

ESPIRITUALIDAD Y CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR

Victoria I. Tirro A.

UNIMET (Caracas – Venezuela)

La espiritualidad puede entenderse como un conjunto de sentimientos, creencias y acciones que suponen una búsqueda de lo trascendente, lo sagrado, lo divino. Resulta una aspiración profunda e íntima del ser humano, muchas veces descuidada desde la juventud, que busca la conexión y la trascendencia, a través de las obras o acciones que se produzcan a lo largo de la vida y de esta forma, sean el legado que en la vejez refuerce el sentido de la existencia.

Carroll, Sermabeikian y Spero (2001 citado por Pérez Santiago, 2007) definen la espiritualidad como una relación con Dios o una entidad que se considere superior, la cual provee un significado, propósito y misión de vida. Esta relación favorece el altruismo, amor y el perdón, que tienen un efecto significativo en las relaciones del individuo consigo mismo, con las otras personas y la naturaleza, entre otros. Por tanto, ser espiritual implica la búsqueda de un significado en la vida, promoviendo la conexión entre las propias y las ajenas necesidades.

Espiritualidad no es sinónimo de religión, aunque la religión podría considerarse un vehículo de expresión de la espiritualidad. Según Rivera – Ledesma y Montero- López (2007) la religiosidad admite en su seno dos cualidades: cuando la religiosidad es ejercida como medio para acceder a la experiencia de lo divino, cumple su fin último que es la espiritualidad. Sin embargo, cuando la religiosidad se convierte en un fin en sí misma, la experiencia de lo divino se desvanece, y la religiosidad adquiere un carácter instrumental, adaptativo y supersticioso, que aleja al sujeto de lo espiritual. Aquello que dota de realidad y sentido esencial a esta vida religiosa es justamente la espiritualidad. Sin espiritualidad, la vida religiosa no es sino apariencia y vacío de lo divino. La religiosidad es de naturaleza esencialmente social; hace las veces de contenedor de lo espiritual, de protector; es un soporte socio-cultural. En contraposición, la naturaleza de la espiritualidad es singular, específica, personal (Emblen, 1992

citado por Rivera–Ledesma y Montero- López (2007); es incluso una dimensión que trasciende lo biológico, psicológico y social de la vida (Mauritzen, 1988 citado por Rivera –Ledesma y Montero- López (2007).

De acuerdo a Krishnakumar y Neck (2002 citado por Pérez Santiago, 2007) las diversas definiciones en la literatura sobre el tema de la espiritualidad pueden agruparse en tres perspectivas: la perspectiva de origen intrínseco; la perspectiva religiosa y la perspectiva existencial. La primera argumenta que la espiritualidad es un concepto o principio que se origina en la interioridad del individuo, no limitándose a las reglas de la religión, sino que la trasciende. Involucra un sentimiento de estar conectado con uno mismo, los demás y el universo entero. Dado lo anterior, la espiritualidad se entiende como una búsqueda interna de significado que puede llevarla a cabo cualquier persona sin importar si pertenece o no a una denominación religiosa particular. La perspectiva religiosa de la espiritualidad es aquella que emana de las creencias e instituciones asociadas a una religión en particular. Se apoya en la existencia de un Ser Supremo que rige los destinos de las personas y el comportamiento moral. La perspectiva existencial hace mayor énfasis en la búsqueda de significado personal en la vida. Esta búsqueda de significado es activa y se da en todos los contextos sociales tales como la comunidad, familia, pareja y trabajo.

La espiritualidad no puede entenderse, según Benito, Barbero y Payás (2008) en términos estáticos, considerándose elementos comunes que son característicos a toda espiritualidad: *la búsqueda, anhelo y aspiración*, donde la persona, como ser inacabado siempre está en constante indagación, ya sea para alcanzar mayor conocimiento, mejor calidad de vida, reconciliación, paz interna. *El sentido*, a través de la articulación de experiencias de vida que otorguen la percepción de una realidad integrada. Un estado de *conexión*, en el que la persona es capaz de profundizar en los vínculos que lo hacen sentirse parte de un todo, donde todo lo ajeno pasa a ser parte de sí mismo. La trascendencia, como capacidad de expandir el ser más allá de las experiencias vitales y cotidianas, con posibilidad de abrirse a nuevas experiencias que otorguen sentido. Por último, los

valores éticos asociados (amor, paz, serenidad, generosidad) siendo estas opciones vitales de fondo que pueden ser una fuente de sentido.

A partir de esto, se considera relevante el tiempo y los recursos empleados que favorezcan el proceso reflexivo sobre el sentido de la vida, qué se desea y qué legado distinguiría las acciones en vida, siendo la oportunidad para una confrontación y exploración personal profunda.

Las investigaciones refieren un conjunto de necesidades espirituales que tienen las personas, independientemente de la edad y su condición de vida, entre ellas: ser reconocido como persona; resignificar las experiencias de vida, encontrar sentido a la existencia y el devenir; liberarse de la culpabilidad, de perdonarse; reconciliación, sentirse perdonado; establecer la vida más allá de sí mismo; necesidad de continuidad; auténtica esperanza (no ilusiones falsas); expresar sentimientos y vivencias religiosas; amar y ser amado (Benito, Barbero y Payás, 2008).

De esta forma, estos mismos autores señalan que la espiritualidad puede considerarse como un movimiento de búsqueda personal en tres direcciones: hacia el interior de uno mismo en búsqueda de sentido; hacia el entorno en búsqueda de conexión y hacia el más allá en búsqueda de trascendencia.

Envejecer como un proyecto futuro inevitable o entendido como otra etapa del curso vital, va enviando huellas sociales y biológicas que se interpretan de un modo particular; pareciera que la persona anticipa una amenaza de desarticulación del yo y de la ilusión de eternidad, provocando así una inquietante extrañeza (Zarebski, 2005).

La vinculación con la vejez y calidad de vida han sido exploradas en distintas investigaciones, donde queda en evidencia factores que se consideran protectores y favorecen el bienestar personal, en miras de alcanzar un envejecimiento óptimo.

En el proceso de envejecer pueden surgir conflictos, confusiones y sufrimientos, producidos por los cambios vivenciados por las personas, por aquello que ha escuchado sobre esta etapa de la vida y por temores asociados.; es en base a los referentes espirituales que se dará un significado a la experiencia,

resultando esto determinante en el bienestar psíquico que alcance el adulto mayor.

Es muy amplia la gama de trabajos que desde el punto de vista gerontológico refieren directa e indirectamente las variables que inciden en la adaptación de los cambios, el alcance del bienestar y la preservación de la independencia.

En cuanto a la relevancia del tema en el país, según la investigación de Pestana, H. (2011) denominada: Adulto mayor en una sociedad envejecida. Escenario probabilístico para Venezuela: estudio prospectivo mediante técnicas de análisis estructural e impacto cruzado, se manejan cifras de población envejecida para el año 2030. En ese trabajo de grado, en el cual participé como juicio experto, se refieren escenarios donde el porcentaje de variación de población adulta mayor entre 2010 y lo que se espera al 2030, es de 120.62 %. De esta forma, queda claro que deben desarrollarse una diversidad de recursos que favorezcan el mantenimiento del adulto mayor en la sociedad venezolana, que aún sigue considerándose como un país joven.

Al considerar la percepción que entre sí pueden tener los adultos mayores venezolanos sobre el envejecimiento, en el trabajo de grado dirigido por mi persona y elaborado por Brandt y Guariento (2010) se estudió el significado de la vejez en hombres y mujeres con edades comprendidas entre 65 y 74 años (“viejos-jóvenes”) residentes en el Municipio Chacao de la ciudad de Caracas. Este fue una investigación de tipo descriptivo, no experimental en el cual se seleccionaron a 100 sujetos (50 mujeres y 50 hombres) a través de un muestreo por conveniencia. La recolección de datos se realizó, a partir del instrumento de Diferencial Semántico, compuesto por 16 pares de adjetivos bipolares y tres reactivos (Adulto Mayor, Anciana y Anciano). Los resultados arrojados señalaron que los adultos mayores “jóvenes” (65 a 74 años) de dicho municipio presentaron de manera general una elaboración positiva del Adulto Mayor y las Ancianas, mientras que en caso de los Ancianos se obtuvo una visión neutra. Igualmente, se logró evidenciar que los hombres de la muestra manifestaron una visión más optimista en comparación con las mujeres. Se logró determinar que el hombre

realiza una elaboración más optimista de esta etapa del curso vital en comparación con la mujer, posiblemente porque las personas de sexo femenino asocian a la vejez con mayor pérdida de habilidades físicas, psicológicas y cognitivas, al igual que con la pérdida de los roles asignados por la sociedad.

Por tanto, la diferenciación de género en cuanto a lo benévolo que pueda ser el trato a nivel social y lo que ellos consideran que pueden otorgar a su entorno, pareciera impactar en la diversidad de recursos con los que pudiese contar el adulto mayor para preservar su calidad de vida y grado de independencia.

Muchas veces el significado atribuido a la vejez se viene configurando desde el intercambio con los padres y otros agentes culturales, identificando cualidades que se asocian irremediamente a esta etapa de la vida, para así vislumbrar un futuro, sin considerar que son las características personales las que cumplen un papel crucial en un mal o buen envejecer.

En los cambios propios de la vida o lo que han sido llamadas “huellas”, por el paso del tiempo, y a los cuales debe enfrentarse el adulto mayor, como lo son la viudez, entre otras, requieren un ajuste para poder adaptarse a la experiencia.

La investigación, de tipo cualitativa, para obtener el título de Licenciado en Psicología (UNIMET) denominada Fortalezas Personales, significados y uso en una muestra de adultos mayores hombres viudos, elaborado por Rodríguez y Loreto (2011), en la cual participé como juicio experto para validar una entrevista a profundidad y así mismo, fui jurado de tesis, se encontró que en la muestra de 6 hombres mayores viudos destacaron como fortalezas personales la autenticidad, bondad, justicia, liderazgo y prudencia, las cuales ponen en práctica en actividades de diversa índole (laborales, recreativas, sociales), permitiéndoles ser resilientes frente a los cambios vitales experimentados. A partir de estos datos pueden considerarse entornos que generen bienestar y haya cabida para fortalecimiento y enseñanza a otras generaciones, de las fortalezas mencionadas.

La adversidad y los cambios a los cuales debe enfrentarse una persona, en la medida que envejece, permita desarrollar su potencial personal y así poder aceptar y aprender de lo vivido, sin quedarse apegado, en una postura patológica

al fenómeno traumático. En una muestra de 25 adultos sobrevivientes del Holocausto, mayores de 65 años y asistentes a la Sinagoga Unión Israelita de Caracas, Segal (2010) exploró la resiliencia y componentes del capital psíquico presentes en la vejez. En mi calidad de tutora de la investigación, se orientó el estudio, de tipo descriptivo a la aplicación de entrevistas semi-estructuradas, prueba cognitiva, escala de resiliencia de Wagnild y Young y la escala de Capital psíquico, de Martina Casullo. Los resultados reportaron altos niveles de resiliencia y capital psíquico, lo cual favorece el bienestar psicológico y la calidad de vida. Cabe destacar que los participantes poseyeron la gratitud como un importante componente de su capital psíquico y la vida espiritual, fortalecida por las creencias, valores y principios propios de su cultura y religión.

Especialmente, al atender a los componentes del capital psíquico, se destacó una alta presencia de la espiritualidad, que no necesariamente implica una práctica sistemática de la religión, sino que representa la preservación de un espacio íntimo y privado de contacto interior. La espiritualidad fue uno de los elementos que los fortaleció y les permitió conservar su propia identidad.

Otra investigación, vinculada con el cuidado de adultos mayores, demostró que los aspectos espirituales parecieran ser un factor protector para evitar la generación de Burnout en cuidadores, debido a las altas exigencias que tal ocupación produce. En mi calidad de jurado de la tesis Espiritualidad, condiciones laborales y rasgos de personalidad relacionados con niveles de Burnout en cuidadoras católicas de ancianos, elaborada por Valecillos (2010) se realizó un estudio cuantitativo, no experimental, en el que se evaluaron a 50 cuidadoras religiosas católicas, de la Gran Caracas y Maracay. La muestra no presentó Síndrome de Burnout, al tener una conceptualización particular acerca de su vocación y manejo de la espiritualidad como estrategia de afrontamiento, otorgándole factores de protección personal ante este riesgo ocupacional.

Otro estudio, de índole cualitativo, realizado por Álvarez, Leonardo (2011) vinculado a la Vivencia del Duelo en practicantes espirituales, consistió en entrevistar a practicantes de mínimo 1 hora diaria, que hayan tenido una pérdida de un ser querido en los últimos 5 años. Para tal fin, contactó a 8 participantes:

Catolicismo, Budismo Zen, Kriya Yoga, Hatha Yoga y Sūkyō Mahikari. Encontró que la espiritualidad parece haber modelado la relación de los practicantes con sus seres queridos, antes y después de su muerte; así como resultó un aprendizaje a partir de la experiencia de pérdida.

De esta forma, las investigaciones refieren diversos hallazgos que parecieran estar vinculados con factores que inciden en la calidad de vida que puede alcanzarse en la vejez, sin embargo, el cultivo del mundo interior pareciera ser fundamental y este debiera fomentarse desde etapas tempranas de la vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Benito, E., Barbero, J. y Payás, A. (2008). *El acompañamiento espiritual en cuidados paliativos*. Madrid: Aran Ediciones s.l.

Brandt, Ana Corina y Guariento, M. (2010). *Significado atribuido a la vejez por adultos mayores de ambos sexos, residentes en el Municipio Chacao*. Trabajo de grado no publicado, Escuela de Psicología, Departamento de Ciencias del Comportamiento. Universidad Metropolitana. Caracas, Venezuela.

Pérez, Santiago. (2007). "Estudio exploratorio sobre el tema de la espiritualidad en el ambiente laboral", [versión electrónica]. *Anales de psicología* 23, 137-146.

Pestana, Humberto (2011). *Adulto mayor en una sociedad envejecida. Escenario probabilístico para Venezuela: estudio prospectivo mediante técnicas de análisis estructural e impacto cruzado*, Trabajo de Grado no publicado, escuela de Sociología, Facultad de Ciencias Económicas y Sociales. Universidad Central de Venezuela. Caracas.

Rivera –Ledesma, A. y Montero- López, M. (2007). "Ejercicio clínico y espiritualidad", [versión electrónica]. *Anales de psicología* 23, 125-136.

Rodríguez, Adriana y Loreto, Lucía. (2011). *Fortalezas Personales, significados y uso en una muestra de adultos mayores hombres viudos*. Trabajo de grado no publicado, Escuela de Psicología, Departamento de Ciencias del Comportamiento. Universidad Metropolitana. Caracas, Venezuela

Segal, Sharon (2010). *Resiliencia y componentes del capital psíquico presentes en la vejez, en personas sobrevivientes al Holocausto*. Trabajo de grado no publicado, Escuela de Psicología, Departamento de Ciencias del Comportamiento. Universidad Metropolitana. Caracas, Venezuela.

Valecillos, Beatriz (2010). *Espiritualidad, condiciones laborales y rasgos de personalidad relacionados con niveles de Burnout en cuidadoras católicas de ancianos*. Trabajo de grado, Escuela de Psicología, Departamento de Ciencias del Comportamiento. Universidad Metropolitana. Caracas, Venezuela.

Zarebski, Graciela. (2005). *Hacia un Buen envejecer*. Buenos Aires:
Universidad Maimónides