



La caseta Grutell.

Decimos bien pues al afirmar *cada sujeto gestiona una particular y personal forma de envejecer*, y ésta evidentemente tanto en su aspecto positivo, es decir, a favor de la salud, como en su aspecto negativo, o sea a favor de la enfermedad en su sentido más amplio y menos restrictivo.

Desde el punto de vista formal, definiríamos al ENVEJECIMIENTO como un *proceso psicobiológico hipofuncional, progresivo. Se empieza a envejecer desde que se empieza a vivir*. Envejecimiento, vida y muerte, son paradójicamente tres pilares en los que se sustenta la percepción e interpretación de la existencia humana. Por tanto el envejecimiento no empieza con la edad de jubilación, empezó mucho antes. De lo que se trata es de retrasar al máximo las consecuencias negativas del proceso de envejecer, ya que en sí mismo dicho proceso no es una enfermedad, aunque sí que debilita al sujeto y favorece el hecho de contraerla, tanto en su vertiente aguda como crónica.

Por VEJEZ entenderíamos a la *percepción y asignación social del proceso de envejecimiento a partir de cierta edad y en un sentido cultural globalizador*. Es pues más un producto social y cultural. Producto de un "pacto" antropológico de cada contexto social común, posterior al cumplimiento de un ritual de iniciación de esta etapa. (En nuestro contexto viene definido por el acto puntual de la jubilación).

Se justifica pues en nuestra sociedad a la vejez por medio de la EDAD BIOLÓGICA.

La EDAD BIOLÓGICA o acumulación de unidades de tiempo vivi-

das, legítima desde un punto de vista jurídico y económico, a la edad de jubilación, la cual se asimila con el inicio de la vejez, pero que no conlleva aparejada el comienzo del envejecimiento, ya que éste es un proceso que como ya se observó empieza con la misma existencia. El envejecimiento es pues intraindividual, heterogéneo, asincrónico y acumulativo, el cual se traducirá PROGRESIVAMENTE, en hipofuncionalidad, fragilidad y predisposición a una reducción de la homeostasis, al catabolismo sobre el anabolismo y a la pérdida de autonomía, capacidad adaptativa o independencia.

Pero este proceso puede alargarse, hacerse el máximo de lento posible, permitiéndonos vivir una auténtica vejez con el más alto nivel de capacidad funcional, convirtiendo a la jubilación en una real etapa de júbilo llena de posibilidades a realizar. La EDAD BIOLÓGICA nos indica la situación del sujeto con respecto a su potencial de mantenimiento de vida. Actúa como indicador su capacidad funcional orgánica. Por EDAD PSICOLÓGICA, entendemos el grado de capacidad adaptativa alcanzado o mantenido por el sujeto, frente a las exigencias de su medio ambiente, en referencia a sus factores intelectuales y componentes de su personalidad. LAS VÍAS PARA LA LONGEVIDAD

Los tres grandes ejes por los que circulan las posibilidades de alcanzar y disfrutar una saludable vejez son:

- 1) LA DOTACIÓN GENÉTICA, que se continúa por una *óptima prevención y mantenimiento de la salud*.
- 2) EL ESTILO DE VIDA, el cual se manifiesta a través de una perso-

*nalidad orientada a la actividad y creatividad en positivo. Un carácter colaborador e interactivo con el entorno, que busque enriquecer a los demás y enriquecerse a sí mismo a través de la participación grupal y colectiva, sin eliminar por ello momentos necesarios de intimidad y soledad introspectiva, que ayuden a cohesionar el control tanto de nuestros actos de origen y estimulación externa, como las pautas y porqués de nuestras conductas y sentimientos.*

*Aprender a escucharlos, a entendernos, a tener una actividad receptiva y acogedora con nosotros mismos, saber que cuando uno es consciente de que está consigo mismo ya no está solo en un sentido de aislamiento y de distancia, requiere todo ello una predisposición y un aprendizaje; es cuestión de tiempo y voluntad, dos magníficas herramientas con las que se puede esculpir una extraordinario vejez: la propia.*

También el *tono tímico*, o sea, el grado de emotividad endógena y reactiva con que acompañamos nuestras relaciones, será un elemento a tener en cuenta, *recomendándose el estímulo motivacional no apasionado. Saber ser cómplice de las motivaciones y estímulos que nos hacen salir de nosotros mismos dándonos una causa de por qué vivir, permiten, transformar la mera existencia acumulativa de tiempo ¡EN VIDA!, concepto que trasciende en contenido real lo que por definición comprende en significación teórica. Evidentemente no debe confundirse estimulación positiva que invita a la acción, con excitación hiperquinética poco productiva, angustiada y a menudo frustrante.*

Saber graduar el tiempo de que se dispone, participando ilusionadamente en la gestión y planificación del mismo, tiene la virtud de añadir un interés agregado a la satisfacción producida en el momento en que se realizan.

Mantener una actitud de "sujeto", frente a la existencia, sin rendirse jamás a las adversidades, y cuando decimos sujeto le asignamos un significado de dominio sobre los objetos y circunstancias, sabiéndonos en la capacidad de elegir entre nuestros límites, más allá del miedo a la decisión y a sus consecuencias, entre las que se encuentra la culpa incoercible

como corolario de la pasividad.

Ley de Yerkes-Dobson: Según el acto a realizar, se requiere una estimulación diferente (alta-baja) para optimizar el grado de eficacia se considera muy importante el:

*Fomentar el diálogo constructivo con los demás, sobre todo con los más afines, pero sin alejar ni rechazar otros puntos de vista distintos a los nuestros por el solo hecho de que no los compartamos. No cerrarse en un micromundo aparentemente cómodo pero limitante y empobrecedor.*

*Saber adaptarse en un sentido piagetino, es decir: la adaptación como capacidad de adecuación inteligente al medio, es la resultante de la acomodación o plasticidad del sujeto frente a su contexto y la asimilación incorporación del medio al sujeto a través de la realización de la posibilidad de transformar, absoluta o relativamente el propio espacio vital.*

*Mantener activas las capacidades intelectuales, es una buena manera de contrarrestar la abulia, apatía y disfuncionalidad.*

Disfrutar del placer de la lectura sin apremios pero con continuidad, así como frecuentar exposiciones artísticas y conciertos, ayudará a sublimar positivamente y a relajar nuestra mente con sosiego.

*Movilizar y permanecer activos* sería el resumen de las anteriores indicaciones.

NOTA 1: El proyecto NOW y agenda proceden del F.S.E. (Fondo Social Europeo) y colaboran las siguientes instituciones:

- Universitat Jaume I
- Generalitat Valenciana
- Conselleria de Treball i Afers Socials
- Diputació de Castelló
- Direcció General de la Dona
- Seminari d'Investigació Feminista de la UJI
- Centre de Professors de Castelló
- Los Ayuntamientos de Alcora, Almenara, Benicàssim, Borriana, Castelló, Morella, Nules, Torrehlanca, Vall d'Uixò, Vila-Real, Vilafamés y Vilafranca.

NOTA 2: Dicha agenda se halla en la agencia de lectura "Joan Fuster".

Autor: Ricard Beltrán i Girona  
Colaborador: Miquel Ferré i Villalonga