

Viejismo y salud mental: una lectura desde la Gerontología Crítica y los Derechos Humanos

Silvana Cecilia Santana

“Cuando me dicen que soy demasiado viejo para hacer una cosa, procuro hacerla enseguida” - Pablo Picasso.

La vejez está pasando a ser la etapa más larga de la vida. Y es muy distinta a la vejez de nuestros padres. Tenemos otros problemas, y otros desafíos por cumplir. Queremos pensar en qué casas, con qué recursos, con qué compañía vamos a envejecer...

La revolución de las viejas

El viejismo es un fenómeno generalizado en las instituciones, legislaciones y políticas de todo el mundo. A pesar de los avances impulsados por la gerontología en las últimas décadas, que buscan visibilizar esta problemática, aún observamos la persistencia del viejismo en discursos sociales y en ámbitos de la salud.

El término viejismo fue introducido por Leopoldo Salvarezza en nuestra región, retomando la noción de edadismo (ageism) propuesta por Robert Butler en la década del 70, y es entendido como los estereotipos (cómo pensamos), los prejuicios (cómo nos sentimos) y la discriminación (cómo actuamos) hacia las personas en función de su edad.

El viejismo tiene consecuencias graves y de gran alcance para la salud, el bienestar y los derechos humanos de las personas mayores. Según el Informe Mundial Sobre el Edadismo (OMS, 2021) “en las personas mayores (...) comporta una peor salud física y mental, un aumento del aislamiento social y la soledad, una mayor inseguridad económica, una reducción de la calidad de vida y una muerte prematura, (...) y puede aumentar el riesgo de violencia y maltrato contra las personas mayores” (p. IX)

Uno de los componentes más arraigados del viejismo son los estereotipos respecto al envejecimiento, definidos como las creencias, generalmente negativas, sobre las personas mayores. Por lo general, estas creencias se asocian a considerar la vejez como una etapa de fragilidad, soledad, dependencia, mal funcionamiento físico y mental, etc.

Desde esta perspectiva la salud mental en la vejez no puede pensarse al margen de las condiciones sociales y simbólicas que moldean la experiencia de envejecer.

El presente artículo propone reflexionar, desde la Gerontología Crítica y los Derechos Humanos, acerca de la relación entre viejismo y salud mental, repensando las prácticas y representaciones respecto al envejecimiento.

La Gerontología Crítica, como campo interdisciplinario, propone analizar la vejez desde un paradigma lejos de las conceptualizaciones biomédicas tradicionales. Pensar(nos)

desde este marco, es posicionarnos desde una perspectiva de derechos y de deconstrucción social, entendiendo que “lo social” implica relaciones de poder, discursos normativos y políticas que moldean formas de subjetivación que determinan qué es “ser viejo/a, qué es “envejecer bien” “o envejecer mal”.

Desde esta mirada crítica cuestionamos los modelos hegemónicos y recuperamos las voces, narrativas, discursos, miradas, biografías, de los propios sujetos envejecientes, protagonistas activos de su propio proceso de envejecimiento.

La Gerontología Crítica propone un enfoque que “(...) pone el énfasis en la interpretación de significados de la experiencia humana en un contexto de interacción social y cotidianidad. Resalta la “voz” del adulto mayor y los significados subjetivos de su experiencia de vida” (Krzemien, 2023, citando a Berger y Luckmann, Ricoeur, Bruner, Gergen, Ibañez, Shotter)

Es por ello que no podemos pensar desde la Gerontología sin su vinculación con los Derechos Humanos, ya que este paradigma es transversal a ella.

La Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores (OEA, 2015), nos da un marco ético y normativo, permitiendo reconocer a las personas mayores como sujetos de derechos, con autonomía, dignidad y participación social, promoviendo una concepción integral de la salud.

Viejismo y salud mental

El impacto del viejismo en la salud mental es muy profundo ya que hablamos de viejismo no sólo como algo externo al individuo, que viene de las instituciones o de la sociedad, sino como algo que también se internaliza, fenómeno conocido como viejismo autoinfligido y puede llevar a los sujetos a sentimientos de desánimo, baja autoestima, pérdida del sentido vital, inutilidad, retraimiento, etc. (Informe Mundial sobre el Edadismo, OMS, 2021)

Por otra parte, el viejismo se entrecruza con otras variables, como son el género, la clase social, la capacidad funcional. Esto genera desigualdades importantes. Por ejemplo, ser mujer vieja conlleva mayor discriminación que ser hombre viejo.

Tal como señala el Informe Mundial sobre el Edadismo (2021): “Es frecuente que las mujeres se encuentren en una situación de doble amenaza, en la que las normas patriarcales y un interés por la juventud tienen como consecuencia un deterioro más rápido de la situación para las mujeres mayores en comparación con la de los hombres. (,,) Esta doble amenaza explica también por qué el aspecto físico de las mujeres mayores se juzga de manera distinta del de los hombres mayores” (p. 12)

Reconocer entonces al viejismo como dispositivo cultural a deconstruir y repensar, es esencial para desplazar la mirada de lo patológico, biológico y estigmatizante, hacia otra

mirada comprensiva de la salud mental en la vejez cuestionando los discursos que moldean y perpetúan estas desigualdades.

A partir de estas breves reflexiones, se invita a pensar la salud mental en la vejez como un proceso dinámico, atravesado por relaciones de poder, estructurales, sociales, políticas, éticas, simbólicas y subjetivantes, con la intención de crear condiciones que posibiliten el bienestar, el deseo, y la posibilidad de un desarrollo vital pleno de sentido.

Discusión

Reflexionar sobre el viejismo y la salud mental, desde la Gerontología Crítica y los Derechos Humanos, supone deconstruir y desnaturalizar los discursos hegemónicos que aún prevalecen en algunas instituciones y en la sociedad. Discursos que asocian al envejecimiento con un proceso de pérdida, de deterioro, enfermedad y/o dependencia. El viejismo refuerza esta mirada y es contra él que debemos actuar.

El viejismo es un dispositivo que produce subjetividad, condiciona la práctica profesional y limita las posibilidades de las personas mayores que lo sufren.

Promover políticas públicas y espacios de intervención que posibiliten el desarrollo pleno de las potencialidades de las personas mayores y su participación activa, contribuye a disminuir el viejismo.

De acuerdo con el Informe Mundial sobre el Edadismo (2021) se sugieren tres estrategias para combatir el viejismo:

Desde las políticas y la legislación, fortalecer instrumentos locales y nacionales que permitan reducir el viejismo a partir de mecanismos y dispositivos de promoción de la salud y que aborden las variadas formas de discriminación y la desigualdad.

Desde la educación y las instituciones educativas, la implementación de actividades en todos los niveles y contextos educativos, formales y no formales, que ayuden a mejorar la empatía, deconstruir estereotipos acerca del envejecimiento, reducir prejuicios y discriminación.

Otra estrategia son las intervenciones intergeneracionales que tengan por objeto fomentar la interacción entre personas de distintas generaciones, para así reducir prejuicios y estereotipos.

De esta manera, ponemos la mirada y la acción frente a las personas mayores desde un lugar de derechos, reconociéndolos como sujetos activos, con voz propia, autonomía y dignidad.

Como profesionales, o como futuros profesionales, ya sea desde la investigación, la educación o la política, somos éticamente responsables de repensar nuestro rol. Trabajar en salud mental con personas mayores, supone abrir espacios de escucha, de co-construcción de sentidos, de condiciones de vida digna, plena y significativa.

Sólo a partir de este enfoque integral y crítico es posible construir un horizonte de envejecimiento con derechos, reconocimiento y bienestar subjetivo.

Referencias bibliográficas:

- Acuña, J., Amilkar, M., y Possetto, G. (2006). Dispositivos Grupales y Producción de Subjetividad. Adolescentes en condiciones de vulnerabilidad Psicosocial.
- Columbia University Irving Medical Center. (2022, 26 de septiembre). Robert N. Butler: Pioneer in study of aging. Recuperado de:
<https://www.cuimc.columbia.edu/news/robert-n-butler-pioneer-study-aging>
- Foucault, M. (1984). El poder y la norma, La nave de los locos, N° 8.
- Iacub, R. (2013). Nuevas reflexiones sobre la Posgerontología. *Revista Kairós Gerontologia*, 16(4), "Dossiê Gerontologia Social", 295-311.
- Informe mundial sobre el edadismo. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud; 2021. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
<https://doi.org/10.37774/9789275324455>
- Krzemien, D. (2023). Gerontología crítica y construcción social de la vejez. Material de circulación interna de la cátedra. Módulo 1 de la Especialización en Gerontología. Facultad de Cs de la Salud y Trabajo Social, Universidad Nacional de Mar del Plata.
- Organización de los Estados Americanos. (2015). Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. Washington, D.C.: OEA. Recuperado de:
https://www.oas.org/es/sla/ddi/docs/tratados_multilaterales_interamericanos_A-70_derechos_humanos_personas_mayores.pdf
- Paola, J. P. (2015). Hacia una intervención crítica del Trabajo Social en el campo gerontológico. Cap. 7. En: *Más mayores, más derechos: diálogos interdisciplinarios sobre vejez*. Editorial de la Universidad de La Plata. (EDULP) E-book