



¿Por qué las personas mayores son más felices?

DIVERSOS ESTUDIOS CONFIRMAN QUE LA VERDADERA FELICIDAD SE ALCANZA CUANDO UNO ES MAYOR

“Cuando tenía 5 años, mi madre siempre me dijo que la felicidad era la clave de la vida. Cuando fui a la escuela, me preguntaron qué quería ser de mayor. Yo les dije que “feliz”. Me respondieron que yo no había entendido la cuestión, y entonces les dije que ellos no entendían la vida”.

Texto: Francisco Gavilán
Psicólogo y escritor.

Es una anécdota que John Lennon cuenta en su biografía y refleja la importancia que la felicidad tiene en nuestra existencia. Por encima del éxito profesional, de la riqueza, de los bienes externos, o de la capacidad consumista que cada uno tenga. “Sentirse bien” o “feliz” es algo que no depende de nadie más que de uno mismo. Es una actitud ante la vida. Y en la vejez, precisamente, concurren las circunstancias idóneas para lograr la felicidad que tal vez no se disfrutó en pasadas etapas. Pero mucha gente cree que a los mayores se les ha pasado ya el tiempo para preocuparse u ocuparse de ser felices. Que eso es cosa de la juventud. ¡Nada más lejos de la realidad! En palabras de la famosa escritora Virginia Woolf “Hacerse viejo es perder algunas ilusiones, pero ganar otras”.

Nuestra cultura aún proyecta una imagen negativa de la vejez. Una etapa en la que a los mayores no sólo se les limita la capacidad para seguir trabajando, sino también las oportunidades de satisfacer sus necesidades de autoestima, de sentirse útiles, valorados por la sociedad, y lo que es aún más importante: el derecho a ser felices. Existe la generalizada creencia de que envejecer



ADAPTADOS A LA VEJEZ

En las últimas décadas, el envejecimiento se ha enfocado desde una perspectiva psicosocial y se ha considerado como una situación de adaptación y ajuste. De ahí la importancia de cuidar los tres factores que se consideran básicos para una feliz adaptación a la vejez: conservar en buenas condiciones la salud tanto física como mental, mantener regulares actividades sociales y culturales, y, en la medida de lo posible, conseguir seguridad e independencia económica. Y para que ese estado de felicidad perdure es conveniente concienciar también a la población de que la vejez no es ni mucho menos un estado que augura malos presagios, sino todo lo contrario: un estado de felicidad como ninguno en las anteriores etapas de la vida. Vayamos, pues, sumando años, porque ilojmejor está por llegar!

aumenta gradualmente el riesgo de enfermarse y de no valerse por sí mismo. Que ser mayor es sólo preocuparse por el deterioro físico y mental, por la incertidumbre del futuro y adaptarse al aspecto más crucial del envejecimiento: la mortalidad. Y que, como consecuencia de ello, cuando envejecemos parece que nos ha de invadir la tristeza, la nostalgia, el miedo a la muerte... ¡No temas llegar a viejo. ¡Es un privilegio denegado a muchos!

Pero el mundo ha cambiado mucho. Los mayores ya no van a las manifestaciones callejeras porque creen que es una oportunidad de andar y hacer ejercicio. Eso que tanto les recomienda su médico. Acuden a las manifestaciones porque sienten con fuerza la necesidad de defender sus derechos. De seguir viviendo dignamente. De ser felices. Los mayores ya no creen que la felicidad sea un estado de ánimo exultante exclusivo de la juventud. A tenor de una encuesta realizada telefónicamente por Gallup a casi 350.000 personas, parece más bien todo lo contrario: que los mayores son más felices que el resto de la población con edades menores.



¿Aumenta la felicidad a medida que nos hacemos mayores?

La citada encuesta mostró inequívocamente que, precisamente, la felicidad llega cuando más viejos somos. La investigación, que incluyó personas entre 18 a 85 años, reflejó que a los 18 años se sienten bien, pero se van sintiendo peor progresivamente hasta llegar a los 50. A partir de esta edad, la gente empieza a ser más feliz a medida de que envejece. Y cuando las personas rebasan los 80 es cuando están más satisfechas de sí mismas. Lo aparentemente paradójico del resultado llevó al Dr. Arthur A. Stone, profesor de psicología de la Universidad de Nueva York, y director del estudio esboza algunas teorías.

Según él, las personas de edad avanzada son más felices porque tienen:

- Una apreciación más profunda del valor de la vida
- Un sentimiento de plenitud
- Una mayor capacidad de entender y manejar las vicisitudes de la vida
- Menos aspiraciones y expectativas de sí mismas
- La capacidad de vivir en el presente sin preocuparse demasiado del futuro
- Sabiduría de saber que no pueden complacer a todo el mundo todo el tiempo
- Una inclinación para ver las situaciones más positivas de la vida que las negativas.

Otro estudio de la Universidad de Chicago también mostró que la felicidad aumenta con la edad. Los investigadores le preguntaron a una sección transversal de los estadounidenses lo felices que estaban. La

pregunta fue realizada en entrevistas cara a cara de muestras de población que oscilaron entre 1.500 y 3.000 personas.

Asimismo, los investigadores de Chicago teorizaron que las personas mayores son más felices porque con la edad llegan características psicosociales positivas, como la auto-integración y la autoestima; Estos signos de madurez podrían contribuir a una mejor sensación de bienestar general. Los resultados de una investigación, publicados en *Lancet*, también indican que "en su juventud, muchas personas dicen ser felices, pero ese sentimiento disminuye a medida que se enfrentan a mayores responsabilidades en sus 20s y 30s. Finalmente, la felicidad se eleva constantemente desde mediados de los 50 en adelante."

"Las personas mayores son más capaces de reconocer lo que les molestará, y más habilidad de negociar su entorno", dice Susan Turk Charles, psicóloga de la Universidad de California. Un nuevo estudio

examinó las emociones positivas y negativas de las personas a lo largo de 23 años y comparó a los participantes por grupo de edad. Los investigadores encontraron que los adolescentes sufrían con mayor frecuencia emociones negativas, mientras que los octogenarios parecían sentirse más positivos. Los jóvenes conocen las reglas, ¡los viejos, las excepciones!

FÓRMULAS PARA MANTENERSE FELIZ

La importancia de las relaciones humanas para alcanzar la felicidad es capital. Los mayores necesitan mantener el contacto con gente de todas las edades (también podría asegurarse a la inversa) Se ha constatado científicamente que tener amigos o estrechos vínculos familiares, proporciona numerosos beneficios emocionales que repercuten positivamente en un mejor estado de salud y una mayor longevidad. Además, como dice el escritor Juan Goytoso, "La vejez es una época



envidiable. No necesitas competir con nadie, salvo contigo mismo” El objetivo de la vejez no ha de ser buscar el éxito y el reconocimiento de los demás, sino que la satisfacción viene de madurar interiormente. En la juventud aprendemos. En la vejez entendemos...

La gente necesita a la gente.

Los contactos sociales ayudan a las personas a manejar mucho mejor las dificultades y las emociones desagradables (incluyendo la tristeza, la ansiedad y la ira). Además, las conversaciones, los debates y las discusiones con amigos y familiares ayudan a mantener vivo el cerebro, enriqueciéndolo y retrasando la posible aparición de alguna enfermedad mental. Por lo tanto, sentirse conectado socialmente ayuda mucho a sentirse feliz. Las relaciones humanas dan sentido a la vida. ¡Saluda con un sonriente hola a cualquier desconocido que le parezca interesante!

Ayudadores críticos. Los amigos y la familia positivos ac-

túan como ayudadores críticos. Tienen a animar los estilos de vida saludables instando a los mayores a que duerman más, pierdan peso, coman saludablemente, consulten al médico, hagan ejercicio, o abandonen el tabaco y la bebida, si son adictos a ello. Si por cualquier motivo temporal, no se puede mantener esta interacción social, leer, escribir, estudiar, o rellenar crucigramas es el mejor complemento sustitutorio. Las personas mayores que disfrutan de estos sencillos entretenimientos, expanden también su mente y la mantienen viva. Y lejos de sentirse tristes, se pueden divertir como adolescentes, pero con mucho más criterio. Cada edad es encantadora... ¡si sabes vivirla!

Tener metas (cualesquiera que sean). Las personas mayores que tienen un propósito son más propensas a cuidarse mejor y evitar innecesarios riesgos para la salud. Por tanto, hay que crearse metas y ser proactivo. Es necesario aprender algo nuevo. Mantenerse al día con la tec-

nología. Ser aprendiz de algo tiene efectos muy positivos para la salud. Diversos estudios han demostrado que romper la rutina para aprender algo nuevo puede mejorar la memoria, en vez de apearse a viejas rutinas. Además, tener objetivos y perseguirlos con ahínco también ejerce un efecto protector en el tejido cerebral. ¿Qué más se puede pedir?

Mantenerse en forma para garantizar su independencia.

Impulsar un buen estado de forma física es fundamental. Se ha escrito mucho acerca de esta necesidad. Mantener el cuerpo en movimiento ayuda a no tener dependencias para desarrollar las actividades cotidianas y eliminar el clásico miedo al envejecimiento. Ser adicto al ejercicio físico puede evitar —según un estudio de Harvard— en un 25 por ciento menos las probabilidades de acabar padeciendo alguna discapacidad. Si no corremos, andamos, ni nada somos como un automóvil que sólo emplea la primera marcha. No hagamos como Mae West: “Si hubiese sabido que iba a vivir tanto tiempo, me hubiera cuidado mejor”.

Asumir con naturalidad convertirse en una persona mayor.

Hay que desecharse la nostálgica idea de volver la mirada atrás recordando nuestro “yo más joven”. Ni de creer, como dice el dicho, que “cualquier tiempo pasado fue mejor”. Tampoco hay que hablar refiriéndose “a mis tiempos”. ¡Ahora es también el tiempo de uno! ¡Tu edad favorita es la que tienes ahora! Envejecer es un hecho natural consustancial a la vida. Nadie se libra de este proceso. Incluso las estrellas de Hollywood tienen que aceptar el paso del tiempo. La actriz Goldie Hawn dice que la clave del envejecimiento consiste en “Cómo abordarlo, pues todo está en tu mente”. Incluso George Clooney, que ha afirmado que aunque “No hay nada divertido en el envejecimiento” (sus admiradoras perdonarán su errónea percepción) “Tienes que llegar —agrega— a un acuerdo con la edad y no tratar de luchar contra ella. Soy un gran creyente en la idea de que no se puede tratar de parecer más joven.” Sabia reflexión ¡No hay que preocuparse de las arrugas!