

La importancia de los grupos en la reeducación de la vejez

Algaides Rodrigues*

Centro Universitário Metodista – Porto Alegre/RS – Brasil

ORCID: 0000-0001-8351-9964

Darlise dos Passos Gomes

Hospital de Clínicas de Porto Alegre – Porto Alegre/RS – Brasil

ORCID: 0000-0002-6534-2795

Ândria Marins

Universidade Federal do Rio Grande do Sul – Porto Alegre/RS – Brasil

ORCID: 0000-0003-0952-1243

*Autor correspondiente: algaidesrodrigues@gmail.com

Resumen

En este trabajo se analizó cómo los grupos contribuyen a la reeducación del envejecimiento, utilizando el método fenomenológico existencial de la experiencia con los mayores. Las personas mayores informaron que perciben a la sociedad como excluyente, encontrando en los grupos, un espacio para reprogramar sus vidas, una nueva visión del envejecimiento y la confirmación existencial de sus compañeros. Los momentos considerados más significativos fueron aquellos donde ellos mismos fueron protagonistas de la acción. Los grupos se destacan como un espacio privilegiado para la recuperación de la salud y el ejercicio de la ciudadanía de las personas mayores.

Palabras clave: grupos por edad, vejez, psicodrama.

Recibido: 31/12/2018

Acepto: 14/7/2019

¿Por qué analizar los estudios sobre la vejez?

La transición demográfica de Brasil en las últimas décadas exige la necesidad de espacios en nuestra sociedad que promuevan la reeducación del envejecimiento como un proceso integral del ciclo de vida. Persisten conceptos erróneos sobre la vejez como una etapa asociada con la pérdida, la enfermedad y la muerte. Del mismo modo, es innegable que los roles sociales experimentados por los adultos cambian con la llegada del envejecimiento, lo que requiere un rediseño para evitar el aislamiento, la pérdida de identidad, ayudar en la búsqueda de respuestas creativas al nuevo momento y así rescatar su reconocimiento y el de los demás como sujeto participante y de derechos. El presente estudio tuvo como su pregunta guía: ¿Cuál es la contribución de los grupos de mayores en el proceso de reeducación de la vejez?

No se puede negar que, con el envejecimiento, se producen cambios en el sentido de la vida de las personas. Obviamente, estos cambios no son parte de un proceso aislado porque la persona no es una isla, sino que participa en una red de relaciones sociales que producen sentidos. Esta red de relaciones tiene fortalezas que impregnan el yo que envejece y los rituales que marcan el comienzo de la vejez.

La travesía metodológica

El artículo presenta las reflexiones a partir de los relatos de los participantes de grupos de mayores, obtenidos a través de las diversas actividades desarrolladas por las autoras, dirigiendo vivencias grupales basadas en la metodología del Psicodrama, cuyos significados respondieran a la pregunta norteadora del estudio. Además, las reflexiones convergen en debates recientes de publicaciones sobre el envejecimiento.

Para definir quién se considera persona mayor, este término se usó para referirse a personas mayores de 60 años. En los grupos, hubo participación de mayores de ambos sexos, con predominio de mujeres. Las reuniones tenían una frecuencia semanal con una duración promedio de una hora y treinta minutos. Hubo varios escenarios de los encuentros, siendo vinculados a programas de extensión universitaria.

Las intervenciones utilizadas en los grupos de mayores tenían como referencia teórica y técnica el Psicodrama. La dirección de los grupos buscó crear espacios para que respuestas cristalizadas, impregnadas de conserva cultural (Moreno, 1978), fueran transformadas en respuestas espontáneas (Moreno, 1978), valorando la creatividad de los mayores en los grupos y en la vida. Los recursos técnicos de Psicodrama se utilizaron para facilitar la interacción grupal y el trabajo sociodramático en cada reunión, basándose en el surgimiento de las historias de vida de las personas mayores y sus comentarios sobre las reuniones y sobre la vejez.

A partir de la lectura cuidadosa de los diarios de campo de los académicos involucrados en la coordinación de los grupos y de las fichas de evaluación de las reuniones completadas por los mayores, se realizó un mapeo de aspectos que facilitó la comprensión de la importancia de los grupos en la reeducación de la vejez. Los comentarios se dividieron en cinco indicadores que se agruparon en dos unidades de sentido que se presentarán a continuación: "la vejez como reconocimiento de sí mismo" y "la importancia de los grupos".

La vejez como reconocimiento de sí mismo

A lo largo de la vida, las personas dedican poco tiempo pensando en el envejecimiento. La percepción de este proceso a menudo proviene de los otros cuando, por ejemplo, un extraño lo identifica como persona mayor. Además, el concepto que la sociedad tiene de la vejez influye en la noción de la persona que vive su reconocimiento del *yo que envejece*. Por lo tanto, la persona mayor tiene una percepción de las reacciones del mundo externo, que se suman a todas las fantasías, informaciones sobre la vejez y los recuerdos de las experiencias que tuvo durante su vida con otras personas, así como la observación de otras personas que envejecen a su lado.

[Digite aqui]

Los cambios físicos y la acción del tiempo invitan a la persona, más que en cualquier otra etapa del ciclo de vida, a una mirada interna. Entonces, la idea de inutilidad se vuelve una contradicción ante esta perspectiva: en la vejez hay un nuevo mundo por descubrir, el de uno mismo. De esta manera, el contenido interno de cada miembro se coloca en el grupo, se trabaja, se elabora en la reunión, y retorna a cada uno transformado en subjetividad creativa.

Rodrigues (2003) enfatiza que en nuestra sociedad se observa la producción de una subjetividad esencialmente fabricada, modelada, recibida y consumida en referencia a la vejez. Esta subjetividad del envejecimiento puede ser identificada por los discursos. Históricamente, la vejez se asociaba con la enfermedad, la muerte y la inutilidad. Para contrarrestar este modelo, en los últimos años ha habido un discurso emergente en el que los mayores deben "ocuparse": asistir a bailes, viajar mucho y realizar diversas actividades. La crítica a estos discursos es que se busca dictar un modelo de vida para el que envejece y, como se crea una subjetividad desde fuera hacia adentro, se ignora al sujeto y sus deseos e "imponen", sin que necesariamente se perciba, un estereotipo de ser mayor. Estos discursos amenazan la revolución creativa (Moreno, 1978) en la concepción moreniana y pueden conducir a la enfermedad.

Es innegable que en el proceso de envejecimiento las relaciones cambian significativamente, con modificaciones en los roles sociales. Passos y Feitosa (2018) destacan algunas de estas nuevas experiencias y señalan la importancia de los vínculos para lograr interacciones saludables. Ejemplos de tales experiencias citadas por estos autores son: la muerte de seres queridos, los movimientos migratorios, los niños que forman sus familias, la llegada de nietos / bisnietos y la jubilación.

Ante los cambios, cuando llegan a la vejez, las personas pueden asumir una actitud de encarcelamiento y una apreciación excesiva de experiencias pasadas, repitiendo expresiones como "en mi época fue mejor". Estas experiencias se caracterizan por la reproducción de conservas culturales (Moreno, 1978) y están formadas por acciones que fueron en su origen estados espontáneos y, posteriormente, comenzaron a realizarse de forma repetitiva y cristalizada. Cuando la experiencia diaria de una persona se basa en la reproducción de conservas culturales, hay un embotamiento de la espontaneidad y, en consecuencia, una enfermedad.

Las pérdidas y modificaciones deben ser asimiladas. Moreno (1992) subraya la importancia del ser espontáneo: "Sólo un ser creativo puede ser verdadero. Solo un ser creativo puede existir. Sólo un ser creativo puede ser Yo" (p. 107). La capacidad de crear continuamente hace que la persona exista y sea responsable no solo de su vida, sino de la calidad de vida en el cosmos (Moreno, 1993).

Así, la llegada de la vejez exige la resignificación de las relaciones y estimula la creación de nuevos vínculos. Es posible que recreen relaciones que perduran a lo largo de los años de existencia, como de conocer y relacionarse con nuevas personas que permitan encuentros en la trayectoria de la vida. Moreno (1993), a través del concepto de sociometría, hizo posible "la investigación por el estudio del desarrollo y organización de grupos y de la situación de los individuos en ellos" (p. 33). Por lo tanto, los grupos contribuyen a facilitar la creación y recreación de nuevos vínculos, como se presentará en la siguiente unidad de sentido.

La importancia de los grupos

Las personas mayores se reúnen en diversos eventos sociales, culturales, recreativos y políticos. En las reuniones, estudian temas que les interesan, organizan salidas, trabajan juntos, hablan, discuten. Las reuniones muestran claramente cómo las personas mayores reclaman su espacio para la participación y cómo crecen en la medida que sienten que pertenecen a un grupo. De este modo, se observó que los movimientos de los grupos se entrelazan con los cambios personales notablemente presentes en cada uno de sus miembros. Téngase en cuenta que la interacción grupal favorece nuevas relaciones, las dificultades que se consideraban personales y únicas se alivian (*"Pensé que eso solo me pasaba a mí"*), entre otros comentarios. Los mayores informaron que unirse a los grupos les permitió tener otra visión del envejecimiento, en la que encontraron un *locus* con suficiente continente para expresarse con la certeza de sentirse comprendidos por el grupo de iguales.

Todos los participantes de los grupos informaron que perciben que la sociedad excluye a los viejos y encuentran en los grupos el espacio de participación necesario para rediseñar sus vidas y ser confirmados existencialmente. También expresaron de diferentes maneras su satisfacción al integrar estos espacios. En los grupos, considerando la concepción relacional, Fonseca (2018) resalta que la búsqueda de relaciones es inherente al hombre y explica que “en el polo de la separación, existe el temor a la pérdida, el abandono y la aniquilación. En el polo de la relación está el placer y la alegría de realizar un momento relacional esperado” (p. 146).

Costa (1998), en su trabajo con grupos de mayores, señala resultados bastante satisfactorios, entre ellos: la expansión del autoconocimiento y la autoestima; ampliación de interés por la vida, relaciones interpersonales, nuevos descubrimientos y creaciones; constatación, aceptación y respeto al envejecimiento; disminución o extinción de los prejuicios vinculados a individuos más jóvenes, lo que permite un mayor acceso a su mundo; un mayor estímulo para la lucha social por la admisión de sus derechos legales como ciudadano de la sociedad; predisposición a la creación de un mundo interno y, en consecuencia, una visión diferente de su mundo externo; rescate de su cuerpo para conocerlo, tocarlo, sentirlo, aumentando sus movimientos corporales, hasta ahora contenidos, y sus sensaciones previamente inexistentes; aclaración de dudas e informaciones.

Las posibilidades de verdaderos encuentros que ofrece la experiencia grupal y el dinamismo de intercambio que proporciona la coexistencia dan como resultado movimientos constantes en la dinámica grupal. Fonseca (1980), después de presentar un esquema de desarrollo humano como contribución a la teoría psicodramática, afirma que:

“las nueve fases descritas para los individuos también pueden observarse en los grupos. Sin embargo, como un grupo no es un niño, que necesita muchos años para convertirse en un adulto, las fases del grupo se superponen con mayor rapidez y menos claridad. Sin embargo, algunas fases son bien marcadas y fácilmente detectables. . . En resumen, tenemos en un grupo, en términos de su desarrollo, cuatro fases básicas: indiferenciación, reconocimiento grupal, triangulación y circularización-inversión”. (pp. 130-131).

[Digite aqui]

Se constatan que estas metamorfosis grupales favorecen respuestas nuevas y apropiadas de los mayores al proceso de envejecimiento. Cuando comentan que su familia cambió con la salida de sus hijos y / o con la viudez, los mayores declararon que la presencia de sus compañeros del grupo confirma su existencia ya que se refieren a los grupos como "una familia". Una familia en la que es posible reportar sus conflictos cotidianos, compartir sus miedos, soñar, pasear, profundizar en conocimiento, hacer nuevos amigos, contar chistes, o sea, revivir. Esta profunda experiencia en los grupos contribuye a que el proceso de envejecimiento sea experimentado no como un proceso solitario, sino con la suavidad del calor que permite la relación grupal.

Los momentos del grupo que consideraron más significativos fueron aquellos en los que efectivamente se encontraron como protagonistas de una acción, como cuando organizaron un paseo ellos mismos, cuando hablaban de sí mismos, creaban, tenían la oportunidad de aprender y enseñar lo que sabían, entre otras actividades. En los grupos, los mayores encuentran un espacio que los fortalece para luchar por sus derechos, buscar el cumplimiento de sus deseos, mantenerse comprometidos con la comunidad más allá de los espacios concretos de sus hogares y familias.

Conclusiones

En este estudio, fue posible identificar que los grupos ayudan a los ancianos a encontrar un espacio de participación necesario para rediseñar sus vidas, la posibilidad de alterar su visión del envejecimiento y la confirmación de su existencia por la presencia de sus compañeros. De este modo, los grupos constituyen espacios privilegiados para el rescate de la salud de las personas mayores, un ambiente favorable al ejercicio de la ciudadanía que los fortalece para buscar nuevos entornos de integración. Todos los informes mostraron la importancia de los mayores para continuar participando y contribuyendo a la peculiaridad de su riqueza. Dejar que esta nueva subjetividad se desarrolle suavemente a partir de la convivencia natural y espontánea es creer que la vida humana no solo ha ganado en cantidad de años, sino también en calidad y salud en su sentido pleno.

Referencias

- Costa, E. M. S. (1998). *Gerontodrama: a velhice em cena – estudos clínicos e psicodramáticos sobre o envelhecimento e a terceira idade*. São Paulo, SP: Ágora.
- Fonseca, J. (1980). *Psicodrama da loucura: correlações entre Buber e Moreno*. São Paulo, SP: Ágora.
- Fonseca, J. (2018). *Essência e personalidade – elementos de psicologia relacional*. São Paulo, SP: Ágora.
- Moreno, J. L. (1978). *Psicodrama*. São Paulo, SP: Cultrix.
- Moreno, J. L. (1992). *As palavras do pai*. Campinas, SP: Editorial Psy.
- Moreno, J. L. (1993). *Psicoterapia de grupo e psicodrama*. Campinas, SP: Editorial Psy.

Passos, E. T., & Feitosa, J. S. (2018). Laços de amizade: habilidades sociais na terceira idade. In S. Sittart (org.). *Um olhar da psicologia para a terceira idade*. Porto Alegre, RS: Secco Editora, 2018.

Rodrigues, A. M. (2003). *Construindo o envelhecimento*. Pelotas, RS: EDUCAT.

Algaides Rodrigues. Psicóloga por la Universidad Católica de Pelotas (UCPel). Profesora Supervisora por la Federación Brasileña de Psicodrama (FEBRAP). Doctorado en Educación por la Universidad Federal de Pelotas (UFPel).

Darlise Dos Passos Gomes. Nutricionista por la Universidad Federal de Rio Grande do Sul (UFRGS). Máster en Nutrición y Alimentos por la Universidad Federal de Pelotas (UFPel). Residencia en Salud Familiar y Comunitaria por Grupo Hospitalar Conceição.

Ândria Marins. Académica del curso de Servicio Social de la Universidad Federal de Rio Grande do Sul (UFRGS).