

## **CLAVES PARA CONVIVIR CON EL ENVEJECIMIENTO**

Isidora Mena  
Valoras UC

---

En culturas orientales prepararse para la muerte es tarea vital, en tanto el buen morir permite un mejor vivir en la próxima reencarnación.

En ese contexto de creencias, ser y convivir con ancianos difiere como fenómeno en nuestra cultura occidental. Sin convicciones de trascendencia, valorando la competencia, el éxito y con una visión individualista de la existencia, la vejez -más aún cuando hay enfermedad- sólo muestra la desagradable e inevitable propia finitud.

No extraña entonces que nuestra convivencia con la ancianidad sea tan mal llevada. Los aun jóvenes tienden a alejarse, negando. Los ancianos, no preparados para serlo, aumentan con sus actitudes las dificultades propias de la etapa. No aparece la humildad, desprendimiento y generosidad que se requiere de ambos lados.

Parte del desafío es aprender a cuidar, coordinando necesidades propias y del otro. En los hogares de ancianos, los familiares y amigos brillan por su ausencia. "Yo soy dura cuando no van, porque ellos mismos se hacen daño", comentaba la directora de un hogar nortino.

Los estudios del Programa del Adulto Mayor de la UC muestran la dramática situación de maltrato de los ancianos y pobreza de sus hogares. En nuestra cultura, especialmente la urbana, los ancianos no son valorados ni están en el plan. Menos enfermos. Cuidarlos es perder tiempo en la carrera.

El otro desafío es aprender a tiempo aquello que permite dejarse cuidar por otros; sin soberbia ni depresión por la creciente incapacidad. Hoy, los mismos ancianos se discriminan cuando van perdiendo facultades. Ven con malos ojos los hogares, se abandonan unos a otros, pese a tener más tiempo para visitarse. "Los viejos me deprimen", decía una señora de 87 años.

Conviene estar más atentos a la vejez como tema existencial y a su traducción en la cotidianidad. Paradójicamente, buscando eterna juventud, la ancianidad es hoy más larga.