

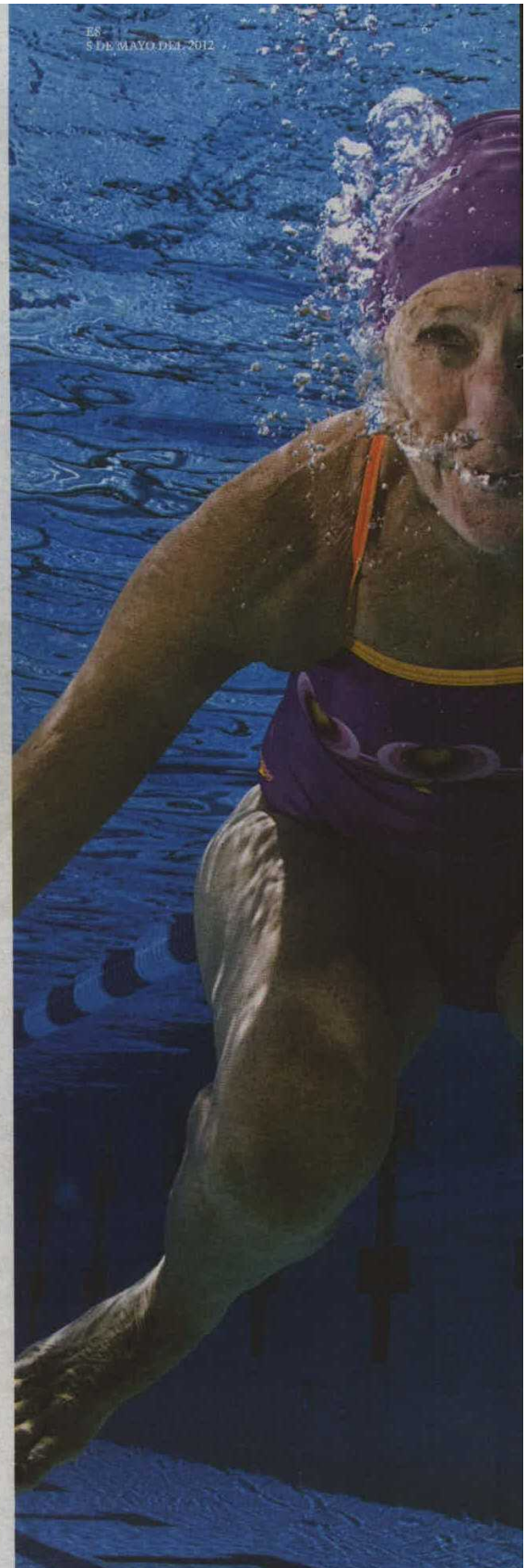


¿Se deprime con cada cumpleaños? ¿Teme envejecer? ¡Anímesese! Las investigaciones indican que las personas mayores son más felices que las jóvenes y sufren menos estrés y depresión. Con la premisa –como a cualquier edad– de tener resuelto el trinomio básico: salud, dinero y afecto

La perspectiva de la edad

Texto Mayte Rius

¿Cómo calificaría su grado de felicidad actual? ¿Y el que tenía, tiene o tendrá a los 30? ¿Y a los 70? ¿Cómo cree que se sienten las personas de esas edades? Un equipo de investigadores de la Universidad de Michigan, en Estados Unidos, planteó hace algunos años estas cuestiones a medio centenar de personas con unos resultados curiosos: los integrantes del grupo de mayores de 60 años se declararon más felices que los que aún no habían cumplido los 40; pero a la hora de valorar cómo creen que se siente la gente en función de la edad, todos los participantes se mostraban convencidos de que las personas son más felices a los 30 que a los 70. ¿Por qué ese desajuste? Quizá porque nuestra sociedad entroniza la juventud como un valor en sí mismo y asocia envejecer con deterioro y problemas. Pero los resultados de los investigadores de Michigan no son una excepción. Existen muchos y muy diversos estudios que demuestran que las personas mayores –principalmente por encima de los 70– son más felices que las jóvenes. La psicóloga Laura Carstensen, de la Universidad de Stanford (California), pidió a personas de entre 18 y 90 años que llevaran un diario de vida enfocado en sus estados emocionales y descubrió ▶





EN FAMILIA

“La vida es una gran escuela y con la edad aprendes a ver venir los problemas y a esquivarlos para no hacer la vida –que ya de por sí es compleja– aún más difícil” J.A., 90 años

en familia

	Tirada: 320.796 Difusión: 264.085 Audiencia: 924.297	Sección: - Espacio (Cm_2): 715 Ocupación (%): 100% Valor (€): 8.715,00 Valor Pág. (€): 8.715,00 Página: 8	
	Nacional Suplemento Semanal 05/05/2012	Imagen: No	

► que la frecuencia con que jóvenes y mayores experimentaban emociones positivas era muy similar, pero los mayores experimentaban menos emociones negativas. Además, comprobó que en las personas mayores los estados positivos duraban más y los negativos menos; es decir, que con la edad las personas se recuperaban antes cuando se sentían tristes y cuando estaban alegres les duraba más tiempo.

¿Cómo es posible que con todo lo que conlleva envejecer, los mayores se sientan más felices? Los investigadores apuntan algunas teorías que, combinadas con la opinión recogida entre personas que superan la setentena y otras que trabajan con mayores, podrían resumirse en que las personas mayores son más felices porque son más sabias, porque disponen de más herramientas y estrategias cognitivas y emocionales para afrontar la vida, incluidas sus dificultades. "La clave es la experiencia, porque la vida es una gran escuela: se aprende viviendo", declara J.A., de 90 años.

Claro que cada persona es única y cualquier generalización yerra. Y, tenga la edad que tenga, una persona será más o menos feliz en función de sus circunstancias, sus condiciones de vida y su personalidad. "Hay personalidades, tipos de persona, entornos, procesos biológicos, aprendizajes, que condicionan el desarrollo psicológico de cada cual, y eso influye, es tu bagaje con 20, 40 o 70 años", apunta Purificación Sierra, especialista en psicología evolutiva y del desarrollo y profesora de la Uned. Ricardo Moragas, director del grupo de investigación en envejecimiento (GIE) del Parque Científico de la Universitat de Barcelona, señala que "envejecer es un proceso vital al final del cual, si hay salud, dinero y amor, la vida puede ser muy positiva; si no, no; con la edad tu organismo va acumulando desgaste y experiencia y, si el desgaste es mínimo, la vejez puede ser placentera". Subraya que "la gente, de mayor, es tan limitada o tiene tanto potencial como tenía al nacer, pero durante el proceso ha acumulado experiencias y frustraciones; la personalidad no cambia, pero las reacciones del individuo sí, fruto de la experiencia".

Y esa parece ser una de las claves de la mayor felicidad que confiere la edad, la forma de reaccionar. L.P. no tiene ninguna duda de que hoy, a sus 73 años, se siente más feliz que cuando tenía 30, y aduce varias razones para ello: "Me conozco más y con ello evito determinadas reacciones irracionales y absurdas; por otra parte, esa actitud de lucha básica que mantienes en la vida a partir de la adoles-

cencia, desaparece a partir de cierta edad y de esa forma puedes disfrutar de cosas que antes vivías de forma más tensa y conflictiva". La investigación de Laura Carstensen sobre los diarios emocionales evidenció que los jóvenes tienen más preocupaciones y los mayores aprenden a evitar situaciones que los hagan sentirse tristes o estresados, al tiempo que resisten mejor los comentarios críticos y se enfocan más en lo positivo, justo al contrario de lo que hacen quienes tienen menos edad. M.R. cree que el tener menos preocupaciones tiene que ver con que, a los 73 años, "la vida ya la tienes hecha", pero J.A. está convencido que la clave está en que "con la edad aprendes a ver venir los problemas y a esquivarlos para no hacer las cosas más difíciles, que la vida ya es de por sí complicada".

Y es que la experiencia es un grado. Y muy elevado! "Te hace ver las cosas de forma diferente y, en general, mejor", asegura Carme Triadó, coordinadora del grupo de investigación en gerontología de la Universitat de Barcelona. Explica que, a medida que envejecemos, buscamos recursos para ser lo más felices posible y adaptarnos a las nuevas circunstancias y condiciones que impone la edad, como prueba el hecho de que casi todas las personas están encantadas de vivir más. "Ejemplo de este cambio de perspectiva es que, mientras pueden ejercer su actividad diaria sin depender de otros, los mayores dicen que tienen buena salud aunque luego descubras que toman diez medicamentos diferentes; o cómo disfrutan de sus nietos de forma más relajada de lo que lo hicieron con sus hijos, valorando lo que consideran importante", dice.

Purificación Sierra apunta que, al envejecer, se producen cambios emocionales y cognitivos y la persona ajusta sus recursos para maximizarlos. "Las herramientas intelectuales trabajan de forma diferente respecto a la época de maduración o expansión de la persona; la experiencia hace que nos fijemos en lo que es importante de cara al futuro, no en lo más inmediato", explica. Y añade que esa misma experiencia también hace que se gestionen de forma más equilibrada las emociones: "Los mayores han aprendido con los años qué emoción acompaña mejor a cada momento y no tienen tantos picos de alegría incontrolada o de tristeza acusada; y son más equilibrados cuanto más lo es el entorno en que viven, cuando tienen apoyo y recursos emocionales y su calidad de vida es buena".

Pura Díaz Veiga, psicóloga y vocal de Ciencias Sociales de la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología (SEEG), coincide en que la experiencia

ES-
5 DE MAYO DEL 2012

MUY LEJOS DE LA RESIGNACIÓN

Hay quien opina que si los mayores se muestran más felices que los jóvenes es porque se conforman con menos, porque viven resignados a su vejez. ¡Nada más lejos de la realidad que nos han transmitido las personas a quienes hemos entrevistado! Lo que sí cuentan es que su perspectiva de las cosas ha cambiado con la edad y algunas las ven diferentes. Estos son algunos de los cambios que aprecian:

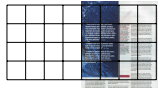
Menos preocupaciones

No tienen tantas incógnitas por resolver; su vida presenta menos incertidumbres si tienen resueltas las necesidades básicas a nivel económico y afectivo.

Mayor disfrute Su vida ya no se plantea en términos de lucha y conquista. La experiencia permite ver venir muchos problemas y

se nota mucho en las emociones y las reacciones: "Con la edad acumulas experiencia y trayectoria, sabes mejor cómo eres, cómo funciona tu cuerpo y cómo emocionalmente; tienes más destreza para encajar la situaciones negativas y las afrontas aceptándolas, no enfrentándolas directamente y tratando de resolverlas". Agrega que esta habilidad es muy importante "porque cuando eres mayor pasan muchas cosas y en poco tiempo: pérdida de salud, de personas próximas, de estatus social, y la mayoría se adapta a ello de forma saludable".





“Vives más la realidad y de forma menos tensa; por ejemplo, prestas más atención a los nietos y relativizas aspectos de su educación no porque no tengas responsabilidad sobre ellos, sino porque tienes más tiempo y más experiencia que cuando fuiste padre, y lo vives distinto” L.P., 73 años

“Quiéres vivir a tope porque sabes que te queda menos y no quedarte tanto con lo negativo” T.M., 72 años

“Cambia la importancia de las cosas, pierdes ilusión y te vuelves más impaciente porque el tiempo te pasa muy rápido; pero tienes menos preocupaciones porque ya tienes hecha la vida” M.R., 73 años

esquivarlos. Resulta más fácil elegir y apostar por las cosas que hacen disfrutar.

Más equilibrio Se conocen más y se dejan impactar menos por el entorno o el ambiente. Son menos permeables a las críticas, las vanidades o las alabanzas.

Mayor adaptación Relativizan los problemas y han aprendido a controlar mejor el dolor o la frustración.

Más sabiduría El material acumulado a lo largo de los años es una fuente inagotable de recursos para encarar y resolver problemas del presente.

Más selectivos La experiencia hace que sea más fácil distinguir lo importante de lo inmediato y así decidir qué aspectos son verdaderamente cruciales como para batallar por ellos, y no pelear todas las batallas.

tamos a los niños para elegir escuela, para decidir sus asignaturas de secundaria, para escoger estudios universitarios o para insertarse en el mundo laboral, pero al jubilarte nadie te dice qué va a pasar, y es una etapa clave”, apunta. Y recuerda que, aunque no se hable de ello, hay una elevada tasa de enfermedades y de suicidio posjubilación, como indica el estudio *Prevención de la dependencia: preparación para la jubilación* realizado por GIE y Caixa Catalunya.

Con todo, el informe anual de la Asociación Psicológica Americana (APA) que evalúa los niveles de estrés de la población a lo largo y ancho de Estados Unidos indica que las personas mayores declaran tener menos estrés que los jóvenes, se muestran más satisfechos con su vida, y expresan menos irritación, ira, depresión o tristeza como resultado del estrés. En Europa, un reciente estudio realizado por la Universidad de Luxemburgo y la de Würzburg (Alemania) sobre la relación entre la edad y los factores que conducen a la depresión indica que el grado de satisfacción con la vida es mayor en las personas de más de 63 años y tienen menos pensamientos negativos.

Algunos expertos subrayan que, para que sea así, es fundamental tener un proyecto vital, se tenga la edad que se tenga. Díaz Veiga lo llama el plan B: “Las personas positivas crean estrategias para continuar haciendo lo que les gusta en la vida; se ha visto con personas que disfrutaban leyendo y que, al perder la vista, buscan alternativas para seguir haciéndolo; tener un plan B, no quedarse parado si no se pueden hacer las cosas de igual manera, es un predictor de envejecer con éxito, de seguir disfrutando”.

Esto lo tiene clarísimo L.P.: “Sartre dijo que la vejez es la pérdida de la curiosidad y yo estoy de acuerdo, con el matiz de que hay viejos de 20 años y jóvenes de 80”. Y apunta, que en su caso, el plan B está resultando en ciertos aspectos más intenso y fructífero de lo que hubiera sido el A. “De mayor estoy haciendo cosas que de joven no sabía, como pronunciar conferencias o realizar documentales, y estoy seguro de que además las hago mejor que si las hubiera intentado con 30 años, porque mi inteligencia es ahora más clara y más nítida y me sorprende ver cómo me vienen a la memoria cosas que aprendí a los 15, los 20 o los 30 años que me ayudan a resolver un problema actual”, confiesa. ■

Hay quien califica como conformismo o resignación esta capacidad de adaptación de los mayores. Pero los expertos consultados aseguran que el conformismo de las personas mayores no es algo negativo, si no que tiene que ver con que son más selectivos. “Durante una parte de la vida no sabemos diferenciar lo que es importante de lo que no y peleamos todas las batallas, entre otras cosas porque tenemos una imagen de nosotros mismos como invulnerables; pero con la edad, uno tiene más claro que el tiempo es limitado y los recur-

sos también, y escoge los aspectos de la vida que considera cruciales pelear y deja de lado el resto de batallas”, indica Sierra.

Claro que, aunque la experiencia ayuda a frustrarse menos, a apreciar lo que se tiene y a disfrutar de los pequeños detalles que producen bienestar, “también hay quien se estropea con la edad”, en palabras de Ricardo Moragas. En su opinión, en ello incide mucho la pareja, el ambiente en el que se convive y qué se hace tras la jubilación. “Orien-

¿A qué edad cree usted que se es más feliz?
Opine en lavanguardia.com/estilos-de-vida