cultura, etc.

- la solidaridad y la expectación de los demás; la gente mayor se va haciendo mucho más solidaria con los demás, ve que otros tienen más necesidades que uno mismo, uno se hace más comprensivo.

- la bondad y la belleza del ser que ha vivido; un rostro puede presentar muchas arrugas, pero manifiesta la bondad y la belleza del ser que se ha esforzado por sobrevivir, que ha sacado una familia adelante.

- la penetración espiritual y la trascendencia; a medida que se va perdiendo agudeza visual y se van deteriorando otros sentidos, la

persona mayor tiene una penetración espiritual, va viendo que la vida se acaba, empieza a creer en la trascendencia y el tema de Dios se lo plantea muy en serio.