e-Magazine Conductitlan (2022), Vol. 7, No. 1, pp. 30 - 36

ENVEJECER CON DIGNIDAD

Jaime Ernesto Vargas Mendoza

Traducción y adaptación de los escritos de B. F. Skinner

La manera en que las personas ven eso de hacerse viejo depende de su edad en particular. Los adolescentes frecuentemente quisieran ser más grandes y los jóvenes adultos no les importaría regresar a tener treinta. Pero cuando uno llega a los cuarenta, frecuentemente se empieza a buscar la manera de revertirlo, lentificar o demorar el proceso de envejecer. Uno empieza por iniciar programas de ejercicio físico, a comprar comida saludable, tomar vitaminas y comprar ropa juvenil o cremas faciales carísimas. Aunque estas medidas puedan ser útiles y tengan efectos deseables, no nos proporcionan una estrategia para manejar las transformaciones venideras, como las pérdidas de memoria, la falta de vigor o la falta de alguna amistad fallecida asociada con el envejecimiento. Se necesita un enfoque diferente.

Es el análisis de la conducta lo que ofrece el plan de ataque más práctico y efectivo. Al considerar los cambios que llegan con la edad como problemas a resolver, el análisis de la conducta nos proporciona un enfoque honesto de estos cambios y nos ofrece estrategias deliberadas para confrontarlos. Aunque el análisis de la conducta puede hacer poco en términos del envejecimiento físico, puede ayudarnos a encontrar formas para vivir más productivos y contentos, sin importar nuestra condición física. La clave es mantenerse activo, pues es solo activándose que uno experimenta consecuencias y son las consecuencias de lo que uno hace lo que lleva a una vida más llena y disfrutable.

**Un poco de antecedentes**

Las sugerencias que presentaré en seguida se basan en la ciencia denominada análisis conductual. Esta ciencia se ubica en la tradición de las ciencias naturales. Así, empieza con la suposición básica de que la conducta es un fenómeno ordenado que se basa en leyes. Empleando el método científico, los investigadores estudian el comportamiento de los organismos para observar las relaciones legales entre la conducta y las condiciones bajo las que esta ocurre. Este tipo de enfoque proporciona una comprensión objetiva de la conducta ya que las condiciones estudiadas (el contexto y las consecuencias de un comportamiento en particular) son fenómenos observables y conmensurables. Dicho de manera sencilla, el análisis de la conducta estudia la relación entre la conducta y el ambiente. El cúmulo de datos reunidos durante buena parte del siglo pasado y lo que va de este, apoyan decididamente la noción de que la conducta esta fundamentalmente determinada por el ambiente. Más específicamente, ha quedado cada vez más claro que las consecuencias de lo que hacemos son responsables, en buena medida, de nuestra conducta y de por qué hacemos lo que hacemos. En otras palabras, nos comportamos de la manera en que lo hacemos debido a lo que sucede cuando actuamos.

**Yendo de las palabras a la acción**

Conforme escuche las diversas sugerencias ofrecidas, note que la mayoría tratan de reducir las molestias y minimizar las pequeñas (y a veces grandes) problemáticas de la vida diaria, esas cosas que hacen que uno se ponga de mal humor, se enoje o se entristezca. Así que, si usted encuentra, aunque sea solo una sugerencia que le resulte especialmente útil, intente ponerla en práctica, pues al hacerlo, experimentará resultados que lo harán sentir mejor. Es este efecto (sentirse mejor) lo que hace más probable que: 1) lo quiera hacer de nuevo, y 2) que se sienta inclinado a probar con otras sugerencias para problemas diferentes. Si intenta con todas las sugerencias que aquí platicaremos y que sean relevantes para su persona, encontrará que no solo estará disfrutando más de la vida, sino que disfrutará también de administrar su propia realidad. Pues habrá que decir que, administrar su vida es la clave para adaptarse ante las imperfecciones de hacerse viejo.

**Quedándose solo en la vida**

Hacerse viejo implica cambios graduales en nuestros sentidos y en nuestros músculos y frecuentemente son estos cambios lo que nos aleja de disfrutar completamente el mundo en que vivimos. Aunque hay poco que hacer para prevenir estos cambios (quizá una dieta sensible y un ejercicio regular puedan lentificar el proceso), usted puede rediseñar su mundo de manera que se reduzcan los inconvenientes asociados con él y lo pongan en el camino de una vida disfrutable. Si las sugerencias que damos aquí le parecieran ser nada más que sentido común, por favor considérelas solo como un recordatorio amigable.

**Ver:** Quizá ha notado que su visión nocturna es menos aguda o que la luz del sol lo deslumbra. Con frecuencia cuando las personas llegan a los cincuenta años, tienen problemas para encontrar una iluminación adecuada para leer al anochecer y les es imposible leer la letra pequeña de los frascos de medicinas. Lo bueno es que es fácil resolver estos problemas. Unos lentes apropiados es un buen inicio. Tener una lente de aumento a la mano puede ser extremadamente practico, como lo sería redecorar la casa y dotarla de una mejor iluminación.

**Escuchar:** Igualmente problemático es el perder gradualmente el oído. Se estima que alrededor de un 30% de las personas con más de 60 años tienen esta pérdida. Pero, nuevamente, hay soluciones disponibles. Se sube el volumen de los teléfonos, televisores o estéreos o uno puede emplear audífonos. El timbre de la casa puede adaptarse con un sistema de luces que se encienden cuando alguien toca la puerta. Los auxiliares auditivos son cada vez más efectivos, aunque la vanidad hace que las personas no los empleen. Tienen sus ventajas obvias y además hacen que la gente hable más claro y lento cuando ven que uno los está utilizando y uno siempre puede apagarlos si no se quiere escuchar algo.

**Degustar:** Quizá su médico le ha indicado que debe reducir o dejar de consumir sal, sobre todo si usted es hipertenso. Si esta advertencia siempre es prudente, es difícil de implementar. ¿A quién no le gusta la sal? Aunque hay diversas especies y hierbas que pueden hacer de la comida algo rico, sin notar la ausencia de la sal, como el orégano, el apio, el curry o el jengibre. Aproveche estos ingredientes y vea qué sucede.

**Equilibrio:** Conforme la gente envejece, los músculos se hacen débiles y se experimenta una falta de fuerza debida, en parte, a una vida sedentaria. Los huesos, también, se vuelven más frágiles y se rompen con mayor facilidad. Debido a estos hechos, uno de los mayores temores de la gente mayor es el miedo a caerse. Se ha estimado que una de cada tres personas de edad mayor de 60 años tiene una caída al año. Si usted vive solo, los problemas resultantes de una caída pueden ser incluso más serios. Asegúrese de llevar su teléfono celular con usted todo el tiempo. Si ya se ha caído dentro de su casa, es tiempo de resolver ese problema. Por ejemplo, retire los tapetes del piso y retire los muebles innecesarios que puedan estar en su camino. Asegúrese de no tener cables tirados en el piso que lo hagan tropezar y que su casa este bien iluminada. Use zapatos anti derrapantes y evite las pantuflas o los tacones. Puede utilizar un bastón que sea elegante y muy útil para coordinar el equilibrio, además de practicar el desplazarse con cierta lentitud.

**Interactuar con otros**

Afortunadamente la sabiduría es parte de hacerse viejo. Y de la experiencia, muchos de nosotros hemos aprendido que interactuar con otros (colaboradores, vecinos, por no mencionar su pareja, la familia y los amigos), hace la vida más sencilla y más disfrutable. No solo hay que interactuar son una sonrisa o decir ‘Hola’ y ser cortes. Si uno busca relaciones de largo plazo saludables, uno necesita de otras habilidades. Observe a las personas que usted considere atractivas y note cómo se comportan, para ver qué es lo que hacen, que los vuelve tan agradables.

Por ejemplo, se disfruta más de la compañía de personas que muestran interés en el mundo que les rodea. Observe las aves que visitan su patio o su jardín, esto puede ser fuente de una conversación para todo el día. Leer el periódico a diario proporciona mucha información para platicar con otros.

Para uno ser atractivo, hay que mantenerse higiénico, así como portar ropa adecuada a nuestro peso y nuestra edad. Encontrar un estilo de peinado apropiado puede mejorar nuestra apariencia, así como tener unos lentes nuevos. Tomarse una foto cada año y observarla, nos permite evaluar nuestra imagen y notar lo que debemos cambiar.

El sentido del humor es también importante. La risa es muy buena medicina.

También es cierto que una buena comida hace buenos amigos. Hay pocas cosas tan agradables como el disfrutar de una comida deliciosa en compañía de personas interesantes.

También hay cosas que no se deben de hacer para convivir a gusto. Por ejemplo, no hay que juzgar y condenar rápidamente a otros por sus errores o imprudencias. Nadie es perfecto. Si es posible, no externe sus opiniones si estas no son solicitadas deliberadamente. Un buen amigo es quien puede escuchar… y reservar sus juicios. Practique el escuchar. Si alguien hiere sus sentimientos, procure no reaccionar mal y juzgarlo.

**Cambie como se siente**

Algunas veces son sus emociones las que hacen que uno no disfrute la vida. Cuando nos sentimos tristes o enojados o aburridos, nuestras emociones parecen determinar buena parte de lo que hacemos. Las emociones son literalmente reacciones fisiológicas ante las cosas que nos suceden. En otras palabras, las emociones son causadas por acontecimientos en el ambiente que nos rodea. Así que, si usted quiere cambiar sus emociones, tiene que cambiar las condiciones que las producen.

Salga a caminar, vea el mundo que lo rodea, vea los árboles, las flores, sienta el sol en su piel. Vaya a ver una película, asista a un museo, lleve a una amistad a un café o, sí, váyase de compras. No se quede sentado viendo la televisión.

Si usted no ha planeado su jubilación, puede que no encuentre motivo para levantarse por la mañana. Uno experimenta una verdadera pérdida si ya no forma parte de un grupo de personas. Ingrese a una asociación de jubilados. Programe para cada día actividades físicas y actividades intelectuales, para que tenga en que ocuparse, tome clases de cocina o ingrese a un club de lectura.

Si se siente triste por la muerte de un ser querido y decae y llora cuando ve su foto, es tiempo de guardar algunas de estas cosas en otro lugar. Retire todo lo que le dispare emociones no placenteras, esto lo hará sentir mejor. No quiere decir que dejemos de querer a nuestros seres que se han ido, es solo que la vida continúa.

**Manténgase físicamente activo**

Hay una verdad en la expresión que dice que “lo que no se usa, se atrofia” y esto es especialmente cierto conforme envejecemos. El cuerpo necesita de ejercitarse para funcionar apropiadamente.

Si usted no se involucra en un programa de ejercicio, probablemente es porque no está motivado a hacerlo. ¿Quiere sentir que le falta la respiración cuando hace algún pequeño esfuerzo? ¿Necesita que su doctor lo espante con los riesgos del sedentarismo? Si usted no desea sentirse miserable y continuar auto criticándose por su gordura y mal aspecto, empiece a planear cómo llevar a cabo un programa de actividad física. Adquiera la ropa correcta para ello y déjela donde la vea y la pueda tomar fácilmente. Infórmese sobre el tipo de ejercicio que desea hacer, no tiene que ser nada pesado. Tómelo con calma, pero sea persistente. Prémiese usted mismo por haber hecho lo que planeó. Cómase esa dona que tanto le gusta, pero asegúrese que solo la coma como premio por hacer su ejercicio.

Algunos ejercicios no exigentes son, el caminar por 30 minutos sin detenerse, que es algo que podría hacer de lunes a viernes y descansar el fin de semana, limpiar la casa puede ser una excelente forma para quemar calorías y mantenerse flexible, además que el premio es disfrutar de un ambiente agradable. Ocuparse de labores de jardinería o sacar a pasear al perro y jugar con él en el parque, son otras buenas opciones.

Si algo detiene su programa de actividad, si se enferma o se lastima, si tiene que ocuparse de otras actividades, tan pronto pueda, inicie de nuevo su programa, inténtelo otra vez… y otra vez… y otra vez.

**Manténgase intelectualmente activo**

Ser intelectualmente curioso lo hace estar interesado en su alrededor y virtualmente le garantiza una vida placentera. Por ello, además de estar físicamente activo, usted puede considerar formas para estar intelectualmente vivaz.

Regla número uno: Lea todos los días. El periódico es una gran fuente de información, pero también lo es la biblioteca y la librería. Leer un libro puede proporcionar horas y horas de verdadero disfrute.

Regla número dos: Aprenda a manejar sus olvidos frecuentes. Para las cosas que use cotidianamente, como las llaves del carro, las bolsas del mandado, los lentes, la cartera y la morralla, deles un lugar correcto dentro de la casa y ponga religiosamente cada cosa en su lugar. Para cuestiones que requieran su atención momentos más adelante, use recordatorios escritos en papeles con pegamento (etiquetas) y colóquelos en lugares visibles y apropiados. También puede usar una agenda o una libretita de bolsillo. Poner un calendario en la puerta del refrigerador le asegurará que podrá verlo al menos tres veces al día.

Regla número tres: Aproveche su creatividad. Si usted tiene habilidad para escribir, entonces póngase a hacerlo. Escriba cartas a sus amigos, haga anotaciones diarias en una libreta, escriba esas historias cortas de las que usted ha hablado por años. Si usted es hábil con sus manos, empiece a elaborar casitas para los pájaros que llegan al jardín o para dárselas a sus familiares, repare la silla rota del garaje o construya una mesita para el café que necesita su patio.

**Disfrute del día**

Ya se ha dicho que las rutinas nos mantienen jóvenes y procuran una larga vida. Cuando uno desarrolla rutinas, el cuerpo adquiere un cierto ritmo. Si usted siempre se despierta a las 6 de la mañana, no necesitará de ningún despertador. Si acostumbra muy temprano salir a caminar. Al despertar, ni cuenta se dará cómo se viste y se prepara para su paseo matutino.

Desafortunadamente, aunque su vida este llena de rutinas, surgen inconvenientes en la vida cotidiana que pueden hacer frustrante un día glorioso. ¿Todavía rechina la puerta de la entrada? ¿El cuchillo de la cocina ya no tiene filo? ¿Se fundió un foco en el baño? Tome cada cosa por separado y programe la manera de reparar una cosa primero y otra después. No quiera hacer todo de un jalón. Puede ser frustrante.

Disfrutar la vida también requiere de llenar nuestro día con actividades que nos den una sensación de satisfacción. Disfrutar del sol de la mañana o de observar el cielo en una noche clara, nos puede hacer bien, pero la clave de una vida feliz implica el ser productivo, trabajar en tareas que generen un producto. Por ejemplo, cultivar unos tomates, aprender a jugar tenis, tomar fotografías caprichosas de paisajes y animales, volverse un experto en las obras de Aristóteles. Es mediante una lenta y deliberada creación de algo, que logramos experimentar un sentido duradero de felicidad y orgullo. Este tipo de satisfacción no tiene nada que ver con lo inmediato, tiene que ver más con el significado de nuestra vida día con día. Al final uno se sentirá bien de haberse tardado tanto.

**CONSEJOS PARA INTELECTUIALES Y ACADÉMICOS DE EDAD AVANZADA**

1. Una persona envejece a diferencia de su organismo, debido a cambios en su ambiente físico y social. Para no envejecer como persona uno necesita liberarse de consecuencias aversivas o desagradables y recibir abundante reforzamiento o consecuencias agradables.
2. Es característico de las personas mayores, no pensar con la claridad de antes, de manera coherente y lógica o particularmente el ser creativos. Uno se deteriora no solo en los órganos de los sentidos y en los órganos efectores, sino en los procesos centrales del sistema nervioso. Los olvidos son el problema clásico. Por ello, cuando tenga una idea, apúntela luego en un papel, en una libreta o haga uso de una pequeña grabadora de audio.
3. Cuando tenga que dar una conferencia ante el público, no deje todo a su memoria, escriba un documento y léalo. Cuando lo haga, procure apegarse al documento y no disgregarse en comentarios que lo hagan perderse del hilo de la conversación. No quiera escribir por largas sesiones de trabajo, es mejor tener lapsos cortos de trabajo productivo, que trabajar por horas abrumadoramente.
4. Algunos signos de “fatiga mental” son: el empezar a maldecirse uno mismo o a los demás, el procrastinar (posponer) la toma de decisiones, el querer trabajar largas jornadas, el sentir pena por uno mismo, el negarse a hacer ejercicio o a relajarse y el llevar la dieta a los extremos (tanto la glotonería, como el no comer casi nada). Cuando esto sucede, es tiempo de tomar un descanso o de plano, unas vacaciones.
5. Si va a escribir un libro, un ensayo largo o un documento importante, primero piense en el título y luego haga un índice exhaustivo con apoyo de numeración decimal, que indiquen los capítulos, las secciones, los párrafos y las oraciones, en ese orden.
6. Recuerde que la conducta creativa es semejante a la creación de las especies y se promueve mediante el surgimiento de variaciones, para después escoger la que resulte más adecuada. Así trabajan las computadoras cuando resuelven un problema, primero usan un proceso algorítmico (anotan todas las posibilidades) y luego usan un proceso heurístico (escogen una a una hasta encontrar la mejor).
7. Otro problema es la falta de motivación y es debido a que desgraciadamente nuestra cultura no refuerza la conducta de la gente de edad avanzada. Los viejos no resultan interesantes para la gente joven. Así que, reúnase con personas que compartan sus intereses. Dos cabezas juntas son mejor que cada una aparte. Al hablar con otras personas se nos ocurren ideas que no nos llegan estando solos en nuestro escritorio.

BIBLIOGRAFÍA

B. F. Skinner & M. E. Vaughan (1997) Enjoy Old Age. Norton

B. F. Skinner (1983) Intellectual Self-Management in Old Age.

American Psychologist