

Apuntes experienciales para la intervención social con personas mayores en Cuba

Bertha Karolina Guillen

Hay muchos rasgos para distinguir las distintas maneras de envejecer. En Cuba se pueden tomar al menos cinco puntos fáciles de identificar en el trabajo con la mayoría de las poblaciones envejecidas. Es bastante común la percepción de la vejez como una enfermedad, la manera en que muchos ancianos se perciben a sí mismos como inútiles, al ser personas que han llegado al final de la vida, no esperan ni aspiran a nada más, ya todo está hecho. En esta etapa las personas no solo presentan dolencias físicas, sino también psicológicas, siendo estas últimas, menos visibles pero igual de importantes. ¿Cómo redirigir ese enfoque de la vejez como enfermedad hacia una perspectiva resiliente? Es un reto actual en la intervención social con personas mayores.

Comprender la vejez como una nueva forma de vida, con oportunidades y riquezas propias sigue sonando cliché, ya que no hemos realizado un trabajo efectivo para revertir las limitaciones que el paso del tiempo nos pueda ocasionar en nuevas oportunidades de crecimiento. Con las mejores intenciones, cuando generamos iniciativas de cuidado no necesariamente disminuimos la dependencia de las personas mayores y limitamos su capacidad de decisión. Cambiar esta perspectiva de cuidado puede ser posible a través de talleres que permitan a cuidadores y personas mayores conocer sus funciones, los límites razonables para un cuidado adecuado y trabajar las emociones.

Lo segundo que identifico es el temor al final; a la muerte, que aunque no es un rasgo o característica única en nuestro país, ya que vivimos expuestos a la muerte constantemente como parte de nuestra humanidad, quienes consiguen llegar a edades avanzadas comienzan a generar una especie de temor al momento final. Falta de sueño, miedo a la oscuridad, a permanecer solos, estrés, pueden ser algunas de las manifestaciones físicas, aunque hay muchas más.

La particularidad en el caso de Cuba creo que está relacionada con la dignidad al morir. La idea de la muerte suele pasar por la pregunta ¿Cómo será el final? Por lo general, las personas piensan que tendrán que hacer estadía en un centro hospitalario y las malas condiciones en los hospitales cubanos aumentan la preocupación y angustia. Resulta curioso encontrar personas con la preocupación de si habrá o no formol para la preparación de los cuerpos, en un país donde el velatorio del fallecido es un ritual de despedida bastante asentado culturalmente y tiene fuertes implicaciones emocionales para las

familias.

Por otra parte, en Cuba es complicado acceder a otros servicios necrológicos como la cremación, que casi siempre pasa por una tramitación burocrática bastante extensa debido a las pocas capacidades para prestar este servicio. En el país, las personas utilizan el método tradicional de enterramiento, por lo que en los últimos meses se han desatado una serie de críticas al estado de los cementerios cubanos, ya que si bien el contexto pandémico agravó la crisis en los campos santos por falta de capacidades para enterramiento y problemas de higiene, desde hace años ocurre también el robo de restos humanos para el uso en distintos rituales religiosos, y eso también genera un temor adicional que acrecienta la angustia de la muerte.

¿Cómo reconciliar la realidad de la muerte con la vida? ¿Cómo lidiar con la realidad de la muerte en Cuba? En primer lugar, la muerte es un tema tabú y hay que deconstruir todos los mitos que se generan a su alrededor. De la misma manera que nos preparamos para la vida, también hay que prepararse para la muerte. Reconciliarse con esa realidad nos puede permitir una experiencia de vida más plena, sobre todo con el paso de los años. Es importante conocer cómo ha sido la experiencia de cada persona con la muerte durante su vida ¿a través de qué personas han lidiado con la muerte? ¿hicieron duelos? ¿cómo vivieron sus duelos? y a partir de ahí trabajar de manera individual y grupal para sanar, y así ventilar los miedos con naturalidad y acompañar los procesos de sanación. En cuanto a lo segundo, no podemos dejar de denunciar y reclamar ante las violaciones a nuestros derechos como personas. La denuncia ciudadana es prácticamente la única defensa que tenemos ante el mal funcionamiento de las instituciones estatales. No podemos normalizar el maltrato.

La soledad produce una tristeza muchas veces incurable. En un país fuertemente marcado por los procesos migratorios es difícil escapar de la soledad. También nos ha faltado como sociedad la concientización de la vejez y de la importancia que tienen los abuelos en nuestras vidas, por lo que tampoco es de extrañar que aun estando acompañada la persona mayor, se sienta en una total soledad y vulneración de sus derechos elementales como ser humano. ¿Cómo revertir esta situación, cómo acompañar los procesos de envejecimiento en los ancianos solos y vulnerables? El primer paso es tomar conciencia de que esto es un problema y es grave. Lo segundo es crear redes de apoyo para estas personas y proporcionarles espacios de escucha donde puedan hablar libremente sobre cómo se sienten. Acompañar desde lo psicológico y la cercanía. Crear espacios donde se potencien habilidades sociales y laborales.

Otro elemento importante es la autocompasión. La sensación de no tener nada útil que aportar y la manifestación constante del descontento con la vida, con la realidad que estamos viviendo. El deseo de querer que las cosas sean diferentes sin hacer nada por cambiarlas. Como consecuencia de esto llega el desánimo, la ansiedad, la autoflagelación y victimización constantes. ¿Cómo

revertirlo? ¿Cómo ser capaces de detectar los autosabotajes y buscar un estado de realización? Es importante tener en cuenta que somos seres únicos e irrepetibles, transformadores de nuestra realidad, sean cuales sean las circunstancias.

La vida está llena de testimonios de personas que en los contextos más adversos han sido capaces de transformarse y transformar a otros. Si eso no nos basta como motivación para cambiar la realidad que habitamos y para dar sentido a nuestras vidas, es tiempo de buscar ayuda. Como seres humanos tenemos la capacidad intrínseca de adaptarnos, rehabilitarnos y buscar siempre la trascendencia, aun cuando no somos conscientes de ello. Claro que todo esto resulta casi imposible cuando no tenemos un conocimiento de herramientas útiles para vivir estos procesos, y es por esto que debemos garantizar como comunidad el acceso a espacios que las propicien. Lamentablemente el sistema de salud cubano no tiene una infraestructura efectiva para tratar estos temas en las comunidades, por lo que se deben resaltar y fortalecer las iniciativas de la sociedad civil que apuesten por un desarrollo psicosocial pleno de los adultos mayores.

Por último, para finalizar mi reflexión quiero hablar del sentido del amor. Al respecto, Viktor E. Frankl (1991) dice:

El amor constituye la única manera de aprehender a otro ser humano en lo más profundo de su personalidad. Nadie puede ser totalmente conocedor de la esencia de otro ser humano si no le ama. Por el acto espiritual del amor se es capaz de ver los trazos y rasgos esenciales en la persona amada; y lo que es más, ver también sus potencias: lo que todavía no se ha revelado, lo que ha de mostrarse. Todavía más, mediante su amor, la persona que ama posibilita al amado a que manifieste sus potencias. Al hacerle consciente de lo que puede ser y de lo que puede llegar a ser, logra que esas potencias se conviertan en realidad. (Frankl, 1991, p.112)

Existen muchos tipos y maneras de vivir el amor como sentimiento, que no siempre pueden ser las más sanas. ¿Cómo vivir el amor en la vejez de manera sana y saludable sin convertirlo en tóxico y dañino? ¿Cómo construir el amor sin que sea utilizado como moneda de cambio? ¿Cómo encontrar maneras sanas para amar? En mi experiencia con personas mayores he podido presenciar varios tipos de amor, basados en el respeto y la libertad de decidir amar, otros en la imposición.

Cuidar de una persona vulnerable no siempre implica hacerlo desde el amor, algunas veces este cuidado parte de una obligación impuesta, cuyas consecuencias pueden ser muy dañinas para la persona dependiente y su cuidador. Es importante reconocer en cada caso de dónde sale la voluntad de cuidar de al-

guien, si es que existe esa voluntad. Ser conscientes de la responsabilidad que implica esta labor debe ir en ambos sentidos, con la persona que cuidamos y con nosotros. Por otra parte, es importante entender que la relación con la persona que nos cuida debe ser fraterna, pues en el último de los casos nadie está obligado a cuidar del otro.

No criamos a nuestros hijos con la cadena de pensar que los trajimos al mundo para que nos cuiden cuando seamos viejos. La necesidad de retribuir el cuidado que recibimos en la niñez debe nacer de un amor fundamentado en la libertad y la responsabilidad, pero en ningún caso desde la imposición. Es por eso que los temas de los cuidados deben ser abordados desde edades tempranas, no se puede esperar a la adultez para ser conscientes del por qué es importante cuidar de otros. En este sentido puede ser provechoso generar espacios que involucren a toda la familia, que aporten un aprendizaje temprano de modos de convivencia saludables para todos sus miembros. Involucrar a los niños en el cuidado de los ancianos y viceversa, generando vínculos afectivos sólidos más allá de la obligación de cuidar unos de otros, puede proporcionar a la larga una sociedad más consciente y comprometida con las realidades que enfrentan los adultos mayores. Nos puede generar espacios de aprendizajes esenciales para un desarrollo de las relaciones interpersonales.

Referencias

Frankl, V. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Editorial Herder.