

¿QUÉ QUIERES Y QUÉ QUEREMOS SER DE MAYORES? ACTUALIZACIÓN DEL PROYECTO DE VIDA

Cursos de verano 2021

Xabier Garagorri

Helduak-Adi!

18-06-2021

Cuando me propusieron presentar una ponencia a personas mayores con el título “¿Qué quieres ser de mayor?”, a bote pronto me hizo gracia. De niños se nos preguntaba ¿qué quieres ser de mayor? Estábamos en la primavera de la vida, teníamos toda la vida por delante, y era el momento de proyectar el futuro. ¿Tiene sentido hacer la misma pregunta ahora que somos mayores y estamos en el otoño o invierno de la vida? Me parece que es una buena pregunta y que sigue teniendo sentido. Diferente, sin duda, de la que tenía de niños o de jóvenes, pero sigue siendo pertinente.

1.- LA ETAPA DE LA VEJEZ HA CAMBIADO

La situación de la población incluida en la llamada “tercera o cuarta edad” ha cambiado. El envejecimiento hasta hace poco ha estado asociado con las variables de la edad cronológica y de la decrepitud, que estadísticamente coincidían en torno a los 60-65 años de edad. La expectativa de vida de una persona en estos momentos es de aproximadamente 85 años. Esto quiere decir que una persona de 65 años de edad puede tener alta probabilidad de contar con 20-30 años por delante y muchos de ellos en estado de salud y con capacidad para planificar y desarrollar diversos proyectos personales. Ante esta nueva situación cada vez hay más voces que declaran que el criterio para identificar la vejez no es la edad, sino que la vejez empieza cuando empieza la dependencia.

Las tres etapas vitales clásicas de formación, trabajo y retiro han perdido los referentes que suponían sus hitos de entrada o transiciones entre unas y otras, y se entremezclan de tal manera que carecen de sentido como constructos explicativos de las fases que atraviesa una historia de vida fragmentada por la flexibilidad. Ello provoca que la concesión actual de atribuciones hacia distintos segmentos poblaciones en base a la edad se esté mostrando desfasada con relación a las situaciones que pretende cubrir.

El sentido que tenía la etapa vital del envejecimiento ha cambiado. En el rol del viejo clásico había una serie de expectativas entre el individuo y el grupo sobre las conductas que se esperaban de él. Frente a ello, la situación que se deriva de la disolución de este rol supone una ampliación del campo de juego de quienes envejecen hoy, que abre la posibilidad de asumir nuevos roles y mayor libertad de acción. Mantener el núcleo de la persona durante el envejecimiento al no asumir el rol de persona mayor clásico representa, en conclusión, la estrategia que da respuesta al dilema de “cómo no ser viejo mientras se envejece”. Dotar de

continuidad a actividades y roles desempeñados a lo largo de la vida adquiere un valor de estímulo motor de los actos.

¿Qué etapa se abre entonces?. Estamos ante un proceso inconcluso. La transformación de los niveles que desempeñan los mayores en la sociedad carece aún de un nuevo sentido establecido socialmente que dote de un significado específico a este periodo en sus trayectorias. Y esta situación revela la incapacidad de la sociedad para dar respuesta a uno de los procesos de cambio social más trascendentes que acontece en su seno. Desde la supuesta entrada en el envejecimiento que marca la edad de jubilación hasta el declive de la salud que comienza a determinar sus posibilidades de vinculación con su mundo, se ha abierto un espacio de indefinición.

2.- ENFOQUE Y CAUTELA

En el título de esta presentación “¿Qué quieres y qué queremos ser de mayores”, se diferencian la dimensión individual (¿qué quieres?) y la dimensión social o pública (¿qué queremos?). José Antonio Marina (2021)¹ diferencia la búsqueda de la felicidad subjetiva y la felicidad social. Dice que dar con el secreto de la felicidad/bienestar individual es complicado, pero que no lo es tanto el de la felicidad/bienestar social. Opina que si se superan cinco obstáculos (pobreza extrema, ignorancia, fanatismo, miedo al poder y miedo al vecino), la inteligencia por sí sola busca cómo ser feliz. En el Índice de Desarrollo Humano de la ONU (basado en Mahbub ul Hak y Amartya Sen) se proponen cuatro indicadores para valorar el bienestar social (una vida larga y saludable, nivel educativo, ingresos per cápita en términos de paridad de poder adquisitivo y desarrollo sostenible).

Desde nuestro enfoque, entendemos que las **necesidades básicas para la vida** son la referencia a tener en cuenta para fundamentar tanto lo que “queremos” para alcanzar la aspiración del bienestar/felicidad social, como lo que “quiero” para el bienestar/felicidad individual. En última instancia lo que queremos es ser felices, pero la felicidad, al igual que las últimas metas de la vida (amor, justicia, libertad, igualdad, fraternidad...) son aspiraciones ilimitadas. No se es plenamente feliz, ni libre a nivel personal, ni se alcanza plenamente la justicia, la igualdad o la fraternidad a nivel social.

La cuestión es demasiado compleja y se puede enfocar desde múltiples miradas. No es fácil tener seguridades sobre la vida, por lo sería pretencioso decir a los demás, a modo de un manual de autoayuda, cómo tiene que ser su proyecto de vida. Por esa razón, en esta presentación, nos centraremos sobre todo en el marco de los recursos, medios o satisfactores sociales que condicionan el proyecto de vida personal.

Lo que se pretende en esta presentación es plantear unos hitos que puedan, en su caso, ayudar a situar la cuestión y tratar de dar algunas herramientas o una brújula para la toma de decisiones personales y sociales. Está claro que no controlamos cómo va a ser el marco de los recursos

¹ MARINA, J.A. (2021): Biografía de la inhumanidad. Historia de la evolución de las culturas. Ariel, Barcelona.

sociales en el futuro, ni lo que nos va a suceder y tocar vivir a cada uno de nosotros. Lo sabíamos antes y lo sabemos mejor tras la pandemia del Covid.

3.- CADA UNO TIENE SU PROPIO PROYECTO DE VIDA, PERO SIENDO DIFERENTES TODOS PERTENECEMOS A LA ESPECIE HUMANA Y TENEMOS NECESIDADES E INTERESES COMUNES.

Somos diferentes, es una obviedad, y cada uno ha de construir su proyecto de vida de forma diferenciada.

En un curso de verano del año pasado sobre Gerontología hubo una mesa redonda. La moderadora les hizo esta pregunta: ¿Cómo os gustaría llegar a viejos?. Cada uno proyectaba el futuro a su manera y hubo respuestas para todos los gustos. Los transcribo siguiendo el orden de mis apuntes: “con capacidad para seguir aportando a la sociedad”, “respetando el equilibrio entre el dar y el tomar”, “con capacidad para hacer una nueva versión de mí mismo”, “con salud física”, “teniendo el recuerdo de una vida plena”, “manteniendo buena relación con los que yo quiero”, “estando bien atendido y cuidado”, “cuidando la huerta”, “pudiendo entregar el legado a alguien que tu aprecias”... Cada uno proyectaba el futuro desde la singularidad de su propia trayectoria, sus circunstancias, sus necesidades y valores. Si nos hicieran a cada uno de nosotros la misma pregunta, de acuerdo con las características del “yo y de sus circunstancias”, se multiplicaría la variedad de respuestas. Como veremos las necesidades humanas son universales, puesto que son compartidas por todos y cada uno de los seres humanos de forma permanente, pero a nivel individual cada uno tiene sus propias prioridades de necesidades y aspiraciones.

Se puede ver en primer término lo diferente que nos separa, o lo común que nos une. La tendencia es resaltar lo diferente: yo soy blanco y tú negro; yo soy vasco y tú español o francés; yo soy hombre y tú mujer; yo soy de izquierdas y tú de derechas; yo soy católico y tú protestante... Se dice que la diferencia nos enriquece. Depende. Nos enriquece en la medida que se remarque la diferencia como un elemento dentro de lo mucho que nos une. De lo contrario, nos divide y no ayuda a la convivencia.

Se subraya mucho el polo de la individualidad, la diversidad, pero no tanto el polo de lo que compartimos, de lo que nos es común, de la igualdad, de la justicia, de la fraternidad, de la responsabilidad, del bien común. Desde la mirada que olvida lo que nos es común, lo diferente produce rechazo y es arriesgado ser diferente. Si quieres sobrevivir has de camuflarte en el medio, como las mariposas o los peces de colores, para no ser atacado.

Los seres humanos, más allá de las diferencias, tenemos necesidades básicas comunes por el hecho de pertenecer a la especie humana. Tenemos intereses (inter esse) comunes, por los que podemos competir o colaborar. El nosotros se construye desde y a partir de lo que compartimos. ¿Qué tenemos y qué queremos tener en común? Las consecuencias de enfocar la mirada incluyendo la diferencia sobre la base de lo que nos une, o por el contrario, excluyendo lo que nos une, son grandes para la convivencia. Imaginemos, por ejemplo, a los partidos políticos dedicando el 80% / 90% de su tiempo a colaborar en aquello que les une. Imaginemos un

currículo de enseñanza obligatoria que se fundamente en el 70% / 80% que compartimos.
¿Utopía?

4.- NECESIDADES BÁSICAS PARA LA VIDA Y ASPIRACIÓN A LA VIDA PLENA

Hay distintas propuestas y clasificaciones de las necesidades básicas humanas. En la reflexión sobre esta cuestión en Helduak Adi! hemos revisado las propuestas de Doyal, L. y Gogh, I. (1994)², Maslow, A. (1989)³, Max-Neuf, M /Cepaur (1994)⁴, Barandiaran, J.M. (1985)⁵, Nussbaum, M. (2012)⁶.

Siguiendo a estos autores, se entiende que las necesidades básicas son aquellas cuya ausencia provoca un daño grave y sostenido y cuya presencia posibilita el desarrollo de la vida plena de las personas y del conjunto de la sociedad. No se limitan a las necesidades de supervivencia, sino que incluyen todas aquellas que se precisan para el bien común de la sociedad y para el desarrollo integral de las capacidades humanas. Son universales, pero son históricos y están social y culturalmente construidos. Son comunes a las distintas etapas de la vida, pero su satisfacción es diferente en cada una de las etapas (mirada intergeneracional). Todas las necesidades básicas se complementan entre sí y están interrelacionadas. No se establece una relación jerárquica entre ellas. El hecho de tener necesidades, presupone tener carencias, no ser autosuficiente, precisar ayuda y cuidado, pero su reconocimiento posibilita el impulso y la motivación para autorrealizarse.

Partiendo de dichas propuestas y tratando de integrarlas, desde Helduak-Adi! se ha elaborado el documento “Bizitza betea”⁷, en el que se proponen los siguientes ámbitos de necesidades básicas:

² DOYAL, L. y GOUGH, I. (1994): *Teoría de las necesidades humanas*. Icaria/Fuhem, Barcelona

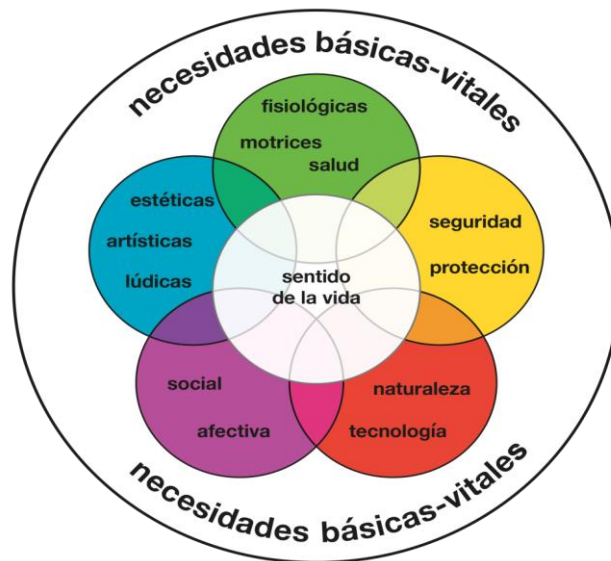
³ MASLOW, A.H (1989): *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del ser*. Troquel, Buenos Aires

⁴ MAX-NEEF, M. (1993): *Desarrollo a escala humana*. Ed. Nordan-Comunidad, Chile

⁵ BARANDIARAN, J.M. (1985): *Euskal Herria. Diapositba bilduma (Introducción)*. SEIE-GIE, Donostia

⁶ NUSSBAUM, M. (2012): *Crear capacidades: propuesta para el desarrollo humano*. Paidós, Barcelona

⁷ BIZITZA BETEA. Bases del Plan Integral y Marco del Plan de Formación para el desarrollo de la vida plena de las personas mayores. Documento elaborado por HELDUAK ADI, 2020. (www.helduakadi.eus)



Necesidades básicas para la vida	Descriptoros	Correspondencias
1.- Necesidades fisiológicas, motrices y de salud	Responden a la necesidad de disponer de los recursos externos y competencias para gozar de buena salud física y mental, así como la de reducir al mínimo la discapacidad, la enfermedad, la dependencia y la muerte prematura.	DOYAL Y GOUGH: Salud MASLOW: Fisiológicas MAX-NEUF: Subsistencia BARANDIARAN: Comida, bebida y salud NUSSBAUM: Vida, Salud corporal, Integridad corporal
2.- Necesidad de seguridad y protección	Responden a la necesidad de disponer de los recursos externos y competencias para gozar de seguridad y protección física, sanitaria, psicológica, social y económica.	DOYAL Y GOUGH: Salud MASLOW: Seguridad MAX-NEUF: Protección BARANDIARAN: Protección NUSSBAUM: Salud corporal
3.- Necesidad de cuidado de la naturaleza y de uso de la tecnología	Responden a la necesidad de disponer de los recursos externos y de las competencias personales para conocer y cuidar la naturaleza y poner a nuestra disposición sus fuerzas y energías usando las aplicaciones científicas y tecnológicas de forma pertinente y sostenible.	DOYAL Y GOUGH: Autonomía personal MASLOW: Cognitivas, seguridad MAX-NEUF: Entendimiento BARANDIARAN: Conocimiento del mundo y disponibilidad de los materiales y energía NUSSBAUM: Sentidos, imaginación y pensamiento, ecología, control sobre el entorno.

<p>4.- Necesidades afectivas, sociales y comunitarias</p>	<p>Responden a la necesidad de disponer de los recursos externos y competencias personales para establecer vínculos afectivos con personas y grupos diferentes, para convivir con los demás de acuerdo con los valores de igualdad, justicia, solidaridad y libertad y para participar en la organización de la vida social.</p>	<p>DOYAL Y GOUGH: Autonomía personal MASLOW: Amor y pertenencia: estima MAX-NEUF: Participación BARANDIARAN: Ayuda de los semejantes y organización de la vida social NUSSBAUM: Control sobre el entorno, emociones, afiliación.</p>
<p>5.- Necesidades lúdicas, estéticas, artísticas</p>	<p>Responden a la necesidad de disponer de los recursos externos y competencias personales para realizar aquellas cosas que nos agradan y gustan.</p>	<p>DOYAL Y GOUGH: Autonomía personal MASLOW: Estéticas MAX-NEUF: Ocio; Creación BARANDIARAN: Realización de aquello que me agrada y guste NUSSBAUM: Sentidos, imaginación y pensamiento; juego.</p>
<p>6.- Necesidad de dar sentido a la vida</p>	<p>Responde a la necesidad de disponer de los recursos externos y competencias para desarrollar nuestras propias capacidades personales, o las de otros, de desarrollar nuestro potencial, o el de otros, de hacer aquello que en verdad queremos, podemos y debemos y de dar sentido a la vida mediante la realización y transmisión del proyecto de vida.</p>	<p>DOYAL Y GOUGH: Autonomía personal MASLOW: Autorrealización MAX-NEUF: Identidad; Libertad BARANDIARAN: ¿Quién soy yo, qué es el ser humano, cuál es su fin? NUSSBAUM: Sentidos, imaginación y pensamiento</p>

Tal como se recoge en el documento de Helduak-Adi!,

“La aspiración que persiguen las personas –mayores y no mayores-, es el desarrollo constante a lo largo de su vida. En concreto, entendemos que la aspiración y empeño de las personas mayores, no es tanto llegar a una fase avanzada en la que, envejecidas, mantengan, sin embargo, actividad y dinamismo social - **“envejecimiento activo”**, sino más bien completar a través de los años su propio desarrollo vital, progresar en el desarrollo de las dimensiones de su persona trabajadas a lo largo de la vida, e incluso –en ese ciclo avanzado de su vida- descubrir y abordar otras nuevas quizá inexploradas.

Ese concepto que denominamos de **vida plena**, sucesivo y transversal, a todas las etapas de la vida, de búsqueda permanente y, al mismo tiempo en esta etapa, de culminación consciente,

proactiva y constructiva de la vida, proponemos que inspire las políticas públicas y el enfoque del resto de agentes sociales.

Creemos que el cambio hacia un nuevo paradigma (de envejecimiento activo a vida plena) no es de mero matiz ni semántico, sino que representa un cambio de perspectiva y dinámica en el que subyace y aflora una concepción diferente del envejecimiento a lo largo de la vida y particularmente en la fase avanzada del proyecto vital”.

5.- PREGUNTAS PARA ESBOZAR UN PROYECTO DE VIDA

La aspiración a la vida plena es una aspiración sin límites. La aproximación a su logro depende de los satisfactores o recursos externos disponibles, pero también de las capacidades y del proyecto de vida que nos proponemos.

En la tarea de vivir la propia vida hemos construido nuestra propia biografía, tomando decisiones de forma más o menos voluntaria: estudios, trabajo, amistades, aficiones, familia, cambio de domicilio, opciones políticas e ideológicas,... Tenemos ya una biografía muy consolidada y llevamos una mochila muy cargada. No podemos vaciar la mochila y empezarla a llenar de nuevo. Tenemos compromisos que son para toda la vida, pero llegados a la última etapa de la vida, sí podemos quizás aligerarla y llevar la mochila en otra dirección y con otras metas. La percepción que tenemos del tiempo, de la finitud, influye en la mirada y valoración de las cosas.

Francesc Torralba, en una reciente conferencia en el marco del proyecto Zaharberri (12-05-2021), nos hablaba con sabiduría de la oportunidad que ofrece la última etapa de la ancianidad de estar en la vida de otra manera distinta:

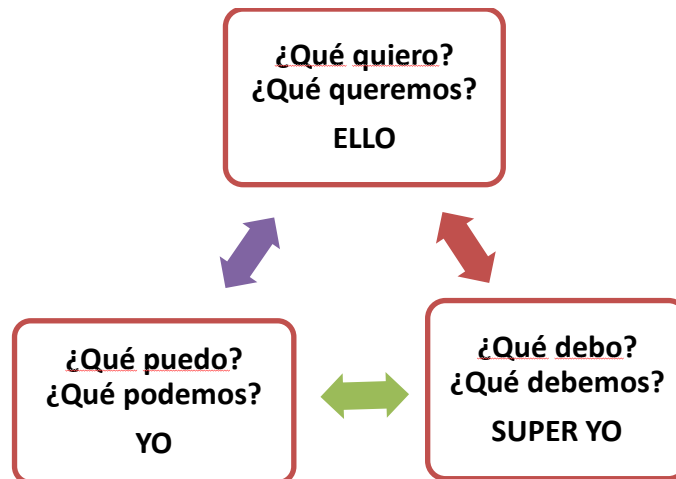
- Con desapego de la obsesión de los poderes, de los juicios de los demás, de los compromisos y ambiciones.
- Sin arrogancias, aceptando lo que uno es, con las limitaciones corporales, intelectuales..., relativizando y purificando nuestras creencias y convicciones, tomando distancia de lo inmediato que produce angustia.
- Viviendo plenamente el ahora. El futuro es corto, pero dispongo de un tiempo para gozar del presente: de la música, de la belleza, la contemplación... El tiempo que se disfruta es el verdadero tiempo vivido.
- Dando más importancia a los valores finales, que valen por sí mismos, que a los valores instrumentales.
- Preocupándose de dejar el legado de su vida, en dejar la huella en los hijos y en los nietos, en lo que van a recordar los demás.

Es la mirada de quien se despide de la vida con paz, serenidad e incluso con agradecimiento. Al estilo del viejo Simeón que tomó a Jesús en sus brazos y se despidió feliz de la vida improvisando el verso del Nunc dimittis: “Ahora, Señor, puedes dejar que tu siervo se vaya en paz, según tu palabra, porque mis ojos han visto tu salvación”. Cuestión sin duda importante la de acertar a bien morir, pero compatible con otra mirada más proactiva que siente que el proyecto de vida continúa y que sus capacidades de desarrollo personal y de transformación social no se han agotado. Es la mirada de Clint Eastwood que tenía 88 años y le comentó a un amigo músico que iba a comenzar una nueva película. El amigo le preguntó cuál era el secreto para estar todavía

activo y le respondió: “Cuando me levanto no dejo entrar al viejo”. Con este motivo hay una canción compuesta por su amigo músico Toby Keith.

Desde el proyecto “Bizitza betea” nos parece que las dos miradas se complementan. En todas las etapas de la vida y de forma especial en la etapa del envejecimiento es muy importante la actividad, pero tan necesaria como la actividad es la reflexión y la contemplación. La acción y la contemplación son complementarias, pero la etapa del envejecimiento es el momento adecuado y oportuno (kairos) de seguir actuando, pero tomando distancia de la vorágine de la acción para reflexionar y contemplar de forma más serena. El 23 de mayo del presente año 2021, hace 500 años, cayó herido el soldado y caballero vasco Iñigo López de Loyola en Pamplona y en estas fechas estaba convaleciente en su casa natal donde ´cambió su proyecto de vida, fundando posteriormente la Compañía de Jesús. El que es reconocido como uno de los grandes emprendedores, decía que “no el mucho saber harta y satisface el alma, sino el gustar de las cosas internamente”. Aplicaba los cinco sentidos a la contemplación y concebía al jesuita como una vocación mixta de “contemplativo en acción”. No es mala fórmula, incluso para los que no somos jesuitas.

Como decíamos antes, la vejez ha cambiado. Es cierto que se ha abierto un espacio de incertidumbre y no hay una convención social sobre el rol que han de desempeñar las personas mayores. Pero se abre una etapa que abarca aproximadamente un tercio del ciclo vital, con posibilidades de asumir nuevos roles con mayor libertad. La cuestión de qué quieres/queremos, puedes/podemos y debes/debemos ser de mayores, es muy pertinente. No hay un proyecto de vida prêt à porter, pero sí un reto al que socialmente y personalmente tenemos que dar sentido, desde una mirada intergeneracional, pero siendo nosotros protagonistas.



Son tres cuestiones relacionadas con la toma de decisiones. Corresponden a las tres instancias del funcionamiento psíquico humano identificados en la teoría del psicoanálisis. Según esta teoría las tres instancias del ello, del yo y del superyó comparten funciones y no están separadas. El Ello es la instancia primaria de los sentimientos, de los deseos y de las pulsiones que busca el placer inmediato. El Yo es la instancia más racional que controla el Ello desde la lógica de lo posible y práctico. El Superyó es consecuencia de la socialización e interiorización de

las normas consensuadas socialmente. Aunque estas tres instancias se plantean de forma simultánea y la mayoría de las veces de forma inconsciente, para analizarlas las planteamos de forma consecutiva y separada.

Por otra parte, el proyecto de vida personal (puedo) y social (podemos) son interdependientes e inseparables. No hay individuos sin sociedad. El individuo actúa y se desarrolla dentro de un grupo social con sus características culturales, dentro de unas estructuras y sistemas económico, pensiones, sanitario, seguridad, transporte, urbanístico, educativo, político, jurídico, cultural, deportivo, religioso... que condicionan los proyectos de vida personales. Pero al mismo tiempo, los individuos participan en la vida social y, en su medida, lo pueden transformar.

5.1.- ¿Qué quiero/queremos hacer, tener y ser en la ancianidad?

Algunos apuntes sobre esta cuestión compleja.

1) Cualquier proyecto de vida se basa en los deseos, en lo que quiero. Cuanto más intenso sea el deseo, mayor probabilidad de logro. Pero hay tradiciones o corrientes de pensamiento que enfocan y valoran de distinta manera el rol que deben jugar las necesidades y los deseos en el proyecto de vida. Por ejemplo, desde un enfoque de pensamiento budista, los deseos y las pasiones son la causa de la dependencia, de los miedos y del sufrimiento. Hermann Hesse (1950)⁸, refiriéndose a la evolución que experimenta Siddarta en su proyecto de vida dice:

En su primera juventud la meta era quedarse vacío, despojado de sed, de sus deseos, de sus sueños, de sus penas y de sus alegrías. Cuando venciere y aniquilare a su Yo, cuando todos los impulsos y pasiones enmudecieran en su corazón, tendría que despertar a lo último, lo más íntimo del Ser, lo que ya no es Yo, sino el gran Misterio. Recorrió el camino de la despersonalización a través del dolor, del sufrimiento voluntario y de la superación del dolor, del hambre, la sed y el cansancio; y a través de la meditación, vaciando la mente de cualquier representación sensorial.

2) Queremos lo que necesitamos. La necesidad es el incentivo de la acción. Necesidad, deseo, pasión, intereses, ganas, motivación y acción son un cadena, son las caras de la misma moneda.

Damasio, A. (2010)⁹ da una explicación científica de la relación entre las necesidades y la acción. Explica que ante el desequilibrio que surge como consecuencia de una necesidad, el sujeto experimenta una sensación negativa de amenaza y secreta hormonas como la dopamina y la oxitocina que producen la sensación que oscila entre el malestar y el dolor. Para evitar la sensación negativa, de forma consciente o inconsciente, el organismo reacciona para corregir el desequilibrio y alcanzar el estado deseable. La necesidad es el incentivo de la acción que se precisa para mantenerse con vida y desarrollarla. En los seres humanos el proceso de homeostasis o de búsqueda de equilibrio que incentiva la acción es el siguiente: a) Representación del estado actual; b) Representación del estado deseable; c) Comparación entre el estado actual y el deseable; d) Incentivo para alcanzar el estado de equilibrio deseable; e) Ejecución de la acción. En el caso de que la acción logre el equilibrio, se produce el sentimiento

⁸ HESSE, H. (1950): *Siddarta*. Editorial Alianza, Barcelona (original 1922)

⁹ DAMASIO, A. (2010): *Y el cerebro creó al hombre*. Editorial Destino, Barcelona

de bienestar, placer, armonía, eficiencia, felicidad... Y, en caso contrario, sentimiento de malestar, frustración, amenaza, sufrimiento...

La acción es la manera o el medio para cubrir o satisfacer las necesidades. La acción se pone al servicio del logro de las necesidades básicas. Tal como señala en el documento Bizitza Betea de Helduak Adi!:

“Las necesidades son al mismo tiempo manifestación de carencia y de potencialidad. Manifiestan de forma negativa aquello que nos falta y de forma positiva el impulso y la motivación ante las oportunidades de satisfacer las necesidades. Carencia y potencialidad son dos caras, ambas relevantes y complementarias, de la misma moneda. La toma de conciencia de las carencias nos sitúa en su debido lugar ante el hecho de que los seres humanos somos vulnerables y necesitamos cuidados. Al mismo tiempo, la necesidad y la carencia son el motor del deseo y el incentivo de la acción. La toma de conciencia de las carencias y la comparación entre el estado actual y el deseable, son el punto de partida para tratar de alcanzar el estado de equilibrio deseable que produce bienestar y felicidad”.

3) Las necesidades son ilimitadas tanto en plano personal como en el colectivo. Hay una canción muy conocida que dice: “Todos queremos más y más y más y mucho más...” .

Tal como se dice en el documento Bizitza betea antes señalado, conviene diferenciar los deseos, intereses y motivaciones procedentes de las necesidades básicas, de lo que es necesario para el bien común y para salvaguardar la dignidad humana y la calidad de vida, de las necesidades que se generan por presión del entorno sociocultural y de una economía material sin medida. En un contexto social poblado de necesidades innecesarias, creadas, aparentes y falsas necesidades, nos parece clave depurar, pero también ajustar como soporte para una vida plena, el concepto de necesidades vitales, de necesidades-para-la-vida. Tal como señala Jiddu Krishnamurti (1963)¹⁰:

Deseamos otras cosas además de las que son esenciales para nuestras necesidades cotidianas. Puedo satisfacerme con poca comida, unas cuantas ropas y un lugar pequeño donde vivir, pero deseo algo más. Deseo ser una persona conocida, deseo posición social, poder, prestigio, deseo estar lo más cerca posible de Dios, deseo que mis amigos piensen bien de mí, etc. Estos deseos internos pervierten los intereses de todos los seres humanos. En tanto me encuentre en este estado de dependencia, es imposible que sea rico internamente, porque esto último implica ser totalmente sencillo en lo interno.

Las referencias de las necesidades básicas para la vida propuestas en el documento Bizitza Betea (Doyal y Gough, Maslow, Nussbam...), antes señalados, pueden servir de espejo para analizar las fortalezas y debilidades tanto en el plano personal como social, y, en su caso, ajustar las aspiraciones personales y colectivas.

4) Ante la pregunta de qué quiero/queremos hacer, tener y ser en la ancianidad, en el plano personal el riesgo de sentirse amortizado, retirado y de echar la toalla es mayor que el de tener sueños utópicos. No dejar entrar al viejo y mantener proyectos de desarrollo personal y de utilidad social que respondan a las necesidades personales y sociales, es una forma práctica de dar vida a los años.

¹⁰ KRISHNAMURTI, J. (1963): *El arte de vivir*. Editorial Kairós, Barcelona

En el plano colectivo, es cierto que la vejez ha cambiado y que se ha abierto un periodo de indefinición donde no hay un encaje de la última etapa de la vida con las restantes etapas del ciclo vital. Pero sí existen planes y estrategias en las que por parte de distintas instituciones que hacen propuestas sobre las líneas estratégicas y los objetivos deseables. Por ejemplo, la Estrategia Vasca de Envejecimiento Activo (2015-2020) del Gobierno Vasco, actualmente en revisión. En el ámbito internacional son referencias reconocidas, las propuestas de International Longevity Centre (2015), Consejo de la Unión Europea (2012) con el Índice de Envejecimiento Activo (2012), Ciudades Globales Amigables con los Mayores (OMS, 2007) y Euskadi Lagunkoia (2014).

5.2.- ¿Qué puedo/podemos hacer, tener y ser en la ancianidad?

Algunos apuntes.

1) Hay afirmaciones voluntaristas, tales como “querer es poder”, “la fé mueve montañas”, o la muy utilizada de “ezina, ekinez egina”, recordando el título de la primera gramática del euskara del Padre Larramendi (El imposible vencido). En el pueblo vasco sabemos bastante sobre el valor de la tozudez y de la resiliencia. Pero no por eso dejaba de tener razón el profesor de Historia de la Filosofía que nos contaba la anécdota de su visita al cementerio de Génova, donde en uno de los panteones se encontró con este epitafio: “Hizo lo que pudo” y a renglón seguido, “pero pudo poco”.

2) No se parte de cero, sino que se construye sobre lo construido. La biografía personal con la mochila de lo que hemos construido y dejado construir, de los compromisos adquiridos y obligaciones, hace que tengamos que negociar lo que es posible y realizable. Tampoco las posibilidades son las mismas en situación de fragilidad o de dependencia.

3) Lo que se puede está condicionado por los recursos o satisfactores socioeconómicos y por las capacidades personales.

Las necesidades básicas para la vida se pueden satisfacer en la medida que se dispongan de los medios para ello. Por ejemplo, para satisfacer las necesidades de seguridad y de protección, se precisan recursos económicos: ingresos básicos, sistema de pensiones,...; recursos sanitarios: servicios de apoyo comunitario y de salud, medidas sanitarias e higiénicas de la alimentación, medidas para evitar patologías infecciosas y parasitarias, servicios de apoyo comunitario y de salud...; recursos de seguridad física y psicológica: discriminación, violencia y abuso por razón de edad, estereotipos y prejuicios por razón de edad,...; recursos urbanísticos y domiciliarios: alojamiento y servicios adaptados, entornos urbanísticos amigables, ...

Pero tan importante como la disponibilidad de los recursos externos, es la disponibilidad de las competencias personales. Una de las líneas de trabajo a impulsar desde las asociaciones de personas mayores es la oferta de actividades formativas para el desarrollo de las capacidades para la vida plena de las personas mayores. Existen diversas iniciativas en este sentido. Desde Helduak ADI!, en colaboración y encargo de la Dirección de Servicios Sociales del Departamento

de Igualdad, Justicia y Políticas Sociales del Gobierno Vasco, estamos elaborando un “Manual para la elaboración de planes de formación con las personas mayores”. Se trata de una propuesta orientativa que sirva de guía para que las instituciones y asociaciones interesadas, elaboren su propio Plan de Formación, de acuerdo con las condiciones de su entorno y las necesidades prioritarias de formación detectadas. Juntamente con el Manual, estamos elaborando el “Mapa de las actividades formativas que se ofertan de forma expresa para personas mayores de la CAPV” en colaboración con el Grupo de Servicios Sociales Integrados (SSI).

5.3.- ¿Qué debo/debemos hacer, tener y ser en la ancianidad?

Algunos apuntes.

1) En última instancia es la conciencia autónoma personal el referente para la toma de decisiones, pero la conciencia individual de acuerdo con Lawrence Kohlberg (1992)¹¹, se ha de ir ajustando a diferentes estadios de desarrollo moral, en paralelo con la maduración cognitiva. Diferencia 5 estadios:

- Estadio 1: Moralidad heterónoma de obediencia ciega.
- Estadio 2: Moralidad individualista-instrumental del ojo por ojo y diente por diente.
- Estadio 3: Moralidad de la normativa interpersonal del haz a los demás lo que te gustaría te hicieran a ti.
- Estadio 4: Moralidad del sistema social de los derechos y deberes sociales en reciprocidad.
- Estadio 5: Moralidad de los derechos y deberes universales y del bienestar social.

2) Los principios y valores de referencia desde los que se enfocan la última etapa del ciclo vital en Bizitza betea y Zaharberri están en sintonía con el estadio 5 de Kohlberg.

Desde el plano ético se entiende que el sentido de la vida, de la buena vida, depende de la vida buena. Hay quienes entienden la buena vida como aquella en la que de forma individual y hedonística se alcanza un estado placentero de felicidad sin dolor y sin miedo. Pero no se puede ser feliz sólo, ya que los demás nos ayudan a ser felices o lo dificultan, por lo que la vida buena que conduce a la buena vida es aquella que se basa en la reciprocidad con los demás, reconociendo al otro como semejante. Hay que resaltar el principio básico de la dignidad de la persona, por el hecho de pertenecer a la especie humana, por encima de cualquier otra consideración. Los valores sociales de la justicia y de la equidad que se orientan al logro del bien común, así como el valor de la libertad que se orienta hacia el desarrollo personal, se derivan del principio básico de la dignidad de la persona. El comportarse de acuerdo con los principios y valores éticos fundamenta el sentido verdaderamente humano de la vida, que resulta prioritario incluso por encima de la felicidad particular. El esfuerzo orientado para disponer de recursos y trabajar las capacidades para satisfacer las necesidades básicas vitales de todos, es una manera práctica de dar sentido a la vida desde el plano ético.

¹¹ KOLHBERG, L. (1992): *Psicología del desarrollo moral*. Desclee de Brouwer, Bilbao.

6.- RECAPITULACIÓN

- La pregunta de qué quieres y queremos ser de mayores tiene sentido y es pertinente teniendo en cuenta la consideración de la vejez como un proceso de envejecimiento de larga duración, con la probabilidad de vivir muchos años en buen estado de salud física y mental antes de llegar a la fragilidad y dependencia, con capacidades de seguir desarrollando el núcleo de la persona con nuevos proyectos vitales.
- Es un cambio de fondo de mucho calado, que crea incertidumbre en el plano social y personal, que afecta al conjunto de las etapas del ciclo vital y que precisa tiempo para su asimilación y acomodación en el plano personal, social y político.
- Las personas mayores y las asociaciones en las que se congregan han de ser participantes y protagonistas en el proceso de redefinición del nuevo modelo de envejecimiento. Desde Helduak Adi! presentamos como referente para la actualización del proyecto de vida la propuesta “Bizitza Betea” o de vida plena.
 - De acuerdo con esta propuesta, se entiende que la aspiración que persiguen las personas –mayores y no mayores-, es el desarrollo constante a lo largo de su vida. En concreto, entendemos que la aspiración y empeño de las personas mayores, no es tanto llegar a una fase avanzada en la que, envejecidas, mantengan, sin embargo, actividad y dinamismo social - “envejecimiento activo”, sino más bien completar a través de los años su propio desarrollo vital, progresar en el desarrollo de las dimensiones de su persona trabajadas a lo largo de la vida, e incluso –en ese ciclo avanzado de su vida- descubrir y abordar otras nuevas quizá inexploradas. La fórmula de contemplativo activo puede resumir una forma de vivir que conviene especialmente a las personas mayores.
 - Por otra parte, las necesidades básicas para la vida no están solo vinculadas a las llamadas necesidades de supervivencia (fisiológicas, motrices, salud, seguridad y protección) y a las necesidades sociales de participación que son las que se consideran en el paradigma del envejecimiento activo. Entendemos que existen y son igualmente básicas para la vida las necesidades afectivas; las necesidades de cuidado de la naturaleza y de uso de la tecnología; las necesidades lúdicas, artísticas y estéticas; y la necesidad de dar sentido a la vida. Todas ellas son necesidades básicas para la vida que conforman la referencia de la aspiración a la vida plena.
- En todo caso, es cada uno de acuerdo con su biografía, sus aspiraciones y los condicionantes externos, el responsable de diseñar su propio proyecto de vida.
- Hacemos una propuesta de preguntas y de procedimiento que pueden servir de pauta orientativa para esbozar un proyecto de vida: ¿Qué quieres/queremos?, ¿Qué puedes/podemos?, ¿Qué debes/debemos?. Lo que se pretende en esta presentación es plantear unos hitos que puedan, en su caso, ayudar a situar la cuestión y tratar de dar algunas herramientas o una brújula para la toma de decisiones personales y sociales. La fórmula ideal sería diseñar e implementar un proyecto de vida en el que se da la armonía

entre lo que se quiere y queremos, lo que se debe y debemos, y lo que se puede y podemos.

- En el epitafio del cementerio de Génova se resumía un proyecto de vida: “Hizo lo que pudo..., pero pudo poco”. No está mal, pero se podría mejorar si pudiéramos resumir nuestro proyecto de vida pudiendo decir que “Pasó haciendo el bien... y lo pasó bien”.