

Xerrada: “Aspectes psicològics de les persones de més de 60 anys”

Parlaré de l'envelliment en diferents societats, dels canvis en les capacitats sensorials, motores i intel·lectuals i les maneres d'afrontar-los. De l'augment de l'esperança de vida i les seves conseqüències.

A càrrec de Concepció Garriga i Setó, psicòloga col·legiada 1210 i psicoterapeuta psicoanalítica en exercici.

Podríem fer com els textos i dividir aquesta etapa de la vida en dos segments, dels 60-65 als 75 i després dels 75.

1) Les persones del primer grup tendeixen a tenir molt temps lliure i el volen aprofitar. Pot ser que estiguin molt bé de salut i millorin després de jubilar-se. Fins i tot que alguna senti que té la oportunitat de viure una “segona vida” i ho vulgui fer amb un sentit “aventurer”. Les persones d'aquestes edats pot ser que tinguin algunes limitacions físiques o impediments, o alguna malaltia, però aquestes no interfereixen necessàriament en les activitats quotidianes.

2) Les de més de 75 tenen nous reptes per afrontar, s'han de preparar per possibles malalties incapacitants, per la disminució continuada de les capacitats, i, finalment per la mort, mentre intenten trobar satisfaccions.

Capacitats

La recerca mostra que **la vista, l'òïda i el gust** decauen amb l'edat. Una persona que no hi sent gaire té dificultats per comunicar-se i és més probable que s'aïlli. Tot i que intentarà compensar la pèrdua amb les altres habilitats que tingui.

La **força i la rapidesa motores** també decauen amb l'edat, però l'exercici i l'activitat física poden ajudar a mantenir les activitats motores.

Capacitats intel·lectuals: només hi ha una minoria de persones d'edat que mostren senyals declarades de **senilitat**. La demència, senilitat, o deteriorament de les habilitats mentals, afecta entre el 10 i el 15% de les persones majors de 65 anys. Quan superen els 80 o 90 anys la seva incidència sobrepassa el 20%. (No hi entraré, però em refereixo a malalties tipus Alzheimer)

Les persones d'edat mostren tanta **variabilitat intel·lectual** com les persones més joves. El deteriorament de la intel·ligència està associat a la salut deficient i a la inactivitat. Mentre que una bona educació i uns ingressos còmodes estan lligats a un manteniment de les capacitats intel·lectuals força elevades, en la mesura que continuïn exercitant la seva ment, és a dir, les persones que continuen utilitzant el cervell tenen menys probabilitat de perdre l'intel·lecte.

A la vellesa apareix la **lentitud** que afecta a tota una sèrie d'àrees: la motriu, el processament d'informació sensorial i les habilitats intel·lectuals. La memòria

està clarament afectada, tenen menor capacitat per recordar i per associar, i obliden més fàcilment.

Hi ha aspectes més positius. Sembla que les **capacitats lingüístiques** i les **numèriques** es mantinguin força bé. Les habilitats que han utilitzat durant temps (per ex. en el treball) poden ser rememorades millor que en persones més joves.

A la vellesa pot continuar l'**aprenentatge** de coses que els interessin, ja que la capacitat d'aprenentatge continua.

La millor notícia és que la **capacitat de resoldre problemes** de manera creativa resta intacta.

El dilema de la vellesa

Els investigadors han trobat que moltes persones grans experimenten un conflicte bàsic. Per un costat volen **continuar actives** perquè això els proporciona una sensació d'identitat i de valor; però, a la vegada, desitgen **aïllar-se o deslligar-se** de compromisos socials per poder portar una vida més contemplativa i relaxada. Poden estimular aquesta darrera opció:

1. la necessitat d'ocupar-se de si mateixos/es degut a les malalties i a la disminució de les seves capacitats físiques i mentals
2. la necessitat de prescindir d'assumptes trivials a mesura que s'apropa la mort i el temps es viscut com a més valuós

Hi ha tres maneres d'ajustar-se de manera satisfactòria a aquesta nova situació:

- a. les persones reorganitzadores, que substitueixen les antigues ocupacions per unes de noves (ex. s'involucren en l'església, en tasques de la comunitat,...)
- b. les persones enfocades, que s'especialitzen. Es concentren en un o diferents papers o activitats, per exemple, pinten, o van a classes.
- c. les deslligades, que abandonen molts dels seus anteriors compromisos socials però mantenen l'interès pel món i per si mateixes, potser des del sofà.

Hi ha persones que es dediquen a fer un repàs de la seva vida i a preguntar-se quin tipus de persona han sigut, què han aconseguit,... aquesta actitud reflexa la seva necessitat de tornar a definir una identitat. A vegades escriuen una autobiografia, cosa que les ajuda a retrobar-se amb elles mateixes. De fet una de les coses que persegueixen és deixar una petjada per les futures generacions.

Les persones més joves podem percebre els reptes de la **vellesa com a molt durs**, la veritat és que la majoria de les persones grans els afronten amb èxit. Gairebé el 80% manifesten que són felices, el 20% pateixen de soledat (però aquest percentatge no és més alt que en persones més joves).

Per què les persones grans no troben dura la vellesa? Possibles raons:

1. veuen a les persones de la mateixa edat tenint els mateixos problemes i això no els fa sentir tan sols. Es recolzen en les relacions amb amics, parents i professionals.
2. les pèrdues tendeixen a ser graduals i cròniques, el que els permet adaptar-s hi poc a poc.
3. les privacions afecten a una esfera limitada de la vida. Sovint els en queden d'altres d'íntactes o poden trobar substituïts satisfactoris.
4. les persones grans anticipen i es preparen pel què els pugui passar, això fa que s'hi puguin ajustar més fàcilment.

Sensació de control

En general les persones grans tendeixen a la inactivitat, conformitat, passivitat i dependència dels altres, però segueixen tenint forts desigs de domini i de control. Si tot va bé poden exercir aquesta capacitat de control sobre les seves vides: hora de llevar-se, menjar, activitats,...

La realització d'algun tipus de **treball adequat** a les pròpies característiques, amb la corresponent sensació de ser útil i productiu/iva, és un bon predictor de llarga vida.

La recerca mostra que les persones grans que se senten en control de si mateixes i responsables de la qualitat de les seves vides tenen més salut mental i la física, i aquesta actitud promou la longevitat.

Unes psicòlogues van dissenyar el següent experiment per comprovar si aquesta hipòtesi es complia : en un geriàtric amb persones de 65 a 90 anys, les van dividir en dos grups, assignant els membres aleatòriament al grup experimental o al de control. A les persones del **grup experimental** se'ls van donar conferències on els parlaven de la importància de tenir major responsabilitat en la cura individual i en la millora de la qualitat de la seva vida. Se'ls va donar una planta viva que simbolitzava aquest compromís.

A les persones del **grup control** se'les va informar que els personal els serviria bé i se'ls va donar una planta que cuidaven les infermeres.

Les persones del grup de responsabilitat van millorar de tal manera que 18 mesos després encara es notaven les millores. Una altra troballa va ser que la responsabilitat semblava prolongar-los la vida, ja que durant la recerca de seguiment només va morir el 15% del grup experimental en comparació amb el 30% de morts del grup control.

Aquest experiment s'ha repetit i confirma els resultats: si les persones exerceixen algun domini sobre el seu entorn milloren la salut, la mortalitat i la sociabilitat. De fet, fins i tot milloren l'eficiència del seu **sistema immunològic**.

El cicle de la vida humana

Sabem que actualment s'està allargant molt l'esperança de vida a la societat occidental. Cada vegada hi ha més persones centenàries entre nosaltres. El repte que tenim al davant és com viure aquesta vida tan llarga amb la màxima qualitat i dignitat.

Ara bé, no som els únics pobles que tenim membres centenaris, n hi ha en el Caucas (Sud de Rússia), al Pakistan i a l'Equador. Quins són els factors que determinen la longevitat d'una persona? A més de l'herència, que té una influència inqüestionable, hi ha factors ambientals, com

La dieta: un consum relativament baix de calories i estar prim estan associats amb llarga vida. **Pocs** greixos animals, poca carn vermella, poc sucre i pocs carbohidrats (especialment dolceria). **Abundància** de gra integral, vegetals i fruita redueixen la probabilitat de mort per càncer i per malalties cardiovasculars. Molta varietat d'aliments, en poca quantitat. Molta aigua.

Toxines: Una exposició mínima a les toxines (com pesticides, productes químics industrials o casolans, alcohol i tabac) està vinculada a la llarga vida. En canvi, una o dues copes al dia de vi –300 ml. d'etanol- està relacionat amb més longevitat que l'abstinència total.

Tensió, competència i infelicitat: menor quantitat dels tres aspectes relacionada amb salut.

Activitat: l'activitat vigorosa, des de la infància fins a la vellesa està relacionada amb llarga vida. Estudis recents suggereixen que l'exercici millora la salut del sistema cardiovascular i de diferents múscles i redueix la probabilitat d'afeccions cardíques i respiratòries.

Les dones tendeixen a viure més que els homes. Actualment alguns estudis suggereixen que viuen 7.5 anys més en promig. Raons:

. hereditàries: els cossos tenen patrons diferents de malalties i de deteriorament. Les dones tenen més problemes digestius, ginecològics i neuropsiquiàtrics; els homes manifesten més trastorns musculoesquelètics i respiratoris. Les dones presenten més afeccions, però els homes sucumbeixen davant més condicions fatals. Aquesta és una característica dels mamífers: que les femelles tenen avantatge en quant a la mortalitat des del moment de la concepció.

. ambientals: és més probable que les dones s'interessin més per la salut i cerquin ajuda quan estan malaltes que els homes. Les dones també tendeixen a tenir treballs menys perillosos, pateixen menys tensions per responsabilitats econòmiques i per carreres professionals, condueixen amb més cura, pateixen pocs accidents greus, provoquen menys atacs violents i fumen i beuen poc. Tendeixen a tenir una xarxa social més àmplia per alliberar les seves angoixes.