

IX Congrés AMIEV

BARCELONA, JUNY 1983



L'ENVELLIMENT I LA VELLESA (PERSPECTIVES PSICOLÒGIQUES)

JOAN CODERCH I DE SANS

ASPECTOS SOCIOLÓGICOS DEL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO

JESÚS A. MARCOS

**CONSIDERACIONES EPIDEMIOLÓGICAS SOBRE EL
ENVEJECIMIENTO Y LA VEJEZ**

ENRIQUE NÁJERA

DIEGO GARCÍA

(separata de ponencies)

L'ENVELLIMENT I LA VELLESA (PERSPECTIVES PSICOLÒGIQUES) *

JOAN CODERCH I DE SANS

Psicoanalista. Cap del Servei de Psicogeriatria i Terapèutica Ocupacional del Centre Geriàtric Municipal de Barcelona.

RESUM / RESUMEN / RÉSUMÉ / SUMMARY

La vellesa és presentada com una altra de les fases de desenvolupament, en el curs vital de cada persona. Aquesta és l'única manera d'aconseguir que arribi a ser considerada com quelcom més que un estat terminal, improductiu i matizat únicament per les deficiències que l'acompanyen.

La vejez es presentada como otra de las fases de desarrollo, en el curso vital de cada persona. Esta es la única manera de lograr que llegue a ser considerada como algo más que un estado terminal, improductivo y matizado únicamente por las deficiencias que lo acompañan.

La vieillesse est présentée comme une phase de plus dans le développement du cours vital de chaque personne. C'est la seule façon de parvenir à ce qu'elle soit considérée comme quelque chose de plus qu'un état final, improductif et marqué seulement par les déficiences qui l'accompagnent.

Old age is presented as another of the phases of development in the course of life of each person. This is the only way by which it can manage to become considered as something more than just a terminal state, improductive and tinged only by the deficiencies that accompany it.

I. L'ENVELLIMENT CONSIDERAT COM UNA DE LES DIVERSES ETAPES DE LA VIDA

Tot intent de comprensió de la personalitat, desde l'òptica psicodinàmica, ha d'anar molt lligat a l'estudi de les diferents etapes de què consta la vida humana. Malgrat que cada individu és irrepètible en les seves peculiaritats i característiques específiques, també és veritat que les situacions fonamentals, temes vitals, obstacles i necessitats per satisfer són, en línies generals, les mateixes per a tothom. Les diferències es refereixen a la manera com cada subjecte s'enfronta amb aquestes situacions i circumstàncies bàsiques, que afecten tot ésser humà, i els dona una solució personal. Això no és estrany si tenim en compte que tot individu neix amb una constitució física i un aport genètic que, en l'essencial, és el mateix per a tots, i que, a la vegada, el seu curs vital tindrà lloc a través d'un cicle de gestació, creixement, maduració, declinació i mort també compartit amb els seus semblants. És propi de tot ésser humà néixer abans de poder valer-se per si mateix, assolir la maduració sexual mitjançant un llarg i complicat procés, haver d'aprendre determinades tècniques i pautes d'adaptació

* *El envejecimiento y la vejez (perspectivas psicológicas).*
Le vieillissement et la vieillesse (perspectives psychologiques).
The process of aging and old age (psychological perspectives).

per tal de sobreviure, etc. També li és propi el necessitar els altres pel seu desenvolupament, i comunicar amb ells a través del llenguatge. A diferència del que succeeix en els animals, el ser humà és l'únic vivent que té consciència de la seva mortalitat i de la seva posició, al menys aparent en la cursa que va des del naixement fins a la mort. Ara bé, l'home mai no roman estàtic, ja que el pas del temps li produeix canvis fisiològics, psicològics i socials. Cada període de la vida del ser humà porta noves potencialitats i n'elimina d'altres, i cada una de les diferents fases ha d'ésser superada adequadament per tal de poder afrontar, amb èxit, la propera.

És evident que el desenvolupament de la vida humana es produeix a través de diverses fases o etapes de l'existència, ben diferenciades entre elles. Així, podem veure com el nen mostra moments de relativa quietud, durant els quals sembla que no hi hagi progrés, i, subítament, entra en una nova fase que desplega ignorades possibilitats, proporciona àrees inèdites i planteja tasques fins llavors desconegudes, que, també exigeixen noves habilitats per tal d'ésser resoltes (Theodor Lidz, 1974). Així, per exemple, la capacitat de caminar la qual ha d'esperar la maduració del sistema nerviós i l'adquisició d'una determinada pràctica, canvia totalment l'extensió del món infantil, la perspectiva del entorns i la relació del nen amb els pares. Similarment, els canvis hormonaals, que precedeixen i acompanyen l'aparició de la pubertat, empenyen el nen vers una nova etapa de la seva vida en la que és pregonament alterat el seu entorn habitual, i en la que esclaten les pulsions sexuals dirigides més enllà de l'àmbit familiar.

Aquesta característica d'evolució física de la vida humana depèn de diversos factors interrelacionats entre els quals podem destacar, com a més importants, la maduració somàtica, els canvis i avanços en el desenvolupament cognitiu, la influència de la societat i el pas del temps.

La maduració biològica és de tot punt imprescindible per a l'adquisició de noves capacitats. Adhuc després de permetre l'aparició de possibilitats fins llavors ocultes, ha de transcórrer un temps, a vegades considerable, fins que la pràctica i l'aprenentatge permetin l'exercici de les habilitats encara no desenvolupades. Al seu torn, aquestes han d'ésser dominades suficientment abans que puguin combinar-se amb altres per donar lloc a activitats i formes de comportament d'un nivell superior.

A la vegada, els avanços en els processos cognitius influeixen en tots els aspectes de la vida del nen. La psicologia escolar ens informa, amb tota evidència, que aquests progressos no es produeixen d'una forma continuada, suau i regular, sinó que procedeixen de manera més aviat brusca, amb empentes sobtades i moments d'aparent estancament.

La societat, per la seva banda, establix papers i expectatives per als individus que la componen, segons les seves diferents edats i posicions. El paper és el conjunt de normes i pautes de comportament que cada subjecte ha de complir, segons estatueix la societat que l'envolta, d'acord amb la seva edat i posició. S'entén per posició el lloc que el subjecte ocupa dins de la societat, com, per exemple, ser pare de família, professional en exercici, membre de determinada agrupació cultural o política, etc., per tant, són nombroses les

diverses posicions que cada individu exerceix al mateix temps. Expectativa és aquella forma de comportament que s'espera que, la pràctica, portarà a terme un determinat individu. L'expectativa pot, o no, correspondre's amb el paper. Així, per exemple, correspon al paper de l'estudiant assimilar aquelles matèries que li són assignades pel seu pla d'estudis, però l'expectativa és que, almenys molts d'ells, no compliran el seu paper, i per això s'estableix un sistema d'exàmens i controls per tal de comprovar de quina manera cada un d'ells s'ajusta al paper que li ha estat assignat. Cada vegada que una persona ocupa una nova posició, els qui l'envolten faran recaure sobre d'ella un cúmul inesgotable d'exigències i d'imposicions amb les quals, fins llavors, no s'havia hagut d'encarar. Per altra banda, i això ens interessa particularment al voler estudiar l'envelliment, l'aument en edat cronològica comporta, en si mateix, la necessitat de noves actituds i formes de comportament, tant d'acord amb les experiències acumulades, com degut a la pèrdua progressiva de les capacitats i possibilitats que, fins en aquell moment, el subjecte havia anat utilitzant.

Hem de tenir molt present que el principi epigenètic sosté que cada fase del creixement ha d'ésser superada en el seu temps apropiat i de la seva forma específica, a fi d'assolir un saludable desenvolupament. Aquest principi ha estat, també, adoptat per la psicoanàlisi. De totes maneres, el desenrotllament personal no es troba rígidament determinat, tal com succeeix en la maduració embriològica, de forma que, quan el desenvolupament és impedit per alguna circumstància externa o interna, o quan una fase d'ell no és adequadament assolida, són possibles compensacions de diversa índole que permeten la continuïtat de l'avanç i l'adaptació a les diferents situacions. Sabem, per exemple, que si les pulsions agressives dirigides vers els primers objectes (mare, pare i altres persones significatives per a l'infant en els seus primers temps de vida) no són adequadament integrades amb les libidinals i fusionades amb aquestes, es produïran alteracions en el comportament sexual, que començaran a manifestar-se en un moment ulterior. Però, de totes maneres, les fallides que és produeixen durant la vida extrauterina poden ésser parcials, i no són tan irremeiables com succeeix amb les anomalies que es presenten en el curs del període embrionari.

En intentar estudiar qualsevol etapa de la vida cal tenir en compte, per una clara comprensió d'ella, els fenòmens de progressió, fixació i regressió. Cada vida individual s'enfronta amb una sèrie de crisis del desenrotllament que sorgeixen de la necessitat de solucionar i superar situacions noves que són inherents al cicle vital. El subjecte obté noves forces i confiança en si mateix mitjançant la superació d'aquestes crisis. Com ja he dit abans, existeixen indubtables similituds en la forma en què els diferents individus resolen aquestes situacions i dificultats que es plantegen en tot creixement. A la vegada, existeix, també, una semblança interna en la manera com cada subjecte va solucionant i encara les diverses crisis i els obstacles que es presenten en el curs de la seva vida. Aquesta característica de progressió, doncs, és pròpia de tota vida humana. La progressió es produeix des del naixement fins a la mort, de manera que no podem comprendre cap període ni cap moment de la vida humana, en general o en la d'un subjecte en particular, si oblidem que cada instant, per petit que sigui, no pot ésser considerat estàtic i isolat, sinó que forma part d'una

progressió ininterrompuda d'un moviment imparabla que s'ha iniciat en el moment del naixement i que, malgrat que sigui amb estancaments i amb alts i baixos, no parará fins a l'extinció del subjecte.

La fixació i la regressió, però, intercepten i dificulten aquest moviment evolutiu que és la vida, i cal que siguin tingudes en compte per tal de copsar degudament els fenòmens que podem trobar en els diferents períodes d'aquella i en els diversos subjectes. La fallada en dominar i portar a terme les tasques essencials d'una determinada fase del desenrotllament deixa el subjecte mancat de preparació per afrontar amb èxit el següent període. Això fa que es produeixi un progrés en determinades àrees, acompanyat d'un estancament en altres, o bé que es presenti una activitat d'abandó i de renúncia a complir les exigències de la nova fase, ja que el subjecte està utilitzant les energies de què disposa per superar l'etapa no resolta adequadament, en lloc de fer-les servir en excedir la que, en aquell moment, és vigent. Aquests estancaments, denominats fixacions, expliquen les incongruències i discordances que podem trobar en l'estudi del curs vital d'un subjecte. Moltes vegades, no sols es presenta un estancament, sinó que es produeix, davant de les dificultats de les quals no és possible reeixir, un veritable moviment cap endarrera, moviment que es coneix amb el nom de regressió. La regressió és un intent de restablir l'equilibri psíquic quan el subjecte se sent amenaçat, més enllà de les seves forces, per una situació que no pot manejar adequadament. A través d'ella retorna, en la seva fantasia, i d'alguna forma en la seva conducta, a una altra situació en la qual se sent segur, i de la qual pot extreure el mínim de gratificació que tot ésser necessita per a sobreviure. Això ens pot explicar, per exemple, la tendència, tan freqüent en els vells, a recordar i repetir incansablement moments i episodis de la seva vida passada, en els quals gaudien d'unes capacitats i satisfaccions de què es troben faltats. És ben evident que, encara que aquesta regressió pugui actuar, momentàniament, com un mecanisme d'assegurament i de recuperació de l'equilibri, a la llarga impedeix al que la sofreix adaptar-se a la seva real situació i treure'n el profit i les possibilitats degudes.

La vellesa no és únicament un fet biològic, sinó que, com subratllaré més endavant, és, principalment, un fet social. La interacció d'un i altre dona lloc a aquesta darrera fase del cicle vital que coneixem amb el nom de vellesa. Crec fonamental, per arribar a entendre aquesta fase que constitueix el tema del nostre estudi, tenir molt en compte les idees d'Erikson entorn del desenvolupament. Erikson (1959) designa el que ell considera la tasca essencial de cada fase de l'òptica psico-social; tasca que el subjecte ha de superar de manera adient, a fi d'estar preparat per encarar idòniament els deures de la següent etapa. Així, a més de considerar les relacions entre sexualitat genital i maduresa emocional, cal, també, emfasitzar la necessitat d'assolir, cap al final de l'adolescència, una egosíntesi que ofereixi un sentit de la pròpia identitat, de manera que la confiança acumulada en la pròpia capacitat per a mantenir un sentiment intern d'igualtat i de continuïtat es combini amb la constància del propi significat enfront dels altres. Si això és aconseguit, el subjecte es veu sotmès a una difusió de la seva identitat. Per tant, després de que l'adult jove ha abastat un sentit idoni de si mateix és quan pot relacionar-se amb altri amb vertadera

intimitat, alhora que disposa de la capacitat per a distanciar-se de les persones i situacions l'essència de les quals sent com a perillosa per al propi self. La subseqüent fase de la vida adulta posseeix el seu punt crític d'interés en la maternitat i la paternitat, a través de les quals es preparen els membres de la propera generació. A la vegada, el sentit d'aquesta fase reposa en la creativitat i el treball, mitjançant els quals es realitzen les possibilitats individuals. La fase final del cicle vital, la vellesa, es caracteritza, en els casos en què s'hi arriba saludablement, per la capacitat d'atènyer una madura dignitat i integritat mercès a l'honesta acceptació del propi curs vital i de la responsabilitat que correspon pel desenvolupament d'aquest. En els casos menys favorables, la vellesa pot anar acompanyada del sentiment que les oportunitats han estat desaprovechades, i que tota la vida ha estat infecunda i mancada de valor.

El cicle vital ha estat dividit en etapes o fases diverses, d'acord amb les diferents ideologies dels estudiosos, en les quals es reflecteixen orientacions teòriques i conceptualitzacions dissemblants del desenvolupament humà. Malgrat això, es manifesta una coincidència evident per part de la majoria dels investigadors, en quant a l'existència de determinades etapes fonamentals: primera infància, fase edípica o pre-escolar; pubertat; adolescència; joventut adulta; paternitat; edat madura; vellesa.

No sempre és fàcil, ni possible, resumir els trets i les pautes que corresponen a cada etapa del desenvolupament, ja que aital abreujament pressuposa una forta simplificació de processos molt complexos. Diferents aspectes de la personalitat, per exemple, es desenrotllen al mateix temps, i cal estudiar, per separat, cada línia de desenvolupament. Per altre cantó, les interrelacions d'aspectes essencials com els processos cognitius, els conceptes ètics, les relacions objectals, el sentiment de la identitat sexual, el sentiment de l'autoimatge, etc., requereixen un estudi molt continuat a través de les diferents fases. Malgrat aquestes dificultats, el fet de dividir el curs vital en una sèrie de fases naturals permet la comparació de les diverses línies de desenvolupament, i permet, també, comprendre com l'evolució d'un determinat individu pot ésser, parcialment o globalment, impedita, fixada o retornada a un anterior període d'ella mateixa.

II. PERSPECTIVES POSITIVES DE L'ENVELLIMENT. L'ENVELLIMENT COM UNA VERITABLE FASE DEL DESENVOLUPAMENT

La vellesa ha d'ésser considerada com una altra de les fases de desenvolupament en el curs vital de cada persona, en el sentit que no és estàtica, i que les respostes defensives davant els dèficits somàtics i psicosocials són la manifestació d'esforços d'adaptació, tal com apareixen a les altres etapes enfront de les dificultats que es presenten. Crec que és només tenint en compte aquest caràcter de la vellesa com una etapa del curs vital, i de l'envelliment com el procés que porta vers aquesta etapa, que podrem comprendre tots els aspectes psicodinàmics de la vellesa, i també els elements positius que comporta, a fi d'arribar a aconseguir que sigui considerada com quelcom més que un estat terminal improductiu, i matisat únicament per les deficiències que l'acompanyen. Alhora, aquest enfocament és el que ens pot ajudar a establir el tipus d'ajut que

requereixen les persones que es troben en aquesta etapa de l'existència, de la mateixa manera que una comprensió i un coneixement més acurats dels diferents períodes de l'evolució infantil ens ha permès millorar els plantejaments de l'educació i prendre mesures més adequades envers la salut mental dels nens. És clar que no podem oblidar la realitat que a la fase de l'envelliment es produeixen importants canvis en un sentit deficitari, tals com disminució de la memòria, de l'acuitat sensoperceptiva, de la força i coordinació motriu, etc., però també és cert que aquestes falles podrien ésser menys acusades, i llurs conseqüències més atenuades, si s'aconsegueix integrar el procés d'envelliment dins del curs harmònic de l'evolució de la vida.

Parlar de la vellesa com un estat ens resulta poc útil, ja que, en fer-ho, correm el risc d'introduir un concepte fix i estàtic que falseja la realitat. Per això, més que de vells hauríem de parlar de persones en procés d'envelliment, atès que ningú no és igualment vell dos dies seguits. Les modificacions biològiques i psicològiques que condueixen al que en diem vellesa es produeixen constantment i de forma ininterrompuda, i, per tant, igualment continuades són les respostes de l'organisme —entès com un conjunt psico-somàtic— per adaptar-se a si mateix i al món que l'envolta. S'ha intentat fixar unes dades que assenyalin l'inici del procés d'envelliment. Aquestes dades podrien ésser la presbícia, o les dificultats per a la regeneració cel·lular, per a l'ossificació i per a la cicatrització, etc. Malgrat tot, existeixen variables socio-culturals que fan que s'hagi de contemplar el procés d'envelliment des d'altres paràmetres. Això es veu molt clarament quan, amb una ràpida ullada a la història, se'ns mostra, ben evidentment, que els homes i les dones han estat considerats vells —i ells s'han comportat com a tals— a edats molt variables segons l'època en que han viscut. Existeix, però, una data subjectiva molt específica i peculiar, la vivència que hom ha de morir en un termini de temps, encara que potser llarg, relativament previsible. Això comporta, a la vegada, el sentiment que el que podem denominar projecte vital queda subordinat al temps de què hom disposa. S'ha iniciat el compte enrera, i el subjecte avalua els anys que li resten per tal d'aconseguir dur a terme allò que encara no ha fet. Crec que, a nivell humà, aquest és el moment en que s'engega el procés d'envelliment, que no és el mateix que ésser vell. Això últim ens pot portar a reflexionar sobre el fet que, en gran part, existeixen «vells», amb tota la càrrega social, cultural i personal que això comporta, perquè la societat diu dels éssers que han arribat a una determinada edat que són vells. És a dir, que, en gran part, ser «vell» és el resultat d'un diagnòstic social i aleshores la persona es comporta d'acord amb aquest diagnòstic que pesa sobre un mateix, tant si vol com si no vol.

És innegable que, avui dia, tal diagnòstic ofereix un indubtable matís menyspreador. Per això, tal com se sol fer amb tots els termes que, amb raó o sense ella, han esdevingut molestos, s'ha intentat cercar un substitut, i d'aquí ha sortit la caritativa i malaurada promoció d'una denominació tan insípida, buida i mancada d'arrelament cultural com és la de «tercera edat». Si bé ens hi fixem, el que s'intenta amb aquesta designació és englobar, de cop, a tots aquells éssers que, pels seus anys, es jutja que són improductius, encara que hem de tenir en compte que aquesta suposada improductivitat és definida, no-

més, des de la perspectiva de la més camusa i esmussada economia de mercat. A través d'ella, es fa una negació de tot el que de positiu té la vellesa, i s'oblida que en aquesta pot existir, també, una valuosa productivitat, sempre que es contempli més obertament i amb mires més encimbellades. Els coneixements i l'experiència dels vells poden ésser aprofitats molts avantatjosament, malgrat que les seves energies i la vivesa d'adaptació siguin més petites que les dels joves. No crec necessària, per tant, la substitució del terme vellesa per la qualificació de tercera edat. El terme vellesa és molt bonic i ens diu un grapat de coses jolives i fins poètiques. Ens parla de serenor, d'experiència, d'un llarg camí recorregut, de treball fet, de llaços humans, etc. La vellesa pot ésser, també, un gentil moment de la vida.

És clar que les coses no sempre són boniques a mesura que el procés d'envelliment va avançant. A vegades, aquest procés ve a ser com una floració en la qual poden esclatar capacitats fins llavors amagades, o desenvoluparse, amb més esplendidesa, qualitats ja conegudes però que no havien gaudit de l'ocasió d'arribar a esponjar-se. Així, per exemple, mitjançant els néts, o els deixebles en altres casos, l'ancià pot retrobar un abrivat sentit a la seva vida. Però també existeixen molts altres casos en els quals l'envelliment és, senzillament, un curs d'esclerosi, amb un tancament progressiu d'interessos i d'objectius, i, el que és més greu, amb una accelerada pèrdua de la capacitat d'estimar. Els vells poden ésser un element de seguretat i benestar dins de llur llar, però, també, emportats per l'enveja i el ressentiment envers aquells que són joves i gaudeixen del que ells ja no poden assolir, arriben, sovint, a convertir-se en un turment, fet de recriminacions, queixes, exigències i crítiques, per a tots aquells que tenen la dissort de viure al seu entorn. Crec que aquestes infortunades situacions són degudes a l'errònia perspectiva amb què s'enfoca el procés d'envelliment, tant per part del mateix subjecte com dels qui el rodegen. Aquest mal caire rau, precisament, a no voler adonar-se del fet, que ja he comentat abans, que la vellesa representa una etapa més de les que integren el conjunt de la vida, amb els seus trets especials i les seves indubtables limitacions, però, també, amb els seus aspectes positius i enriquidors. Si falta aquesta comprensió, la vellesa és considerada, únicament, com un estat final indesitjable, sense altres característiques pròpies que els dèficits i les pèrdues que en ella s'experimenten. És lògic que, des d'aquest punt de vista, la vellesa promogui un terror difícilment suportable, i que hom se'n defensi amb actituds irracionals, negatives i oposicionistes, i que els parents del «vell» el tractin com algú apte, només, per a promoure molèsties i inconvenients.

Crec que les diverses possibilitats que acabo d'esmentar ens poden suggerir que, encara que tots caiem en aquest desencert per una consuetud cultural impossible de defugir, no hauríem de parlar de «vells» com si existís una palesa uniformitat entre totes les persones incloses sota aital denominació. No podem dir que els vells són d'aquesta o d'aquella manera, com no podem dir que ho són els adults. Cada persona d'edat avançada és com és, igual que cada infant i cada adult. Parlar de «vells» d'aquesta fàisó anivelladora ja és, de bell antuvi, una mala manera d'encarar la qüestió, una forma despectiva de refutar la individualitat i la peculiaritat que existeixen en cada persona, pel fet d'haver arribat

a una determinada edat. Quedi, doncs, clar, que quan parlo de vells ho faig mogut per una necessitat expositiva, per un cantó, i cenyint-me a una terminologia social i cultural que, en aquest moment, no sé com esquivar, per un altre; per tendència a simplificar, si es vol, però sempre amb la implícita reserva d'estar fent un abús de llenguatge i que no vull, en emprar aquest mot, arrasar la idiosincràsia pròpia de cada subjecte.

Unicament partint del concepte de la vellesa com una etapa més entre les altres, plena i positiva com totes elles si és considerada de forma condigna, és com serà possible ajudar a la integració de les persones d'edat en el si de la societat, a fi que puguin trobar-hi el lloc adequat per a llur desenvolupament. Però, a la vegada, hem de pensar que no es tracta sols d'ajudar els vells, sinó, també, d'aconseguir que ells ajudin la societat, d'heure, al mateix temps, la seva productivitat, amb les característiques i peculiaritats que pertanyen a tal situació. Aquí serà bo recordar que, dins de límits més aviat minsos, la societat està més preparada per acollir a persones velles, que per fer més planer, útil i abellidor el procés d'envelliment.

El temps és un factor de gran importància pel que respecta al procés d'envelliment i per la vida de les persones considerades com a velles. Quan hom es fa vell té més temps lliure, a vegades massa, a vegades tot el temps del món. Però el conflicte apareix quan hom no sap què fer amb aquest temps i s'ha de dedicar a «matar-lo», en lloc de poder gaudir-lo. Aquí, entraria en joc el mestratge per aprendre a ésser vell, que és un dels ensenyaments que cal organitzar. Per altra banda, els vells necessiten, també, el temps d'altri, i eixa pugna és més lacerant i costerosa, perquè la gent no sol tenir temps per a dedicar-los. Ara bé, donat l'envelliment de la societat —almenys pel que fa referència a la societat occidental— les persones provectes tindran un pes cada vegada més decisiu a l'hora d'establir les directrius polítiques i econòmiques. Segons la instrucció que es doni per aprendre a envellir, així serà, més endavant, la influència que els vells exerciran sobre la marxa de la societat a la que pertanyin.

L'afer de la jubilació és molt complex. Una forma simplista d'utilitzar-lo és la de dir que hom és vell en el moment que arriba a la jubilació. Malauradament, la societat ho contempla, amb desenraonada freqüència, d'aquesta manera, malgrat que la jubilació és tan sols un aspecte, ben parcial, del procés d'envelliment. Un dels problemes que tots tenim plantejats davant de la jubilació és el de l'exigència que el jubilat pugui conservar alguna activitat, d'acord amb les seves possibilitats. De totes maneres, la superació d'aquest desafiament correspon, per parts iguals, a la societat i al mateix individu. La societat hauria de proporcionar mitjans perquè la jubilació fos progressiva; com seria, per exemple, treballar a mitja jornada. Pertoca al subjecte, per altra part, saber mantenir la il·lusió per les coses de la vida, servir l'aptesa per a estimar, guardar la vocació per a determinades tasques susceptibles d'ésser realitzades a qualsevulla edat, etc. És veritat, però, que aquestes disponibilitats individuals depenen, en bona part, de la cultura i l'educació que hagi rebut cadascú, i, lligat amb això, del tipus de professió i activitats desplegades durant la vida. Per això he dit que s'hauria d'organitzar un ensenyament per tal d'aprendre a ésser vell, i aquest ensinistra-

ment caldria que comencés a la mateixa escola, a fi d'igualar, tant com es pugui, els recursos amb els que encarar l'envelliment.

Crec que, en parlar de la vellesa com una més de les etapes de la vida, no podem deixar de formular-nos la següent pregunta: ¿hom és vell com ha estat nen?; és a dir, depèn la forma de viure l'envelliment de la manera com s'han viscut i s'han resolt els conflictes i les crisis de la infantesa? Jo m'inclino a creure que així és en gran mesura, tot i tenint en compte les modificacions estructurals que puguin produir-se al llarg de la vida, a través de les diverses experiències que han tingut lloc en el curs d'aquesta. No hi ha cap dubte que les relacions amb els objectes interns són l'eix principal entorn del qual es desenvolupa el procés d'envelliment. Sabem, des de Melanie Klein, que el nen internalitza les imatges dels seus pares, de forma parcial primer, i total més endavant, i secundàriament de les altres persones que conviuen amb ell durant la infantesa. Aquests objectes totals i parcials, amb les seves complicades relacions entre ells mateixos, i entre ells i el jo del subjecte, constitueixen el que denominem món intern de cada individu. Si en les relacions entre els objectes i el jo predominen els sentiments d'amor, cura i protecció, el subjecte podrà superar, amb èxit, les pèrdues de tota índole —dèficit progressiu de les capacitats psico-físiques, desaparició de persones estimades, minva de possibilitats en la vida, etc.— que, inevitablement, comporta el procés d'envelliment, ja que mai no se sent sol, ans sempre acompanyat, en el seu interior, per aquests bons objectes que donen confiança i afecte. Al contrari, si les relacions en el món intern són fonamentades, principalment, en sentiments d'odi i agressivitat, el procés d'envelliment és experimentat com una persecució que prové de l'exterior i del propi interior, i el subjecte reacciona amb desconfiança, recel i hostilitat envers els qui el rodegen, i cap a ell mateix. Donada la importància de les relacions d'objecte —les d'ells entre si, i les d'ells amb el jo i el self en el món intern— per a l'estructuració de la personalitat, podem afirmar que és en la primera infantesa on s'institueixen les directrius per a l'ulterior procés d'envelliment. Tals directrius determinaran si aquest serà viscut positivament, com una etapa més del desenvolupament de la personalitat que permet la síntesi i culminació de totes les que l'han precedida, o, al contrari, d'una manera catastròfica, desesperada y persecutòria que submergirà el subjecte en el sentiment de la més pregonada solitud.

Per tant, crec que podem afirmar que durant l'etapa d'envelliment, que s'inicia, al meu entendre, en la segona meitat de la vida, existeix un veritable procés de desenvolupament. Aquest no ve donat pel fet que el subjecte s'adapti a la declinació de les seves facultats, sinó per la possibilitat de transcendir les seves limitacions biològiques —que comparteix amb els animals— a través de les seves essències psicològiques i socials, que fan d'ell un ésser humà.)

Tal concepte de l'envelliment com una continuació del desenrotllament pot ésser justificat des de dos punts de vista, l'històric i el teleològic. El punt de vista històric es basa en un fet molt senzill: allò que una persona és en una edat determinada, ja sigui als seixanta anys o als setanta, depèn, principalment, del que ell ha estat, ha sentit i ha pensat d'ell mateix en les etapes precedents de la seva vida, i aquestes etapes precedents venen encadenades des del moment

de la seva naixença. Per tant, no pot haver-hi una veritable comprensió del procés d'envelliment en un subjecte, si no coneixem el seu desenvolupament històric. Ara bé, el concepte d'envelliment comporta, a la vegada, una connotació teleològica. Tota evolució té un fi, i aquest, en l'etapa d'envelliment, és la mort. Però si aquest fi és concebut no des d'una perspectiva merament fisiològica i animal, ans a nivell específicament humà, podem dir que el fet peculiar i específic d'aquesta última etapa ha d'ésser obtenir l'habilitat per a poder viure tan generosament i desinteressadament que la idea de la pròpia mort sigui sentida com menys important que el ferm coneixement que hom ha construït quelcom de valor pel futur, pels descendents i per a la resta de la societat, més enllà dels límits de cadascun (Robert Peck, 1965).

En resum, existeixen tres raons diferents per a considerar l'envelliment des d'una òptica del desenvolupament: 1.^a No és possible comprendre l'envelliment com a procés ni la vellesa com a estat, sense tenir en compte totes les etapes precedents que constitueixen el seu condicionament històric. 2.^a Determinats aspectes de les capacitats humanes, com són l'experiència, el desinterès, la saviesa en l'elecció, la mesura, etc., assoleixen el seu màxim nivell a partir de la segona meitat de la vida. 3.^a Si considerem els éssers humans com a cercadors de metes i finalitats, i si acceptem que aquests éssers mostren, en la marxa conjunta de la humanitat, uns propòsits que van molt més enllà del fer de la seva vida un cercle tancat egotistament i que la mort interromprà d'arrel, llavors podem definir un òptim objectiu pels últims anys de l'existència. Aquesta seria la fi envers la qual tot individu hauria de dirigir-se, amb èxit o fracàs segons els casos. Consistiria a veure la pròpia mort no com una darrera i irrecuperable tragèdia, sinó com un fet, inevitable, però que és possible transcendir satisfactòriament a través de la construcció d'un promissori i esperançador futur que hom ja no veurà.

És possible que, de vell antuvi, aquests últims paràgrafs semblin idealitzar els darrers anys de la vida, però no crec que això sigui cert. El que acabo de dir no significa que hom hagi d'esperar que tothom aconsegueixi, perfectament, aquesta intensificació de les seves qualitats humanes a mesura que vagi envellint. Al contrari, ja sabem que en una gran part de la gent el procés d'envelliment s'estableix de forma molt deficitària. Però és que això passa en totes les etapes de la vida. En la infantesa, en l'adolescència, en la joventut, etc., són munió els individus que obtenen uns desenvolupaments molt inferiors als desitjables. Per tant, aquest desfassament entre el que és abellidor i podria ser, per un cantó, i el que trobem, per un altre, no correspon únicament a l'envelliment i la vellesa, sinó que el podem descobrir en qualsevol període del desenrotllament humà. Si no en tothom, l'envelliment segueix les línies esponeroses que acabo de traçar, i encara que la majoria de les persones envelleixin dins d'una actitud de desànim, d'empobriment i d'hostilitat, res fa pensar que això hagi d'ésser fatalment així. Ben al contrari, el que mostra l'experiència psicològica en nens i adolescents, és que les dificultats i deficiències en l'enfrontament amb les tasques pròpies de cada etapa de la vida estan estretament vinculades amb una inadequada resolució de les tensions i dels conflictes que pertanyen als períodes precedents. Per tant, el decaïment psíquic i social en la última fase de la vida pot ésser modificat per

mitjans psicològics i relacionals, com ho són totes les crisis i els contratemps de la infància, adolescència i joventut. És evident que això no és fàcil, però és que tampoc no ho és en cap etapa de la vida.

III. LES TASQUES ESPECÍFIQUES DEL PROCÉS D'ENVELLIMENT

Cada etapa de la vida, com ja he dit anteriorment, ha d'encarar-se amb determinades tasques per resoldre, sense l'adequada superació de les quals no és possible afrontar amb èxit les complexitats de les fases que venen a continuació. Això ens ha estat mostrat des de Freud, i ha continuat essent estudiat per nombrosos autors, tals com Piaget, Melaine Klein, Erikson, etc., cadascun d'ells enfocant l'assumpte des de diferents angles i perspectives. El que aquí ens interessa, d'acord amb els ensenyaments d'aquests investigadors, és que també el procés d'envelliment, per tal de seguir una evolució favorable en el sentit que abans he comentat, ha de resoldre diferents situacions que constitueixen les tasques específiques que es presenten en el seu curs.

Com ja he senyalat, crec que el procés d'envelliment comença en la segona meitat de la vida, en el moment en què s'inicia el compte enrera, quan s'instaura el sentiment que la mort espera a la fi d'un temps, encara que potser llarg, relativament previsible, i que les possibilitats d'actuació de què hom disposa en la vida es troben, ja, encerclades dins d'uns límits cada vegada més severos. Llavors és quan el subjecte s'ha d'engatjar en la resolució de les tasques corresponents al procés d'envelliment, per tal de recibir-hi. Assajaré una breu exposició de les principals d'entre elles.

a) *Valoració progressiva de l'experiència i de la capacitat de discerniment.* — Inevitablement, després dels primers trenta anys de vida el vigor físic, l'atractiu i la bellesa sofreixen un progressiu i imparabile declivi, la qual cosa, sens dubte, és singularment important en una societat en què els atributs i trets propis de la joventut són tan altament valorats. Per altra banda, la pregona experiència que una vida llarga proporciona fa possible, si és sàviament utilitzada, que la persona que es troba més enllà de la segona meitat de la vida pugui pensar amb perspectives més amples del que pot fer-ho el jove. Certament, no tothom adquireix una experiència fructífera amb l'increment de l'edat. No és un procés automàtic, i serà de gran interès anar determinant les variables psicodinàmiques que fan que algunes persones adquireixin capacitat de discerniment a través de les diverses vicissituds que la vida els ofereix, mentre que altres repeteixen, estèrilment, les mateixes pautes de comportament. La capacitat de discerniment a què em refereixo ha d'ésser distingida de la capacitat intel·lectual en el sentit mesurable del terme. Pot ésser definida com l'habilitat per a fer les millors eleccions entre les diverses alternatives que la realitat i la pròpia imaginació poden presentar en cada moment. És indubtable que aquest procés d'elecció es veu afectat pel tipus d'estabilitat emocional de cadascú, pels seus conflictes, conscients i inconscients, i, també, pel seu grau d'intel·ligència. Ara bé, les experiències obtingudes al llarg de la vida donen l'oportunitat d'anar ampliant el ventall de relacions interpersonals i afectives que permeten corregir

la migradesa dels aprenentatges adscrits a la família i a una determinada subcultura durant la infantesa i l'adolescència.

b) *Increment de la socialització personal.* — Durant la primera meitat de la vida, les pulsions eròtiques es manifesten, d'una forma directa i concreta, com el desig de mantenir relacions sexuals, en el sentit estricte de la paraula, amb aquelles persones que en son objecte. Aquest tipus de manifestació, encara que mai no desapareix totalment, decau en importància a partir de la segona meitat de la vida. Llavors, tals pulsions poden anar transformant-se en tendències socials de diferents tipus. El climateri, masculí o femení, només és viscut com una tragèdia per aquells que, contra tal ranoament, persisteixen a valorar-se a si mateixos pels seus atractius i els seus assoliments sexuals, malgrat poder comprovar que llurs desigs, en aquest sentit, ja han perdut la força de la joventut. El mateix podem dir quant a les satisfaccions de caràcter sibarític.

Si hom, al contrari, reconstitueix les seves actituds entorn d'aquests punts, i resigna les satisfaccions sexuals i biològiques en favor d'altres complaències de tipus social, serà possible que la comunicació interpersonal prengui un calat i un sentit desconeguts fins aleshores.

c) *Flexibilitat emocional i adaptabilitat de metes i termes a assolir.* — Les pulsions són buscadores d'objectes amb què obtenir llur gratificació, i les dirigeixen ver unes metes a conquerir. Per flexibilitat i adaptabilitat podem entendre, des d'aquesta òptica, la capacitat per a reemplaçar, al llarg de la vida, uns objectes i unes metes per uns altres, quan els primers ja han complert la seva funció o han desaparegut de l'horitzó del subjecte. Dit d'una altra manera, la capacitat que les pulsions desinvesteixen persones i activitats, i que n'investeixin d'altres. Tot això no ens estranyarà si pensem que, a partir dels inicis de la segona meitat de la vida, comencen a produir-se una sèrie de canvis i transformacions en aquest sentit: els fills es fan independents i abandonen la llar; alguns projectes professionals i laborals ja han estat assolits, i d'altres han deixat d'ésser factibles; determinades possibilitats individuals, que han estat reals en una època, deixen de ser-ho; altres possibilitats, en canvi, degut a un increment del temps lliure, millora de l'estat econòmic, majors coneixements adquirits, etc., poden sorgir de manera inesperada; familiars i amics que formaven el cercle de relacions interpersonal van desapareixent per la mort, i han d'ésser substituïts per altres, etc. Al mateix temps, per molts subjectes, aquest és el moment de la seva vida en què abasten una quantitat més gran d'objectius i metes en potència, ja que han conquerit un ampli ventall de coneixences en el seu camp social i professional, i se'ls ha atorgat un «status», formal o informal, de gent madura i experimentada cap a la qual els altres es dirigeixen en sollicitud d'ajuda i consell. Aquesta situació els pot proporcionar contactes amb gran quantitat de subjectes de diferents edats, posicions i papers, i, per tant, la possibilitat de mantenir experiències i relacions que, fins al moment, no havien estat en condicions de desenvolupar, sempre que siguin capaços de reinvestir les noves persones i circumstàncies.

Contràriament, l'empobriment emocional —amb les seves innegables repercussions sobre el rendiment mental, en general— pot ésser degut a la falta d'un

adequat reinvestiment en noves persones, finalitats i tasques a mesura que van desapareixent o perdent el seu significat aquelles que, fins al moment, eren les receptores de les pulsions. Ha d'ésser tingut en compte que, en relació al tema del qual estic parlant, durant el procés d'envelliment es produeixen, ininterrompudament, diverses vicissituds que deixen lliures pulsions que, fins llavors, estaven investint determinades imatges, funcions corporals, projectes, persones, etc. Entre aquestes vicissituds podem citar: la mort de persones estimades, la independització dels fills, la jubilació, la minva de les capacitats físiques i sexuals, etc. Si aquestes pulsions deslliurades no ocupen nous objectes i metes —en el sentit més ampli que es pugui donar a aquests termes— serà inevitable la rigidificació i el deteriorament de la vida mental.

És cert que, per regla general, ens inclinem a jutjar que, a mesura que hom es fa gran, tendeix a tornar-se cada vegada més inflexible en les seves opinions, creences, interessos i valors, i més tancat a noves idees i formes de vida. Però penso que no està demostrat que això sigui inevitable, ni que, forçosament aquesta actitud hagi d'ésser atribuïda al procés d'envelliment com un fet irremediabile. També n'hi han molts, de joves i adults, extremadament rígids i inamovibles en les seves conviccions i pautes de comportament, encara que és molt possible que les circumstàncies socials, laborals, familiars, etc., facin que això sigui més visible en les persones grans. Però els inicis i les arrels d'aquesta actitud tenen el seu origen molt abans, i la seva profilaxi hauria d'establir-se a través de la higiene mental infantil i escolar, oferint al nen i al adolescent la possibilitat d'escollir entre diverses alternatives, i també la de conèixer, acceptar i tolerar cultures i subcultures diferents d'aquelles entre les quals, per raons familiars i socials es troba immers.

d) *Estima i valoració d'un mateix, amb independència de la ocupació laboral i dels rendiments econòmics.* — L'impacte creat per la jubilació és de singular importància en la societat actual. Adhuc abans que aquesta arribi, hom se sent, ja, preocupat i corprès per una amenaça que es perfila cada vegada amb més relleu a l'horitzó de la vida. Un envelliment saludable i sense ressentiments hauria d'estar presidit per la perspectiva que el subjecte que ha atès l'edat de la jubilació podrà reestructurar la seva vida i la seva imatge personal des d'una perspectiva més ampla de la que, fins aquell moment, li ha permès la seva feina específica. La idea bàsica que hauria de governar la ment del subjecte jubilat i la dels qui el rodegen, en aquest sentit, és el que ell pot continuar essent una persona valuosa, malgrat no treballar a ple temps en una de les activitats laborals classificades com a tals en el si de la societat.

Aquí, també, ens cal recordar que el procés de diferenciació de la pròpia imatge en un complex dilatat d'identificacions comença en la infantesa. Com més ric sigui aquest conjunt d'identificacions com a ésser social, polític, cultural, esportiu, artístic, humanitari, laboral, familiar, etc., més probabilitats tindrà el subjecte de trobar les adequades gratificacions en els diferents moments, circumstàncies i episodis de la seva vida, portant a terme i exercint papers diversos que poden conjugarse entre si. Al contrari, si aquestes identificacions no s'assoleixen, el subjecte es veu constrenyit a realitzar qualsevol activitat laboral escollida sense esma ni interès, només obligat per la necessitat de guanyar-se la

vida. Però si existeix, únicament, una identificació amb la imatge professional, en el moment en què arribi el retir el subjecte es trobarà totalment descollocat i sense que la vida tingui cap sentit. Malauradament, la societat, amb la seva actitud envers els jubilats, col·labora eficaçment que es produeixi aquesta situació. Cal tenir en compte que, per moltes dones que no treballen fora de casa, aquest cas es presenta quan la seva vocació de mares queda sense finalitat, en el moment que els fills abandonen la llar per constituir la seva pròpia família.

Al parlar d'identificació amb diferents imatges no em refereixo, sols, a diverses activitats, sinó, més aviat, a compenetració amb diversos atributs del jo, dels quals sortiran, quan la ocasió ho faci necessari, formes de comportament distintes i singulars. Entre aquests específics atributs del jo podem citar, per posar algun exemple, el d'ésser pare o mare, amic, col·laborador, associat, afeccionat a l'art, o a la literatura, o al que sigui, altruïsta, membre de la societat, conseller i guia per altres, etc. És a dir, que una condició extremadament important per un envelliment joiós i planer consisteix en l'establiment, que ha de començar tan aviat com es pugui, d'una ampla gamma d'activitats satisfactòries i de propietats del jo, de manera que, en el moment en què el treball professional s'abandoni, o bé entri, ja, en descens, sigui possible exercitar variades alternatives que proporcionin una pregona satisfacció i una continuació de l'autoestima.

e) *Acreixement de les relacions humanes i la creativitat versus declivi corporal.* — L'envelliment comporta una disminució de les forces físiques i de la resistència a les malalties, amb augment de les disfuncions somàtiques. No podem oblidar, però, que, en gran part, aquestes deficiències poden ser retardades, i potser evitades, fins a edats molt avançades si es porta una vida raonable, amb un adequat grau d'activitat. Cal recordar que, en gran part, no és l'envelliment la causa de la inactivitat, sinó la inactivitat la causa de l'envelliment prematur. Malgrat aquestes consideracions que han d'ésser tingudes en compte, no és a això al que vull referir-me ara. El que desitjo subratllar és el fet que, sigui a l'edat que sigui, aquelles persones per les quals el màxim objectiu en la vida consisteix en l'obtenció de confort i plaers de tipus corporal, tals com dormir, menjar i beure a cor què vols, per exemple, viuran els inevitables declivis que l'augment d'edat porta en si mateix, com el més greu dels insults i la més espantosa de les desgràcies. Amb facilitat podem veure com aquestes persones arriben a estar més i més capficades per les seves molèsties somàtiques, a vegades d'una forma tan obsessiva que centren al volt de l'estat del cos totes les seves cabòries.

Contràriament, existeixen altres persones que, malgrat sofrir algunes molèsties o, àdhuc, malalties orgàniques greus, saben viure joiosament i gaudir de moltes ocupacions. No es fa difícil pensar que aquestes persones han après a definir la seva felicitat i benestar en termes de relacions humanes, interès per als altres, goig de donar i ser útil, desig de conèixer, inserció en la comunitat, etc., coses totes aquestes que poden continuar essent viscudes a despit de les més serioses complicacions somàtiques. És a dir, es tracta de gent en el sistema de valors de la qual les fonts mentals i socials de plaer i d'auto-estima transcendeixen aquelles que es basen en el benestar i satisfacció de tipus físic, material i egoista.

Naturalment, aquesta classe de disposició, en la seva forma inicial, ha d'establir-se des de la joventut, però és en el moment en que el procés d'envelliment està ben instituït quan tal estil de vida ha de desenvolupar-se enèrgicament, per arribar a superar a altres pautes i actituds que, fins llavors, regnaven. Sens dubte, aquesta és una de les tasques principals amb les què s'afronta l'última etapa de la vida. En ella, es pren consciència del declivi físic que té lloc, però també, en aqueixos casos afortunats de vellesa madura i creativa, del tomb en la direcció dels interessos, per a dirigir-se vers el dolls de complaença i jocunditat que poden brollar, encara, de les relacions humanes, malgrat la decrepitud que s'apropa.

f) *Encarament amb la mort.* — Una tasca que pertany plenament a l'etapa de l'envelliment és la d'encarar-se amb la proximitat de la mort. Arriba un moment en què hom ha de saber dialogar amb ella de tu a tu. A les altres etapes de la vida, la mort és sempre quelcom que pot produir-se inesperadament, sempre envoltat de la totalitat d'allò que no havia que ésser. Però, en l'etapa de la vellesa, la mort és concebuda com una cosa inevitable i esperada. Els filòsofs, per un cantó, i l'experiència viscuda de molta gent, per un altre, ens han ensenyat que és possible, també, una adaptació positiva davant d'aquest, el més indesitjable dels esdeveniments. La manera creadora de viure aquests últims anys de la vida pot ésser sintetitzada de la següent manera: viure tan generosament i abnegadament que la perspectiva de la mort personal —la nit del jo— es presenti com menys important que el coneixement segur que hom ha construït per a un futur més espaiós del que pot encerclar una existència individual (Robert Pek, 1965). Deixant apart les creences religioses que cadascú pugui tenir, o no tenir, aquesta és la forma modesta i senzilla, dins d'un nivell humà, de transcendir les barreres de la mort.

Aquesta actitud no significa, ans al contrari, una disposició de resignació passiva, o de negació del jo i de les pròpies possibilitats. Requereix un esforç vigorós per tal de fer la vida més segura, més plena de sentit i més feliç amb les persones amb les quals hom conviu fins al moment de la mort. Donat que la mort és l'única absoluta certesa per a tothom, aqueixa classe de perspectiva pot ésser la més important consecució durant els últims anys de l'existència. L'assoliment recíbit d'aquesta tasca es pot mesurar pel grau de satisfacció, serenitat i acontentament del subjecte, per un cantó, i pel punt de benaurança i tranquil·litat que confereix a aquells que l'envolten, per un altre. El fracàs en el desenvolupament d'aquesta actitud, pel contrari, provoca ressentiment, suspicàcia, irritabilitat, etc. en l'ancià, ensems que malestar, sentiments d'ésser explotat i d'agressivitat en aquells que en reben les conseqüències. Això no és estrany, donat que podem entendre, sense dificultats, que la preocupació exclusivament centrada en un mateix, en una etapa en la qual les forces declinen inexorablement i en la qual les possibilitats de rendiments personals es van extingint, ha de produir, a la força, un conflicte de serioses proporcions dins del món intern, amb sentiments de persecució i de culpa, i un enfrontament amb els altres, als quals es fa responsables de les frustracions que s'acumulen.

El subjecte exitós en tal comesa, en canvi, serà una persona, en les darries de la seva vida, actiu dins de les seves possibilitats, però amb una activitat que va dirigida, fonamentalment, a oferir quelcom als altres, ja sigui en el terreny de la cultura, en el de les relacions humanes, en el de la transmissió dels propis coneixements, tan modestos com es vulgui, o, senzillament, en el de l'amor. Aital disposició és la que, per sobretot, diferencia l'ésser humà dels altres vivents sobre la terra. Aquest tipus de persona estarà vivint una experiència gratificant, projectada vers el futur, en assajar de fer un món millor per a la seva família o per als que poden rebre quelcom d'ell. Malgrat que això pot semblar, tan sols, un conjunt de bones paraules, o una forma de pretendre que l'ancià hagi d'acontentar-se amb satisfaccions substitutives, cal tenir en compte que tal estil d'actuació comporta, al contrari, una constant participació en la vida que es desenvolupa al seu entorn. Pot ésser, per tant, comprès com la més completa forma d'autorealització, a despit que aquesta estigui dirigida molt més enllà de la contentació estreta i immediata.

g) *Personalitats i circumstàncies socials i biològiques.* — Diferents investigacions (Neugarten, 1972), que concorden amb l'experiència generalitzada, mostren que si combinem diverses variables —activitats i responsabilitats socials i laborals, sentiment de satisfacció, i tipus de personalitat— trobem que existeixen tres possibilitats fonamentals: a) subjectes que, amb l'edat, abandonen les responsabilitats i els deures socials i laborals, alhora que romanen amb un grau alt de satisfacció; b) subjectes que, a la vegada que abandonen aqueixes responsabilitats i activitats, senten declinar, de forma imparabile, el seu sentiment de satisfacció i d'acontentament en la vida, amb pèrdua seriosa de l'autoestima; c) subjectes que persisteixen en un ample ventall d'activitats, sense que semblin experimentar gaires canvis a mesura que envelleixen, ni quant al sentiment de la pròpia vàlua i satisfacció, ni pel que fa referència a la seva interacció social. Els estudis efectuats (Anderson, Neugarten, Peck, etc.) posen de relleu que l'estructura de la personalitat és el factor central per a la determinació de la forma d'envellir, i per a la predicció de si aquest envelliment s'efectuarà de forma satisfactòria.

En conjunt, podem dir que cada subjecte envelleix de la mateixa forma que ha viscut, és a dir, que amb l'augment d'edat es perllonga l'estil de vida sostingut durant l'edat madura, generalment de forma coherent i possible de predir. Dins d'amples límits —sempre que no es presentin alteracions orgàniques greus o modificacions insòlites de l'entorn social— les pautes d'envelliment segueixen unes directrius assenyalades des de molt aviat. Per tant, això comporta la noció que no existeix una sola forma d'envellir, sinó que aquesta és determinada, en cadascú, per la seva vida personal i per la seva cursa biogràfica des dels moments primerencs de la vida, i que, suposat un raonable suport social, les persones ancianes, igual que els joves i els adults, escullen les combinacions d'activitats que els ofereixen més atractiu, i que es troben més d'acord amb els seus trets individuals i amb el concepte que tenen de sí mateixos. L'envelliment, per tant, no és una anivellació de les diferències i peculiaritats específiques, sinó que cadascú envelleix tal com és. A l'ensem que s'adapta als

canvis biològics i socials, el subjecte en procés d'envelliment persisteix a desenvolupar-se segons els esquemes i les línies de força que, des dels inicis de la seva socialització i de l'estructuració de la seva ment a través de les primeres relacions amb les persones significatives per a ell en la infantesa —mare, pare, germans, etc.— han orientat i dirigit la seva idiosincràtica evolució.

El fet de assenyalar la importància capital de l'especificitat personal i de la continuïtat d'aqueixa individualitat durant el procés d'envelliment, així com el de destacar l'activitat i capacitat d'elecció dels propis subjectes en front de la involució orgànica per l'edat, no significa menysprear el paper de les diverses condicions socials, econòmiques i biològiques. Sabem, sens dubte, que per tal d'obtenir un mínim grau de satisfacció cal que hom disposi d'una seguretat econòmica passable, d'una llar convenient, de serveis de salut idonis i d'un entorn avinent per a la interacció social. Des d'aquestes perspectives, s'albira un captivador assumpte per a la investigació de sociòlegs, psicòlegs, metges, psicoanalistes, etc., interessats en les condicions que fan factible un envelliment reeixit i enriquidor, com és el d'elucidar els factors socials, econòmics, orgànics i mentals que es troben vinculats amb un bon envelliment.

A la vegada, però, podem avançar que les variacions sòcio-culturals no resolen el problema de les diferències individuals, és a dir, no expliquen convenientment el perquè, dins d'un mateix context, uns subjectes envelleixen més harmoniosament i satisfactòriament que altres. A despit de la probabilitat que alguns entorns proporcionin una major llibertat i permissibilitat per un ample ventall d'estils de vida, que d'altres pressionin cap a una més gran participació social, i que d'altres, encara, ofereixen més oportunitats d'iniciativa, sempre serà decisiu, en últim terme, la manera com el subjecte s'adapta a les circumstàncies que l'envolten.

Per tant, l'estudi de la fàiso en què el subjecte afronta les contingències de la seva vida, algunes d'elles socials, altres biològiques, és, també un tema de gran importància per a la investigació d'allò que pot conduir a un envelliment reeixit. El que es tracta és de saber què fa que una determinada persona s'adapti al seu envelliment d'una forma i no d'una altra, i com aquesta adaptació es veu influïda per la seva experiència passada i per les seves expectatives en relació als seus anys. Per tal de comprendre per què un subjecte pot encarar-se satisfactòriament amb la seva jubilació mentre que altres no ho aconsegueixen, o amb les malalties, o amb el natural declivi de les forces físiques, etc., hem d'intentar copsar, amb tota la profunditat possible, els viaranys a través dels quals els subjectes que envelleixen vinculen el seu passat amb el present, veure com assagen de reconciliar les expectatives amb els fets, i entendre com interpreten i conjuminen llurs vides com una totalitat.

g) *Integració de les expectatives amb la realitat.* — Quan hom parla amb les persones d'edat, es fa evident que cadascuna d'elles tendeix a interpretar la seva situació segons com havien estat les seves expectatives. Els humans són éssers pensants i planificadors. Miren al seu entorn, es comparen amb el altres, anticipen i, després, confronten la realitat assolida amb les seves anticipacions, i experimenten frustració, o satisfacció, d'acord amb la congruència, o desfasament,

entre el que s'esperava i allò que ha estat aconseguit. Per tant, les expectatives són un factor de primordial importància per tal de comprendre el nivell de benestar mental que cada persona pot obtenir a l'arribar a la vellesa. En conseqüència, una de les tasques pròpies del procés d'envelliment és la d'atènyer una harmonització entre el que es pretenia i allò que s'ha abastat, de manera que hom sigui apte per heure un grau raonable de joia i placidesa, malgrat que els esdeveniments no hagin portat, exactament, fins a les metes que havien estat fixades.

Tot això és degut que les expectatives dels humans sempre inclouen un temps lineal, o referència a l'edat. Així, per exemple, els ancians, en ser preguntats, solen respondre que estan força bé, o malament, per l'edat que tenen; que han arribat, o no, allà on s'havien proposat; que és natural que, a la seva edat, es sofreixin determinades malalties, etc. Per tant, aquells que ens ocupem de la psicologia de l'envelliment ens hem de preguntar quines són les expectatives de la gent enfront d'aquest, perquè tals expectatives canvien en el curs de la vida, i sota quines condicions es produeixen aquests canvis. És a dir, no es tracta sols de les anticipacions, per cada ésser humà, corresponents a una determinada edat de la vida, sinó, també, del significat psicològic d'aquesta edat. Em sembla molt clar, que la gent no avalua la seva edat únicament pel temps transcorregut des de la dada del seu naixement. Així, dir que hom té setanta anys és poc significatiu. Ho és en canvi, completar la frase i dir que hom té setanta anys i que sent que s'ha quedat, en la carrera de la vida, més curt del que s'havia proposat, o que ha arribat més lluny del que mai no hauria pogut creure; o que, per aquesta edat, es troba en millors, o pitjors condicions psíquiques i somàtiques que la majoria dels seus coetanis; o que continua treballant quan altres han deixat, ja, de fer-ho, etc. En cadascuna d'aquestes afirmacions, el subjecte dóna contingut i sentit al pas del temps, i es refereix a un sistema normatiu implícit en comparar-se amb els altres. Com és natural, per comprendre la tasca de compaginar les expectatives amb els rendiments obtinguts, cal tenir en compte que, en una complexa societat moderna, existeixen diferents sistemes de regulació del «status» cronològic, que caracteritzen les diverses institucions en el seu interior. En el medi agrícola, per exemple, hom és considerat vell abans que en el medi universitari. Aquests sistemes normatius funcionen com un sistema de control social que canalitza i limita el comportament individual. És a dir, molta gent creu que ha de fer unes coses, i deixar de fer-ne d'altres, no perquè sentin el desig de portar a terme les unes, ni perquè se sentin incapacitats de realitzar les altres, sinó, senzillament, perquè es consideren obligats a seguir determinades pautes de comportament, generalment de tipus restrictiu, en virtut d'unes regles socials no escrites. Semblen portar un rellotge social internalitzat (Neugarten, 1972) que els marca l'hora d'anar resignant-se a un «envelliment» fet de renúncies i d'abandonaments, moltes vegades en contra de les autèntiques possibilitats i desigs. Cal, doncs, que aquest rellotge internalitzat deixi d'ésser imposat, i que assenyali un horari peculiar i individualitzat per cada subjecte. Cal que l'envelliment es porti a terme d'acord amb la veritable evolució psicosomàtica de cadascú, i que l'actitud de la societat ajudi a retardar-lo, en allò que sigui possible, i a fer-lo més agradós, però mai no accelerar-lo ni, molt menys, a convertir-lo en reglamentàriament empobrit i minimitzat. Pertoca a un mateix desenvolupar

aquella actitud de coneixement i d'acceptació de la veritat i del sentit de la pròpia vida que pugui endolcir, en els darrers anys d'aquesta, les asprors del decandiment i la melangia de la partença.

BIBLIOGRAFIA

- Atchley, L.: «Retirement and Work Orientation», *The Gerontologist*, vol. 11, pp. 29-32, 1971.
- Berezin, M. A.: «Some Intrapsychic Aspects of Aging» a Zinberg, N. E. i Kaufman, I. (ed.). «Normal Psychology of the Aging Process, International Universities Press, New York, 1963.
- Butler, R.: «Old Age», a Arieti, S. (ed.). «American Handbook of Psychiatry», vol. I, 2.ª ed., Basic Books Inc. Publishers, New York, 1974.
- Erikson, E.: «Growth and Crises of the Healthy Personality», *Psychol. Issues*, vol. 1, n.º 1, International Universities Press, New York, 1959.
- Erikson, E.: «Infancia y Sociedad», Ed. Hormé, Buenos Aires, 1966.
- Kuhlen, R. G.: «Aging and Life Adjustment», en Birren, J. E. (ed.). «Handbook of Aging and the Individual», University of Chicago Press, Chicago, 1959.
- Lidz, T.: «The Life Cycle» a Arieti, S. «American Handbook of Psychiatry», vol. 1, 2.ª ed., Basic Books Inc. Publishers, New York, 1974.
- Neugarten, B. L.: «Personality and the Aging Process», *The Gerontologist*, vol. 12, pp. 9-15, 1972.
- Neugarten, B. L.: «Adult Personality: Towards a Psychology of the Life Cycle», a Neugarten, B. L. (ed.). «Middle Age and Aging», University of Chicago Press, Chicago.
- Peck, R.: «Psychological development in the second Half of Life», a Anderson, J. E. (ed.) «Psychological Aspects of Aging», American Psychological Association, Washington, D. C., 1965.
- Tobin, S. S. y Neugarten, B. L.: «Life Satisfaction and Social Interaction», *The Gerontologist*, vol. 16, 1961.
- Weinberg, M. D.: «Sexual Expression in Late Life», *Amer. J. Psychiat.*, vol. 126, 1969.
- Weinberg, M. D.: «Personal and Social Adjustment», a Anderson, J. E. (ed.), «Psychological Aspects of Aging», American Psychological Association, Washington D. C., 1965.
- Zarit, S.: «Aging and Mental Disorders», Macmillan Publishing Co., Inc., New York, 1980.