

PRESENTACIÓN DEL LIBRO BLANCO DE CAUMAS

En el inicio del verano de 2017 hicimos un ofrecimiento y una petición a CAUMAS – CONFEDERACIÓN ESTATAL DE ASOCIACIONES Y FEDERACIONES DE ALUMNOS Y EXALUMNOS DE LOS PROGRAMAS UNIVERSITARIOS DE MAYORES -, con referencia a la publicación de un libro que recogiera debidamente estructurado el contenido de conferencias pronunciadas en distintos foros, tanto en Universidades como en Centros Cívicos y Hogares de jubilados y pensionistas; de artículos de opinión en prensa y revistas; de guiones televisivos y blog en Internet. Labor que venimos desarrollando desde 2007 con una sola finalidad: poner de manifiesto una imagen de persona mayor en el marco del envejecimiento activo

La Junta de Gobierno de la citada confederación no solo aceptó el ofrecimiento sino que lo valoro y solicito calificar como LIBRO BLANCO DE CAUMAS el texto presentado con el título ASIGNATURA PENDIENTE DEL SIGLO XXI: CONOCER EL PROCESO DEL ENVEJECIMIENTO Y ETAPA DE LA VEJEZ . Y ello a los 16 años de la proclamación internacional del día del paradigma del envejecimiento activo.

El IMSERSO – INSTITUTO DE MAYORES Y SERVICIOS SOCIALES, conocedor de proyecto y a petición de CAUMAS, ha prestado su apoyo haciendo realidad el LIBRO BLANCO que presentamos en este acto para acercar a las personas mayores una serie de conocimientos desconocidos, o quizás olvidados, con referencia a la forma de estar y pensar a lo largo del ciclo vital

Pasamos seguidamente a exponer una serie de aspectos con referencia al ENVEJECIMIENTO INSTITUCIONALIZADO E INICIATIVA PERSONAL. Justificaremos así el contenido de la publicación que en este acto se presenta.

Todos queremos vivir el máximo tiempo posible lo que nos aboca a llegar a ser viejos. Ahora bien, nadie quiere serlo bajo los estereotipos que rodean a ese concepto. En los últimos veinticinco años ha surgido una nueva forma de envejecer con un modelo mucho más integrador: el “envejecimiento activo”. Se trata de afrontar lo que supone para la humanidad conseguir incrementar su esperanza de vida, en unas condiciones globalmente mucho más óptimas de las que hasta ahora

venía disfrutando, provocando un doble efecto: por un lado, contribuir a cambiar la imagen social que sobre esta etapa de la vida se venía teniendo; y por otro, conseguir que el logro que ha supuesto para la humanidad llegar a estos parámetros del envejecimiento, no se convierta en un problema. Ante este reto debemos “saber estar” de una manera satisfactoria en la etapa de persona mayor. La política social de participación se concreta en viajes, excursiones, lugares de reunión, actividades culturales etc. Todo eso está muy bien. Pero el siglo XXI pide otro nivel que permita que los mayores se impliquen en la sociedad desde el punto de vista de la reflexión y la crítica.

El paradigma del envejecimiento activo es de reciente formulación y por tanto va a requerir notables esfuerzos en todos los niveles, públicos y privados, para alcanzar sus objetivos. Las instituciones han tenido el arrojo y la voluntad para iniciar el camino, poniendo en marcha una nueva cultura en torno al envejecimiento. Pero ello impone la necesidad de señalar la escasa efectividad de lo que surge de las instituciones, si la sociedad civil, en nuestro caso las personas mayores, no formen parte de las decisiones que se tomen. Es la sociedad de a pie la que tiene que decir y responder a las necesidades de una población muy heterogénea con intereses personales muy diversos. Hasta ahora han predominado las intervenciones de expertos y especialistas en multitud de actos. Discursos desde arriba que no permiten escuchar la voz de los verdaderos protagonistas, los mayores, destinatarios del modelo.

Como consecuencia es necesario la difusión y comprensión integral del envejecimiento activo en el colectivo de las personas mayores, promoviendo la eliminación de estereotipos negativos; facilitando la comprensión de la diversidad inherente de este grupo de edad; facilitar el acceso a iniciativas de formación que les proporcione nuevos intereses, recursos y oportunidades de encuentro y realización personal; y contribuir a que desarrollen un estilo de ocio activo, motivando su participación en todos los ámbitos de la vida.

Pero prudencia. Tanto contenido en un mismo significado, hace peligrar su significación, que puede desembocar en un activismo envejecido. No se trata de matar a los mayores en actividades, sino de aportar otros ingredientes. ¿A mí me importa envejecer mejor? Sí, pues, ¿qué puedo hacer para ello?. Hay tal cantidad de visiones y significados de un mismo concepto que es aconsejable que dejemos de hacer recetas y respetemos que cada persona haga lo que quiera para

prepararse para la vida. Las personas mayores se encuentran en condiciones de fortalecer y desarrollar actividades intelectuales, culturales o físicas, retrasándose así el deterioro mental y anímico que ocurre en el proceso fisiológico del envejecimiento. Han de sentirse protagonistas para conseguir con su actitud, que la vejez sea una etapa mas completa de desarrollo vital y no una fase de declive y déficit. Demostrar con su conducta que todavía pueden alcanzar cotas más altas en los diversos campos tecnológicos, familiares, sociales o económicos para los que se encuentran preparados. Pueden y deben tener proyectos, aunque sea innegable cierto declive biológico

Las últimas cinco décadas de la humanidad han traído para la vejez muchos más cambios que los que hasta ese momento se habían producido a lo largo de toda la historia. Por consiguiente ante una nueva situación sería conveniente fomentar un nuevo imaginario social de la vejez

Por primera vez se está generalizando disfrutar de la llegada a la etapa de la vejez. La población no solo crece sino que además alarga su permanencia, circunstancia que implica no solo un análisis de sus consecuencias sino también la toma de medidas encaminadas a que el fenómeno no se convierta en problema y que por tanto este logro social se pueda consolidar de una forma sostenible.

La persona por muy mayor que sea es persona y debe llevar el timón de su vida y tomar aquellas decisiones que estime pertinentes, hasta que esto por razones de la propia naturaleza, sea imposible. El envejecimiento activo no es otra cosa que un proceso por el que constantemente nos estamos preparando para vivir la vida en la etapa más avanzada en años, en la que la persona mayor, ejerciendo el principio de autonomía, decide qué tipo de vida le gusta llevar a término. Debe empezar desde el inicio de nuestra existencia. Se puede asegurar que hay que preparar esta última etapa de la vida desde la niñez, en la juventud y en la madurez, porque uno envejece poco a poco y las actitudes las vamos llevando con nosotros a lo largo de la vida. La vida es un constante aprendizaje. Es triste que llegue el día en que nos levantemos y no sintamos ninguna motivación por aprender algo nuevo.

Evidentemente que una buena pensión, un buen sistema sanitario, una buena planificación del ocio, la accesibilidad en general y

la utilización de las TICs – técnicas de información y comunicación - van a ayudar mucho a la consecución de una vejez más activa y satisfactoria, y en todo eso tienen mucho que decir las Administraciones Públicas. Pero no hay que olvidar que los verdaderos artífices de nuestro envejecimiento somos nosotros mismos. Se pueden ir acumulando conocimientos que nos lleven a un envejecimiento más acorde. De lo contrario se puede estar envejeciendo como no queremos envejecer.

Hay que seguir trabajando en el convencimiento de que envejecer bien es cuestión de que la propia persona se lo crea y ponga en marcha todo un mecanismo combinado de actuaciones tendentes a conseguir ese fin. Todo ello dentro del necesario ejercicio de la libre decisión de cada uno. También en la necesidad del abandono del paternalismo mal entendido que a veces se ejerce sobre las propias personas mayores, muy probablemente con buena intención, pero sin un fundamento racional. Y por último la idea de aprender continuamente y a lo largo de la vida o asumir como buenos determinados hábitos de vida que exigen esfuerzo y constancia.

El Dr. Gregorio Marañón se hacía estas dos preguntas: ¿se podrá luchar contra la vejez?; ¿llegará un día en que el hombre muera de viejo sin estar viejo?. Creo que llegará ese día, y no me parece que este muy lejos. La lucha contra la vejez no es conservar la vida sino mantenerla con eficacia, con cierto vigor. Que todos vivamos una larga vida y nunca lleguemos a ser viejo, y el que se crea viejo que aprenda a disfrutar como mayor cada minuto del día. Vivir no es solo existir, sino existir y crear, saber gozar y sufrir.... y no dormir sin soñar. Descansar es empezar a morir

Terminamos con nuestro agradecimiento al IMSERSO que con su apoyo ha hecho realidad la publicación del Libro Blanco que acabamos de presentar, acercando a la sociedad su contenido y a CAUMAS, institución dedicada a potenciar la presencia de las personas mayores en la Universidad, proyectando y difundiendo los principios del envejecimiento activo.

Un abrazo a todos. Gracias por su apoyo y atención
