

ASÍ SE ENFRENTA LA VEJEZ

● Marie de Hennezel, psicóloga y psicoterapeuta, es una de las más famosas conferencistas europeas sobre el tema de cómo envejecer bien. Aquí ofrecemos una intensa entrevista sobre temas que nos interesan a todos.

Conoce los miedos de sus pacientes y los propios ante la vejez. Para esa numerosa generación, hijos del baby boom, (los millones de niños que nacieron después de la Segunda Guerra Mundial en Estados Unidos y Europa occidental) que ha pasado la barrera de los 60 ha escrito 'La suerte de envejecer bien' con más de 100.000 ejemplares vendidos en Francia, donde hace frente al abismo de la cuarta y la quinta edad, cuando la movilidad queda muy reducida. y proporciona claves para

"En hebreo, la misma palabra sirve para designar felicidad y vejez. Debería ser el tiempo de cultivar más nuestra alma y dar nuestra sabiduría a quienes nos siguen".

LA IMPRESIÓN DE SABERSE VIEJO

"Tengo 62 años. Nací en Lyon y vivo en París. Casada por segunda vez, tengo 2 hijos y 6 nietos. Estoy semirretirada, escribo y doy seminarios sobre cómo envejecer bien. Soy experta en cuidados de

cuando alguien les cedió el asiento en el metro.

► En su caso, ¿cómo fue?

Yo me di cuenta de que era mayor cuando tuve miedo de subirme a una escalera para limpiar la chimenea de casa.

► Así, de sopetón.

Sí, ocurre repentinamente, como la primera arruga, pero los 60 es la edad simbólica, cuando te dan el carnet sénior y te jubilan.



Hay que estar preparado para aceptarlo.

► ¡Qué miedo!

Esta sociedad no es para viejos, la gente llega a la vejez muy sola. Todos nuestros valores tienen que ver con ser joven. Por eso, cambiar la mirada de la sociedad sobre la vejez es un desafío y una responsabilidad para mi generación, porque hasta nuestros hijos temen nuestra vejez. No debemos convertirnos en una carga para ellos.

gente en los asilos replegada en sí misma, pero he visto también cómo las atenciones y las caricias diarias de una enfermera han devuelto la alegría de vivir a alguna de esas personas. El corazón humano nunca pierde la esperanza de amar y de ser feliz.

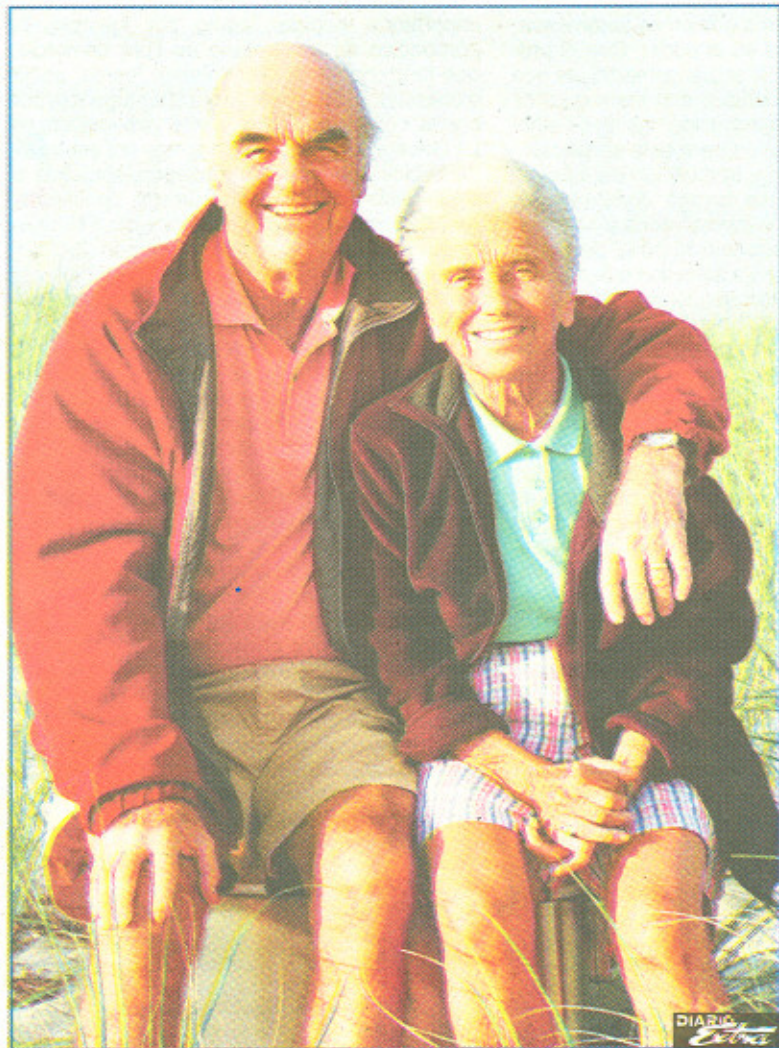
► Sigue siendo triste.

Lo que esto pone en evidencia es la responsabilidad que tenemos los unos hacia los otros, porque el corazón envejece cuando nadie solicita tu atención, tu ternura.

vivir mejor la dependencia sin dejar de advertir que esa posibilidad está en el futuro de todos y de que ya va siendo hora de que dignifiquemos la vejez.

enfermos terminales. Creo en Dios, pero prefiero la espiritualidad al dogma"

A algunos de mis pacientes se les despertó el miedo a la vejez



► *Europa esta llena de seniors.*

Somos la generación del baby boom, vamos a vivir muchos años y nos da mucho miedo envejecer, pero hay dos maneras de hacerlo: como un descubrimiento y un crecimiento, o como un naufragio.

► *¿Cuestión de carácter?*

Las personas optimistas se adaptan a los cambios y han aprendido a ocuparse de los demás. Las que lo llevan mal suelen ser personas muy narcisistas que no han resuelto sus problemas emocionales y no tienen confianza en sí mismas ni en la vida.

► *¿Y dice usted que se puede aprender a envejecer con soltura?*

Sí, y la edad idónea son los 60, cuando somos absolutamente conscientes de lo que está en juego. Después, a los 70 u 80 años, es difícil cambiar, y ante la vejez hay malas y buenas actitudes.

► *Hábleme de ellas.*

Las personas que envejecen bien están en paz con su pasado, han trabajado los remordimientos, los reproches y las frustraciones. La ligereza de espíritu es condición para envejecer bien.

► *Si estás ocupado con algo que te interesa, el pasado pierde peso.*

Sí, es muy importante estar activo, pero hoy en día después de la tercera edad, que termina a los 75 años, viene la cuarta y la quinta (a partir de los 90 años), donde la vida interior es sumamente importante porque probablemente ya seremos dependientes y nuestro espacio puede ser muy reducido.

► *Ser dependiente no depende de uno*

En parte. Si nos cuidamos psíquica (dando más importancia a la vida interior) y físicamente (comer bien, no fumar, hacer ejercicio), estaremos mejor. Y, aun siendo dependientes, podemos desarrollar cualidades interiores que nos ayudan a vivir mejor.

► *... Y eso hay que hacerlo a los 60.*

Sí, debemos aprender a estar bien con nosotros mismos y cultivar placeres como el de la contemplación de la naturaleza o la música, de manera que si llega la dependencia o la silla de ruedas tengamos recursos. Si uno aprende a recibir de los otros, el día que esté enfermo vivirá mejor esa situación, sabrá abandonarse a los otros.

► *¿Usted prepara a la gente para eso?*

Sí, la entreno en la meditación y en el placer de permanecer sin hacer nada y hablamos. Hay muchas cosas que uno debe trabajar a los 60 para saborear más tarde la vida.

► *¿Cuáles son los testimonios de ancianos que más le han conmovido?*

Los que tienen el sentimiento de que es una suerte envejecer porque hay mucha gente que muere joven; los que saben que el corazón no envejece.

► *El corazón se endurece.*

Cierto, pero la facultad de desear y de amar es lo que nos hace avanzar. He visto a mucha

► *Sin afecto, es difícil disfrutar de nada.*

Sin afecto, morimos; pero hay que saber que si damos esperando recibir, no recibiremos nada. Las personas resplandecientes que he encontrado tienen una mirada sobre lo que las rodea benévola, y estas personas atraen a los otros. Los 60 años es una ocasión para reflexionar en profundidad sobre el amor.

► *¿Cómo prepararse para la muerte?*

En todas las tradiciones, contemplar tu muerte te hace más justo y ecuánime. Los indios americanos representan la muerte como un pájaro que llevamos sobre nuestro hombro. Todas las mañanas el pájaro nos pregunta: "¿Y si fuera hoy?"... Prepararse para morir es estar lo mejor posible en tu vida.

► *Aceptada la vejez, ¿cuál es el temor?*

Envejecer en una residencia, porque son instituciones que no tienen ningún respeto por el ritmo de cada persona. Hay que levantarse, comer, cenar y dormir a la misma hora. De repente, tras haber dormido toda tu vida en una cama grande, te meten en una camita de niño: sólo eso ya es una violencia.

► *Hay que cambiar las estructuras.*

Muchos grupos de amigos en Francia montan una comunidad, viven juntos pero no revueltos, establecen sus normas y se comprometen a que si uno cae enfermo, se vuelve dependiente o demente, el resto lo cuidará.