

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL ADULTO MAYOR.

Avances y desafíos para un enfoque integral.

Nota: Este tema fue expuesto en el Seminario Internacional sobre la Tercera Edad, celebrado en Talca (Chile) la primera semana de Noviembre de 1999.

1. *Introducción.-*

La sección *Población* del Departamento de asuntos económico – sociales de las Naciones Unidas publicó, el 26 de Octubre de 1998, una actualización de los cálculos y proyecciones en materia demográfica. En el capítulo dedicado al aumento del número de personas ancianas, destaca, entre otras cosas, que los 66 millones de personas de más de ochenta años de edad, presentes hoy en el mundo, van a aumentar hasta 370 millones en el año 2050, cuando se contarán entre ellos 2,2 millones de centenarios.¹

Las expectativas de más años de vida de la población en muchos países han ido aumentando desde hace tiempo; Chile también se encuentra en esta situación, y como los índices de natalidad siguen orden inverso ocurre que somos uno de los países de América Latina con mayor índice de envejecimiento. *El aumento de la expectativa de vida ha llevado a que el número promedio de años en la etapa poslaboral de su población sea de igual extensión al del período formativo y educativo prelaboral: es decir, el período posjubilación es de similar duración al tiempo que la persona ocupa en su juventud para formarse antes de entrar a trabajar*². Esta realidad del crecimiento constante del número de ancianos y la disminución del número de jóvenes y niños ya viene alarmando desde hace tiempo a los estudiosos. La pirámide de las edades se encuentra completamente invertida en varios países del mundo. Quizá esta sea una de las razones por la cual, desde hace unos años, se van realizando numerosos estudios interdisciplinarios dedicados a la ancianidad. La preocupación por los ancianos y su estilo de vida en la sociedad cambiante de nuestros días, es preocupación de

¹ Tomado del Consejo Pontificio para los Laicos: *La dignidad del anciano y su misión en la Iglesia y en el mundo*. Vaticano. 1 de Octubre de 1998.

² ROSITA KORNFELD MATTE: *El adulto mayor ¿problema o recurso?* Revista Universitaria. N° 65. Tercera Entrega 1999. Universidad Católica de Chile.

instituciones gubernamentales, ONGs, Universidades, y de grupos privados de distintas orientaciones.

Nuestro Seminario de estos días es también una muestra de lo que venimos diciendo. El título del mismo: *La tercera edad en el tercer milenio; un desafío para todos*, indica bien el talante de nuestra preocupación. El presente trabajo consiste en una sencilla reflexión sobre la realidad psicológica del anciano (hoy se habla de tercera y cuarta edad), y pretende entregar algunas pistas acerca del desarrollo integral de las personas comprendidas en esa edad que abarca un amplio espacio cronológico.

2. Adulto mayor y autoestima.-

Muchos adultos mayores llegan a la edad de la jubilación y se sienten todavía en plenitud para la realización de sus trabajos. Frecuentemente nos encontramos con personas de edad avanzada que están plenamente en forma, totalmente vigentes, lúcidas, llenas de iniciativas y planes de trabajo. Muchos hombres y mujeres científicos, literatos, escritores, investigadores, políticos, hombres de campo, mujeres dueñas de casa, etc., aunque ven disminuidas sus potencialidades físicas al llegar a la vejez, sienten sin embargo que su mente sigue lúcida, y sus ganas de hacer buenas cosas permanecen inalteradas. A pesar de que ellos se ven así de bien, la sociedad les dice por medio de la jubilación o de otras señales, que ya deben dejar el puesto a gente más joven y nueva, y que deben retirarse. En una palabra, es como si se les dijera: señor, señora, prescindimos de Ud.

Una de las primeras necesidades de todo ser humano es la de sentirse aceptado, querido, acogido, perteneciente a algo y a alguien, sentimientos estos en los que se basa la autoestima. La autoestima consiste en saberse capaz, sentirse útil, considerarse digno³.

Por lo tanto no puede haber autoestima si el individuo percibe que los demás precinden de él. Así lo veía ya el viejo Maslow⁴ en su famosa pirámide de

³ J.V. BONET: *Autoestima y Evangelio*. Vida Nueva, 7 – 14 de Agosto, 1999. N° 2.197. Madrid.

⁴ A. MASLOW: *Motivación y personalidad*. Díaz de Santos. Madrid 1991.

necesidades, donde describe un proceso que denominó *autorrealización* y que consiste en el desarrollo integral de las posibilidades personales.

Autoestima consiste en las actitudes del individuo hacia sí mismo. Cuando las actitudes que este mantiene hacia sí mismo son positivas hablamos de buen nivel o alto nivel de autoestima. Al nombrar la palabra *actitudes* ya hemos incluido el mundo de los afectos y sentimientos y no sólo el de los conocimientos, pues los componentes de la actitud encierran gran variedad de elementos psíquicos. De ahí que para la educación y formación de las personas nos interesa mucho formar en actitudes porque así aseguramos una formación integral y no fraccionaria. Por lo mismo que las actitudes se encuentran integradas por factores cognitivos, afectivo – emotivos y conductuales, es muy difícil cambiarlas, pues radican en lo más profundo de la personalidad. Por eso también, un adecuado nivel de autoestima es garantía de que el sujeto podrá hacer frente con dignidad a importantes contrariedades de la vida; no decaerá su ánimo fácilmente⁵.

En vista de esto, si a una persona que se siente bien, saludable y con fuerzas, le decimos que ya no nos hace falta, es muy probable que influyamos en el deterioro de su autoestima al hacerle ver que el grupo puede prescindir de ella, que su pertenencia al “nosotros” ya no es tan evidente. Es como decirle que el aprecio que sentíamos por él/ella era sólo en cuanto que su aporte y presencia nos era útil, pero ahora las cosas cambian: tu presencia no nos es necesaria porque ya no nos puedes aportar nada. El adulto mayor saludable se siente desconcertado ante dos experiencias de vector contrario: por un lado él se siente bien y con ganas de trabajar, pero por otro lado la sociedad le dice que ya no lo necesita. Es un duro golpe para su autoestima, pues como decíamos antes, una de las bases importantes para alimentarla se encuentra en el sentimiento de pertenencia. ¿Cómo mantener dicho sentimiento si se me están mandando mensajes de que se puede prescindir de mí?

Pero la autoestima (inserta en el sistema actitudinal de la personalidad) es un todo muy complejo. Todo el valor afectivo – emotivo que ella encierra no se limita sólo a efectos anímicos (lo que ya es bastante importante) sino que proyecta

⁵ J. V. BONET: *Sé amigo de ti mismo. Manual de Autoestima*. Sal Terrae. Santander 1994.

sus múltiples consecuencias también hacia lo físico y somático. Estudios modernos prueban que el enfermo se recupera mejor si además de los cuidados médicos y fármacos cuenta también con toda esa red de arropamiento acogedor que representa la mano tierna y cariñosa dispuesta a brindarle un amor incondicional. No sólo el enfermo se recupera mejor cuando es atendido con amor, sino que a causa del amor, una persona puede permanecer más inmune a la enfermedad que aquella otra carente de esta experiencia amorosa. Está demostrado, por ejemplo, que las personas con más y mejores lazos familiares padecen menos resfriados que las que carecen de ellos⁶.

3. Inteligencia emocional y autoestima.-

Los nuevos estudios indican que las emociones positivas y negativas influyen en la salud más de lo que se suponía hace unos cuantos años, y que *si no tenemos un desarrollo afectivo óptimo no se desarrolla la inteligencia; así es que hay una relación directa entre el afecto y el desarrollo cerebral, intelectual. La inteligencia depende de la vida de la niñez, cuando se va estructurando la persona. Es interesante volver a valorizar el afecto*⁷.

El periodista Daniel Goleman ha tenido el acierto de lograr llamar la atención sobre la importancia del tema emocional mediante la publicación de su conocido libro *La inteligencia emocional*⁸. Mediante este best seller ha sacado el tema del estricto claustro académico y lo ha llevado a la comprensión de la gente de la calle. Hoy sabemos que la inteligencia es mucho más que una determinada función de la mente humana medida en términos de C.I.; el ser humano, a la hora de actuar de alguna manera y de tomar determinadas decisiones, no lo hace tanto guiado por su inteligencia cognitiva, sino sobre todo a impulsos de sus emociones y sentimientos que deben ser guiados, orientados, controlados y expresados mediante los dictados de una sana inteligencia emocional. A la hora de decidir en asuntos en los que nos va la vida (ver por ej. lo referente a elección de pareja), no

⁶ G. CASINO: *El descubrimiento científico de las emociones*. EL PAÍS. Madrid, martes 5 de Octubre de 1999.

⁷ L. VARGAS FERNÁNDEZ: *Chile ha crecido pero no se ha desarrollado*. Revista Universitaria. N° 65. Tercera Entrega 1999. Universidad Católica de Chile.

⁸ D. GOLEMAN: *La inteligencia emocional*. Vergara. Buenos Aires 1996.

lo hacemos guiados por el frío intelecto sino por la calidad e intensidad de los sentimientos que en ese momento nos embargan.

¿Y quién nos ha enseñado a manejar ese mundo de los sentimientos y emociones? Desgraciadamente los aprendizajes que se han practicado en las escuelas han insistido más en el mundo de los conocimientos que en el de las emociones, y sólo un buen ambiente familiar ha podido servirnos de utilidad para el manejo desenvuelto y positivo del mundo afectivo. ¿Qué pasa si el mismo ambiente familiar carece de la solidez afectiva necesaria?

Para poder vivir bien la vida es necesaria no sólo la inteligencia cognitiva sino también (y sobre todo) la Inteligencia emocional, aspecto de nuestra personalidad que tan olvidado habíamos tenido. La autoestima corre pareja con el funcionamiento de la Inteligencia Emocional: las personas con mejor y más adecuada expresión de sus sentimientos y emociones son a la vez personas seguras de sí mismas, con mayor sentimiento de libertad y autonomía, con mejores relaciones interpersonales, y por ello mismo con mejor nivel de autoestima.

Pues bien, una de las primeras crisis de la edad madura es a menudo una crisis de desgaste, desánimo y desilusión, por la experiencia que vive el anciano al verse, de pronto, no aceptado. Y ello sin razón objetiva alguna, puesto que él se siente todavía como ser vigente y capaz de servir. Esta es una crisis que se ve agudizada por las pérdidas que va viviendo el adulto mayor: pérdida del trabajo donde se sentía útil, pérdida de los compañeros de labores más jóvenes a los que ya deja de frecuentar, y pérdida de seres queridos y amigos que van muriendo: *Ya tengo más seres queridos dentro de estas murallas que afuera*, me decía un viejo campesino del norte de España cuando salíamos del cementerio el día del funeral de mi madre. Si estas pérdidas no se compensan por medio de convenientes ejercicios de Inteligencia Emocional (buen manejo del campo afectivo – emotivo) no será nada raro que el anciano se sienta invadido de perjudiciales sentimientos negativos, que afectarán su autoestima, especialmente en las mujeres⁹.

⁹ PAULA PELÁEZ: *La soledad del viejo y su autoestima*. Testimonio. N° 133 – 134. Septiembre – Diciembre 1992. Santiago.

4. **Modelo del Viejismo y paradigma del cuerpo joven.-**

Los parámetros y valores culturales imperantes en la sociedad favorecen poco la autoestima del anciano. El modelo cultural que impera entre nosotros es un modelo simplista que imagina el desarrollo de la vida en términos de comienzo, plenitud y decadencia. Según este esquema el hombre está condenado fatalmente a ser testigo de su propia decadencia, y necesariamente su autoestima será cada vez más frágil y vulnerable. Subyace aquí una ideología físico - biológica que reduce el ser humano a pura conexión de células que obviamente se van envejeciendo y deteriorando. Es una ideología del “viejismo”¹⁰ que es necesario superar. La razón y la afectividad no decaen al ritmo de la decadencia biológica, y al contrario, crecen y se fortalecen en el anciano saludable hasta el último día de vida: *Enséñame, Señor, a saber aceptar lo de cada día; a saber caminar pisando firme, para andar por el Camino que conduce a la paz temporal, y sobre todo a la eterna*¹¹. La OMS define el “viejo sano” como aquel individuo cuyo estado de salud se considera no en términos de déficit, sino de mantenimiento de capacidades funcionales. Por otro lado es importante recordar que el mismo envejecimiento de las células cerebrales se produce más lentamente que el de otras células del organismo si se las mantiene activas, por lo cual se recomienda aprender algo nuevo en una especie de gimnasia intelectual¹².

Junto a esta mentalidad del “viejismo” que acabamos de comentar está presente en nuestra sociedad lo que algunos autores llaman *Paradigma del cuerpo joven*¹³: el tipo de sociedad imperante hace cada vez más difícil la vida familiar de convivencia trigeneracional; el modelo de familia que se nos presenta en los atractivos anuncios publicitarios suele estar representado por una linda joven pareja, un pequeño hijo muy bonito, y el perro. Pocas veces aparece el abuelo en ese cuadro. A este signo de marginación familiar respecto de los

¹⁰ JANICE SUÁREZ: *Imagen del adulto mayor*. Testimonio. N° 133 – 134. Septiembre – Diciembre 1992. Santiago.

¹¹ De los escritos de mi madre al cumplir 100 años de edad. Murió a los 103 años llena de paz y lucidez.

¹² PAULA PELÁEZ: o. c.

¹³ PEDRO ROSSO: *El paradigma del cuerpo joven como ideal estético*. Revista Universitaria. N° 65. Tercera Entrega 1999. Universidad Católica de Chile.

ancianos se añade la preferencia casi obsesiva de nuestros medios publicitarios por el cuerpo joven como ideal estético. Mujeres y hombres modelos han de ser según este esquema gente joven, con bonito cuerpo (excesivamente delgado), y muy lejos de todo lo que pueda ser arrugas y defectos del cuerpo viejo. Eso explica la gran oferta y demanda que en nuestros tiempos representa el mundo físico – culturista al cual se ven inclinados tantos de nuestros jóvenes y no tan jóvenes. Es lógico que en un ambiente así, el hombre y mujer mayores sientan que no tienen nada que ofrecer: *las personas de edad parecen patéticamente feas* (ib).

5. Mirando al tercer milenio. Constructores de Esperanza.-

Al terminar este trabajo quisiera presentar algunos motivos de esperanza que son a su vez especiales desafíos para quienes, desde el mundo de la salud psíquica, deseamos construir un mundo más feliz y humano frente al tercer milenio que comienza.

a. Personalidad como proyecto sin terminar:

La persona puede llegar a la tercera y cuarta edad, ser adulto mayor, anciano, viejo, o como queramos llamarlo, y puede ser testigo de su deterioro físico, a la vez que mantener incólume su crecimiento psíquico. La mejor doctrina sobre la personalidad y su desarrollo nos enseña desde hace muchos años que esta se halla siempre en proyecto y que nunca termina de crecer. Erik Erickson¹⁴ considera la ancianidad como la etapa de la integración versus la desesperación. La integridad es vista aquí como la disposición a defender la dignidad del propio estilo de vida contra la amenaza física y económica. Alcanzar la integridad consiste en haber logrado un especial estado de espíritu cuyo componente especial es la autoaceptación. Refiriéndose a dicho estado de espíritu Edmund Sherman dice que *Es la aceptación de la realidad, la realidad de uno mismo y de la propia vida, resultante del abandono de las ilusiones... Sin embargo, varios de nosotros no llegan a liberarse de sus objetivos no realistas (que acarician a menudo sin saberlo), y los sentimientos de fracaso, frustración y decepción de uno*

¹⁴ ERIK ERIKSON: *Infancia y sociedad*. Paidós Horne. Buenos Aires 1983.

*mismo que resultan de todo ello conducen inevitablemente a un sentimiento de desesperación*¹⁵.

Lo importante es que el individuo acepte y asuma lo que él es en verdad, y no lo que los elementos estresores y ansiógenos de la sociedad le pretendan imponer. De ahí que sea necesario incluir en nuestros programas universitarios y de otras organizaciones los planes que permitan entregar a todo ser humano la formación que necesita para aprender a envejecer¹⁶. Esto significa, entre otras cosas, desarrollar la autoestima y aprender a manejar las propias emociones (destreza emocional), pues ello contribuye a una mejor calidad de vida. El éxito de la vejez consiste en vivir esta última etapa de la vida como un período de crecimiento¹⁷.

b. Sentido de la felicidad humana y presencia de la muerte:

Felicidad y muerte parecen a simple vista dos términos mutuamente excluyentes. La felicidad como anhelo y aspiración de todo ser humano es la motivación que está en la base de todas las demás motivaciones; ella es la aspiración de todo hombre y mujer desde que nace hasta que muere ¿Pero es posible la felicidad cuando en la vida se incluye el horizonte de la muerte? La muerte tiene sentido cuando la vida está llena de sentido¹⁸, el cual es correlato de la felicidad. La felicidad no consiste sólo en estar bien sino en estar haciendo algo que llene la vida. La felicidad es inseparable del sentido de la vida, y la muerte da sentido y valor a cada minuto de la vida. El horizonte de la muerte nos obliga a seleccionar bien los elementos que son vitales para nuestra vida, y nos lleva a organizar nuestra escala de valores diferenciando bien entre fines y medios, entre lo que es importante para la vida y lo que es sólo secundario. La perspectiva de la muerte nos ayuda a ser libres, a no apegarnos excesivamente a las cosas que ejercen dominio posesivo sobre las personas y pueden ahogar nuestras ansias de felicidad y libertad.

¹⁵ E.SHERMAN: *Counseling the aging*. Macmillan – The Free Press. NY 1981. Citado por Jacques Laforest en *Introducción a la Gerontología. El arte de envejecer*. Herder. Barcelona 1991.

¹⁶ JANICE SUÁREZ: o. c.

¹⁷ J. LAFOREST: *Introducción a la Gerontología. El arte de envejecer*. Herder. Barcelona 1991.

¹⁸ V. FRANKL: *El hombre en busca de sentido*. Herder. Barcelona 1988.

El ser humano es mortal pero su vida está abierta a la inmortalidad, a la pretensión de inmortalidad. Lo que yo soy es mortal, pero quien yo soy consiste en pretender ser inmortal. *Todo el mundo está seguro de que morirá, pero nadie puede estar seguro de que con la muerte terminará absolutamente su realidad. La seguridad de la muerte no es, ni puede ser, la seguridad de la aniquilación... Del grado y el tipo de esperanza en la perduración depende el sentido de la felicidad*¹⁹.

c. Educar para la vida y el amor:

El sentido de la vida y la felicidad brotan de ese sentido de amor que se encuentra alojado en la esencia del ser humano: la condición humana, según el filósofo Julián Marías, reside en que el hombre es intrínsecamente amoroso, es realidad amorosa. Sólo se sienten realizadas las personas capaces de amar en entrega generosa. La condición intrínseca del amor es la permanencia; el amor nunca muere y se proyecta para siempre sobre la persona amada. *El amor es más fuerte que la muerte*, dice la Biblia (Cnt. 8, 6). Parece comprobado que los hombres y mujeres que más aman son los que viven mejor el sentido de la vida y de la muerte, y los que mayor provecho obtienen de sus pretensiones de inmortalidad. Por eso cuando en este mundo se pierde un gran amor, la consecuencia capital es que se ama menos todo lo demás y no dan ganas de seguir viviendo. Es necesario poder amar por siempre, y por lo mismo es necesario vivir después de la muerte para que el amor no tenga fin.

Basados en el sentido de la vida que es satisfecho por el amor incondicional, el desafío que hoy nos anima es construir una sociedad de todas las generaciones, donde viejos y jóvenes tengan igual cabida. Sería un desperdicio y despilfarro prescindir de personas mayores que son un capital humano cada vez más necesario para ayudar a los jóvenes a desarrollarse y realizarse como personas²⁰.

Los valores vuelven a estar de moda, y las reformas educacionales de muchos países, con sus famosos *valores transversales* nos recuerdan esta

¹⁹ JULIÁN MARÍAS: *La felicidad humana*. Alianza Editorial. Madrid 1994. (p. 325).

²⁰ E. ROJO: *¿Final de la vida laboral a los 50 años?* Vida Nueva. N° 2199. 4 de septiembre 1999. Madrid.

verdad²¹. Desde la cosmovisión de los valores será posible comenzar el nuevo siglo con una perspectiva más amorosa, y fomentar tanto desde la educación institucionalizada (escuelas) como desde la informal y las familias, toda una ambientación globalizada que nos lleve a valorar en serio los carismas de los ancianos saludables:

- Gratuidad: no todo se ha de medir con el parámetro de la eficiencia; ante una sociedad demasiado ocupada necesitamos del testimonio gratuito de amor procedente de los ancianos.
- Memoria: recordar las propias raíces es ser fieles a sí mismo; si se pierde el sentido de la historia se pierde la propia identidad. El diálogo de las generaciones permitirá guardar viva la memoria para que no se repitan los errores del pasado, y nos animemos con sus aciertos.
- Experiencia: la técnica y la ciencia no pueden reemplazar la experiencia. Hoy vivimos con muchas prisas, agitación, precipitación y neurosis. El anciano capta bien la superioridad del ser a la del hacer y tener; su presencia permite una visión más completa de la vida, y nos ayuda a valorar la sencillez, el silencio y contemplación.

De los carismas propios de la ancianidad podemos obtener elementos válidos para la humanización del tercer milenio. Todos somos necesarios; nadie está de sobra en la humanista universalidad del amor.

José Luis Ysern de Arce
Universidad del Bio-Bio.
Chillán, Chile. Noviembre 1999.

²¹ ADELA CORTINA: *Ciudadanos del mundo. Hacia una teoría de la ciudadanía*. Alianza. Madrid 1999.

BIBLIOGRAFÍA

1. BONET, J. V.: *Autoestima y evangelio*. Vida Nueva. N° 2197. 7 – 14 Agosto 1999. Madrid.
2. BONET, J. V.: *Sé amigo de ti mismo. Manual de Autoestima*. Sal Terrae. Santander 1994.
3. CORTINA, Adela: *Ciudadanos del mundo. Hacia una teoría de la ciudadanía*. Alianza. Madrid 1999.
4. CPL: *La dignidad del anciano y su misión en la Iglesia y en el mundo*. Vaticano 1 de Octubre de 1998.
5. FRANKL, V.: *El hombre en busca de sentido*. Herder. Barcelona 1998.
6. GOLEMAN, D.: *Inteligencia emocional*. Vergara. Bs. Aires 1997.
7. LAFOREST, J.: *Introducción a la Gerontología. El arte de envejecer*. Herder. Barcelona 1991.
8. MARÍAS, JULIÁN: *La felicidad humana*. Alianza. Madrid 1994.
9. PUERTO, C.: *El sexo no tiene edad. Cómo aman las personas mayores*. Temas de Hoy. Madrid 1995.
10. ROGERS, CARL: *El proceso de convertirse en persona*. Paidós Ibérica. Barcelona 1996.
11. ROJO, E.: *¿Final de la vida laboral a los 50 años?* Vida Nueva. N° 2199. 4 Septiembre 1999. Madrid.
12. SCHÖKEL Luis A.: *Esperanza, meditaciones bíblicas para la tercera edad*. Sal Terrae, Santander 1991.
13. VARIOS: *Florecer en otoño*. Revista Testimonio. N° 133 – 134. Septiembre – Diciembre 1992. Santiago.
14. VARIOS: *La salud y la enfermedad en la tercera edad. Trastornos psicológicos de la tercera edad*. Folios. Barcelona 1994.
15. VARIOS: *Revista Universitaria*. N° 65. Tercera Entrega 1999. Universidad Católica de Chile.
16. VARIOS: *Tiempo nuevo para el adulto mayor. Enfoque interdisciplinario*. Universidad Católica de Chile 1993.