

**En toda familia hay un
adulto mayor, a quien
hay que devolverle un
poquito de lo mucho
que hizo por su familia**



27

**EL QUE HACER Y
HACER**

**PARA
DARLE
SENTIDO**

3° EDAD



**La tanatología te ofrece
volverte a enamorar de la
vida, una vida productiva
desde el servicio y el sentido**

BEATRIZ SANCHEZ MARTA

LA TERCERA EDAD. EL QUE HACER Y HACER PARA DARLE SENTIDO.

**Beatriz Sánchez Marta.
Estudiante de la especialidad en Tanatología.**



En 1901 surge el término tanatología “*La ciencia de la muerte*” (Elías Metchnikoff). Nos damos cuenta de que la tanatología surge como un término médico. Pero Elizabeth Kübler Ross, quien fue médica y psiquiatra, con la publicación de su libro “Sobre la muerte y los moribundos” dio a la Tanatología otro enfoque que en la actualidad prevalece.

La Tanatología no trata de ir en busca de la muerte, sino de un proceso natural y la culminación de la vida. Con este mismo enfoque quisiera que pudiéramos ver a los adultos mayores *como personas en su proceso de vida, y no en su proceso de muerte.*

Es muy duro ver personas de la tercera edad sana físicamente pero con su alma devaluada, porque ellos muchas veces ya no representan nada en la vida de las familias y sobre todo de los hijos y los vemos que están aislados como seres que ya no aportan un beneficio.

Francisco de Quevedo decía “**Todos aspiramos llegar a viejos y todos nos negamos haber llegado**”. Y es que todos queremos llegar a viejos sin pagar el precio de envejecer.

Actualmente no estamos en la época que “llegar a viejo” era la máxima aspiración de toda persona, que constituía un galardón a una vida virtuosa.

El tema se maneja con ambivalencia y un dejo de irracionalidad.

La gente quiere circular por la autopista de la vida sin pagar peaje y sobre todo sin llegar a su destino. (Flores, 2010)

EL ARTE DE INSTALARSE EN LA VIDA Nos menciona Flores Colombiano (2010) la tercera edad puede ser la etapa más rica, fructífera y valiosa de la existencia; pero también la más pobre, aburrida y estéril.

Erik Erikson comentaba que llegar a viejo en buenas condiciones dependía de como se haya vivido en la niñez, y aunque éste influye siempre, también las etapas como la adolescencia, la adultez joven y la adultez en sí; pero, sobre todo, el entorno peculiar y personalísimo de cada individuo en “aquí y ahora” de la propia vejez.

Y en el “aquí y ahora” de las personas mayores es donde nos encontramos con un sin número de dificultades que viven los adultos mayores, y si como dicen muchos autores es multifactorial ver que una anciana viuda no se puede sumar a la familia de alguno de sus hijos, pudiendo ser el caso porque el adulto mayor es difícil de adaptarse a vivir fuera de su casa, y él lo que quiere es que cada uno de sus hijos venga y se instale en su casa, y así tener un rol familiar en que cada hijo cubra una semana.

Este rol es muy buen planteamiento, pero verdaderamente en la práctica que me a tocado ver, es muy caótico porque ya la señora no esta acostumbrada a tener en su casa a nadie, pero no sabes estar sola; y vienen los conflictos, sin dejar de lado el descuido que el hijo tuvo que hacer para dejar a su familia y las responsabilidades familiares. Y este es una de las muchas variantes que se da en cada familia. Porque en toda familia casi siempre hay un adulto mayor a quien hay que devolverle un poquito de lo mucho que el hizo por su familia.

Y es donde debemos de plantearnos ¿Qué programas hay exclusivamente para el adulto mayor? en cada ciudad de nuestro país. Que programas de atención hay para ir llevándolos a encontrar un sentido de vida. y es aquí donde yo veo que la Tanatología puede hacer tantas actividades, talleres de entretenimiento, de perdidas, de manejo de sentimientos.

Es mucha la necesidad de nuestros adultos mayores, que en su hogar no la pueden o no quieren obtenerla, porque a gritos piden una escucha, un dame un ratito de tu tiempo.

La capacidad de ser amados y la capacidad de amar, son las dos condiciones básicas de la calidad de vida de los adultos mayores. Contemplando que no todos saben amar (no la desarrollaron) o han perdido la capacidad de amar. Y sin hablar que al adulto mayor se le ve mal si se vuelve a enamorar. Y a mí me gustaría poder darle este nuevo aliento a la vida de un adulto después de la tercera edad: porque no solo se puede volver a enamorar de otro ser humano; sino conducirlo y apoyarlo desde la tanatología a volverse a enamorar de la vida; una vida que puede ser muy productiva desde un servicio. Volverse a enamorar de sus semejantes.

Desde la Tanatología, se ayuda, se acompaña, se trabajan actividades midiendo esfuerzos y logros para el buen envejecer que propone (Flores, 2010)

Instalarse positivamente en esta etapa de la vida requiere desde una actitud positiva de entereza, paciencia, generosidad, alegría, etc.

En la tanatología está el arte de trabajar por algo significativo y verdadero, como es la propia vida, y que mejor arte que acompañar a un adulto que se siente que ya no tiene fuerzas para seguir, y no por tener una enfermedad física sino porque tiene una enfermedad del alma; porque su vida carece de sentido.

Los anhelos de todo adulto mayor son que sus proyectos se sigan llevando a cabo. Esto les da la certeza que sus proyectos tengan continuidad.

Con este antecedente se podría, desde el apoyo de Tanatología, trabajar inicialmente en un taller los duelos no resuelto de los adultos mayores. Y habiendo sanado sus pérdidas, motivarlos a resurgir sus proyectos y hacerlos resurgir como el ave fénix.

El sentido de pertenencia es muy importante para el adulto mayor porque de esta forma legitima el aquí y ahora en la vida.

Los tanatólogos que se den a la tarea de resignificar el sentido de pertenencia a un adulto mayor, debe de ser con mucho cuidado y desde el amor; porque si se vuelve a perder este sentimiento, se puede quedar con una peor sensación de “no sirvo para nada”, de abandono, de inseguridad, de estorbo y desolación total. Por ende las capacidades que aun tiene y pueda obtener en esta etapa de su vida, son necesarias para potencializar al máximo su autoestima. No se debe de desaprovechar todo el cumulo de experiencia y sabiduría, para generar nuevas tareas en las cuales se aprovecharía sus grandes talentos, en la formación de valores, etc.

Pero hay que dirigirle a que se dé cuenta de que su vida vuelve a resignificarse cuando retoma un proyecto, porque la misma vida implica proyectarse, y para ello hay que trabajar en un proyecto para no ir como un velero a la deriva a merced de los vientos impredecibles. Porque siendo así sería vivir desde la incertidumbre.

Entre en la “crisis de la mediana edad” se suele vivir la juventud negando los problemas y la propia muerte. Y es muy común que se desencadene una crisis, cuando sucede una muerte cercana y esto porque toma conciencia de la posibilidad de morir. Y es aquí donde la Tanatología vuelve a aparecer, porque cuando la vida esta carente de sentido espiritual nos evadimos a sentimientos puramente banales, y es cuando la vida se torna difícil e imposible de llevar.

Y en este apoyar al adulto mayor se inicia con el cambio que busca para entenderse él y todo su entorno, posteriormente lo podemos llevar por un recorrido para que pueda vislumbrar que el cambio que necesitamos los seres humanos debe venir desde dentro. Porque los acontecimientos fluyen sin parar; un día te aman y otro eres un blanco, todo puede estar hoy perfecto, y mañana ser todo un caos, hoy te sientes una persona estupenda y mañana un fracaso.

Sin embargo lo que podemos ayudar a cambiar es la forma de percibirse, y esto dependerá totalmente de nosotros los tanatólogos, de pensar con amor y el amor está dentro de nosotros; por eso el cambio viene de dentro, de modo que cuando pensamos en amor, “Dios”, la vida esta llena de paz y cuando nos apartamos del amor, comienza el dolor.

“El amor no conquista todas las cosas, pero si las pone en su debido lugar”

Volver al amor. Reflexiones basadas en un curso de milagros.

Bibliografía

Andrés, F. C. (2010). *los cincuenta nombres de la vejez: el arte de instalarse en la vida.* Buenos Aires: Lumen.

Denis, E. j. (2010). *TALLER SOBRE TANATOLOGÍA DIRIGIDA A PERSONAS DE LA TERCERA EDAD .* MEXICO: UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL.

Williamson, M. (1993). *Volver al amor. Reflexiones basadas en un curso de milagros.* Barcelona: Urano.