

Ganas y alegría de vivir de las personas mayores

Existe un bulo bastante extendido en la sociedad que dice que llegados a edades avanzadas o muy avanzadas, no se puede o, resulta muy difícil alcanzar ese sentimiento positivo de tener ganas de vivir, y, consiguientemente, de vivir la vida con alegría y satisfacción. Y, ello se concibe así, por las circunstancias y connotaciones negativas que encierra dicha etapa vital.

Actualmente existe suficiente evidencia científica para afirmar que las personas mayores son capaces de mantener altos niveles de bienestar a pesar del declive biológico, de las pérdidas sufridas en los ámbitos psicológico, social y los prejuicios sociales que estigmatizan a este colectivo heterogéneo de personas.

El concepto de ganas de vivir se enmarca en la teoría del bienestar, en el sentido de desear disfrutar de la vida, y de desear también seguir viviendo, muy a pesar de lo ocurra o de las circunstancias que se nos presenten; e incluso, a veces, alcanzando niveles de satisfacción vitales superiores a los alcanzados por otras personas de otras edades.

Dichos niveles de satisfacción en las personas mayores estarían respaldados por la posesión de un nivel de salud física, mental y lúdica aceptables, por la influencia favorable de la sabiduría, temple, parsimonia y ver las cosas en su justo valor.

Para disfrutar de la alegría de vivir, de la voluntad o ganas de vivir, y la satisfacción que ello lleva consigo- y, además, con dignidad y merecimiento- se requieren unas condiciones favorables, que no se dan en todas las personas mayores por igual.

No obstante, hoy en día, con las aportaciones de la gerontología, geriatría, envejecimiento activo, psicología positiva, etc. las perspectivas de éxito a este nivel son excelentes, incluso en personas de edades avanzadas y muy avanzadas.

Entran en juego en dicho proceso la capacidad en el disfrute de la satisfacción, el nivel de salud propia, sobre todo la salud mental, social y lúdica; y la receptividad ante los estímulos favorables y agradables de la vida.

Son muy importantes también en este contexto el poder de admiración (capacidad o sensibilidad de admirarse ante las bellezas y todo lo interesante que ofrece o muestra la vida y el mundo), la curiosidad, el interés por las cosas de nuestro entorno, incluso de aquellas que son humildes y sencillas... la voluntad de propósito (de hacer cosas y de realizar nuevos proyectos, invocando la creatividad), y el disponer siempre de una mente abierta y flexible.

Este ajuste del nivel de satisfacción propio (que en cierta manera sería el nivel de bienestar o felicidad de la persona) reflejaría el balance positivo y subjetivo, que hace cada persona mayor de su vida, sopesando en su interior ventajas (alicientes) frente

a inconvenientes (aspectos negativos), pero adoptando siempre una actitud positiva, pase lo que pase, se valore lo que se valore.

En suma, significaría para la persona, el apreciar si la vida le merece la pena vivirla.

Es más, en esta misma línea de argumentación, y como resultado de este balance personal, muchas personas mayores mantienen niveles de felicidad parecidos o comparables a los que disfrutaban otros grupos de edades.

También corresponden a esta respuesta positiva, la capacidad de adaptación a las incomodidades, limitaciones de la vida que acarrea la vejez... y en casos más acentuados o extremos la facultad de la resiliencia, como capacidad de superar las contrariedades graves que se presenten.

En este sentido, resulta interesante observar que ciertas personas mayores que han conseguido mantenerse sanas de cuerpo, mente y espíritu a lo largo de sus vidas; y, manteniéndose también socialmente activas y con voluntad permanente de hacer cosas o desarrollar proyectos (de voluntariado, de prestar servicios a los demás...), se pueden considerar también como ejemplos modélicos a imitar, que nos pueden llegar a fascinar.

Yo recuerdo a este respecto, aquel pensamiento del escritor y filólogo chino Lin Yutang, quién dijo: “no hay nada más hermoso en la vida, que ver a una

persona mayor feliz y rebosante de salud” Sería como observar una obra maestra perfectamente terminada.

Podemos resumir este artículo diciendo:

Fuera el pesimismo, y los efectos perniciosos de los estereotipos y mitos negativos sobre las personas mayores, y concibamos la vida en todo momento, y en todas las circunstancias, como una fuente de oportunidad, de satisfacción, de ganas y alegría de vivir, de creatividad y placer, y si no se puede conseguir todo esto en el plano material, que se consiga - al menos- en un plano humano, intelectual, cultural y filosófico.

Víctor López García

Médico gerontólogo

Mayo, 2020

Nota. Para resumir conveniente el contenido de este artículo recurrido de nuevo al escritor y filólogo chino Lin Yutang- al cual le profeso una gran fascinación- quien corrobora todo lo que se ha dicho en este artículo “El goce de la vida cubre muchas cosas: gozar de nosotros mismos, de la vida hogareña, de los árboles, flores, nubes, ríos serpenteantes, y cataratas bullientes; y las mil cosas de la naturaleza, y gozar también de la poesía, del arte, de la

contemplación, de la amistad y la lectura que son todas en una u otra forma, la comunión de los espíritus”