

Persones grans: Fortaleses que sorgeixen de l'adversitat

Programa de Gent Gran

Direcció científica: Dr. Javier Yanguas Lezaun



Fundació "la Caixa"

1 Introducció

Els continguts d'aquest informe deriven de les experiències i vivències quotidianes de diferents persones grans¹ ($n = 43$) durant el confinament degut a l'epidèmia de la COVID-19, que són usuàries dels EspaiCaixa de Girona, Madrid i Múrcia, com també dels centres de gent gran de Catalunya, Mallorca, Andalusia, Madrid, Castella - la Manxa, Castella i Lleó, i Extremadura.

Els hem demanat a tots que ens obrin la seva intimitat i ens expliquin les seves estratègies i formes d'afrontar l'epidèmia, amb dos objectius principals:

- a. Aprofundir en els **recursos personals**, les estratègies d'afrontament, les rutines, etc. **que fomenten un confinament** millor en termes de benestar personal i col·lectiu.
- b. Buscar **línies innovadores d'acció als centres de gent gran** que empoderin aquest col·lectiu davant de situacions de fragilitat i vulnerabilitat.



Nota:

1. Els exemples de fortalesa procedeixen, entre altres experiències vitals, de Juan Antonio (Barcelona), Joan (85 anys, Barcelona), Dolores (89 anys, nascuda a un poble de Còrdova però que viu a Barcelona des de fa dècades), Santiago (90 anys, voluntari a EspaiCaixa Madrid, amb la COVID-19 superada), Adela (90 anys, Madrid), Lourdes (Madrid), Eloisa (89 anys, Madrid), Carmen (80 anys, Madrid), Rosalía (gairebé 80 anys, Madrid), Mariano (80 anys, Madrid, amb la COVID-19 superada), María Rosa (70 anys, Madrid) i Lola (70 anys, Madrid), Isaiás i Francisco Javier (Valladolid), Teresa (93 anys, amb unes ganes de viure envejables), Margarita (70 anys, el Cabanyal, València, amb una discapacitat visual del 90 % a tots dos ulls), Dori (71 anys, de La Rioja però establerta a Puente Genil, Còrdova), Isabel (86 anys, Còrdova), Blanca i Esteban (58 i 60 anys, respectivament, Huelva, ella el cuida a ell), Juani (71 anys, Huelva, amb un càncer superat), María (68 anys, Estepona, Màlaga), Enrique (71 anys, que ha cuidat la seva dona, COVID-19 positiu, i l'han superada), Antonia (86 anys, Castuera, Càceres, que viu sola), Teresa (60 anys, Càceres), Juan (84 anys, extremeny, que cuida la seva dona, amb Alzheimer, i la seva filla, amb esclerosi múltiple), María (75 anys), Josefa (64 anys, Talarrubias, Badajoz, que viu sola), María Luisa (83 anys, Olivenza, Badajoz, que viu sola), Antonia (85 anys, també d'Olivenza, com la María Luisa), Paulino (extremeny, solter, que viu sol), Joaquín (Campomayor, Badajoz), Antonio (Badajoz capital), Tere (Conca), Rosa (Albacete), José (Albacete), Isabel (64 anys, Campo de Criptana, Ciudad Real, viuda, que ha vençut la COVID-19), María (88 anys, Alcázar de San Juan, Ciudad Real) i Beni (gairebé 100 anys, Palma, que viu sol).

2 La gent gran i el coronavirus: fent visibles les forteses

La imatge de la gent gran sempre s'ha situat entre dos extrems: una representació lligada a la decrepitud associada als caminadors, les cadires de rodes i els llits d'hospital; i una altra de relacionada amb la joventut o l'adultesa. Com si la realitat de la vellesa, plena de claroscurs, de vides amb matisos, de forteses que sorgeixen de les febleses, simplement no ens agradés, o no fos prou atractiva.



- » **Els contrastos defineixen les vivències dels protagonistes d'aquestes històries de confinament:** a vegades s'ho passen malament, però resisteixen; d'altres se senten tristes, tot i que són capaces de plantar cara al desànim; de tant en tant ploren, però lluiten per recuperar l'alegria; en algun moment senten por, i tot i així aprenen a conviure-hi. I aquesta capacitat de lluita, tinguin 70, 80, 90 o 100 anys, aquest combat per adaptar-se, els determina i els caracteritza.
- » És cert que la brega quotidiana per viure i tirar endavant desgasta, i no és un salconduit per a una vida fàcil, ni els lliura de passar-ne de tots colors, però els ajuda a alçar el vol, a sobreposar-se a les circumstàncies. Demuestra, a més, **les forteses dels vulnerables en situacions delicades**, i fa honor a paraules com *constància, tenacitat, tossuderia, perseverança, fermesa, enteresa, insistència...*
- » Aquesta gent gran és capaç, malgrat les dificultats, de situar en un context temporal més ampli aquest moment de confinament i coronavirus. **Saben molt bé que això no és una guerra**, i miren amb un cert menyspreu tothom qui proposa aquesta metàfora, perquè aquí «ni falta pa, ni aigua, ni es passa fred!». A més, estan convençuts que d'aquesta ens en sortirem, i és curiós que els «vulnerables» confiïn més en el futur que els qui tenen menys dificultats.
- » **El que sí que els fa patir són les pèrdues de familiars, amics i companys.** Hi ha centres de gent gran on han mort més de quinze persones! La barreja de dolor per la mort, els sentiments d'indefensió davant d'un virus invisible que és capaç de matar, el desassossec de la impossibilitat d'acomiar-se, «la por que em pugui passar a mi»... es converteixen en un còctel emocional difícil de beure i amarg de degustar.



... → » **Hi ha també preocupació pel futur.** No pel seu propi, ja que molts creuen que ja tenen la vida «feta», sinó per l'aliè: el dels seus fills i nets, el dels joves, el dels altres. I això resulta paradoxal, irònic i commovedor: el grup de risc del coronavirus (els grans) veu els joves com el grup de risc postpandèmia. Els que «han rebut més» d'una retòrica que els assenyalava diuen que estan preocupats pels forts i vigorosos.

» Els grans que han suportat millor aquesta situació es caracteritzen per un **patró** molt clar: són persones optimistes, agraïdes, amb recursos personals als quals recorren quan els núvols ennegreixen el cel, amb flexibilitat per canviar de rols, amb capacitat per ser cuidadores i deixar-se cuidar. Tenen una xarxa social a la qual se senten vinculats i compromesos, i a la qual continuen fent les seves aportacions des del confinament. S'aferren a les rutines que s'han marcat, són proactius davant les dificultats i, malgrat que la incertesa i la indefensió a vegades s'apoderen d'ells, tenen «recursos propis» per autogestionar-se.




- » Alguns volen entendre el que passa i el que els passa, volen tenir una perspectiva profunda del moment. **Senten la necessitat de trobar sentit i significat** a la seva vida en general, i a aquest moment en particular. S'interpel·len, es qüestionen. D'altres s'endinsen en una dimensió espiritual, transcendent, que afavoreix sobreposar-se al sofriment, ser més flexibles, tenir una mirada més holística, ser més conscients de si mateixos; encara que també —i aquesta és la part més negativa del fet d'assabentar-se de les coses— els faci patir més.
- » Abans d'acabar, un últim signe d'identitat: **els que han sofert menys tenen una bona relació amb la soledat.** Tot i que troben a faltar la seva gent, que enyoren la companyia, són capaços d'aprofitar el temps, de nodrir-se personalment, de «viure el temps i no matar el temps», com recordava un d'ells.


3 A tall de conclusió: **estratègies i recursos amb més èxit**

A continuació s'enumeren els «recursos personals» i les estratègies més reeixides en termes de benestar:

- » Importància d'una vida quotidiana amb rutines clarament establertes.
- » Actitud proactiva.
- » Adaptació activa.
- » Flexibilitat cognitiva.
- » Importància de la gestió emocional, especialment davant la tristesa, els sentiments d'abandó, la buidor, la incertesa i la vulnerabilitat.
- » Les persones que han viscut millor el confinament es caracteritzen perquè tenen confiança en elles mateixes i en el futur, perquè se senten agraïdes en una avaluació àmplia de la seva vida, perquè pensen més enllà de la situació del coronavirus, perquè busquen estratègies per ajudar els altres sortint d'elles mateixes...
- » Importància de les fortaleses psicològiques com la perseverança, el sentit de l'humor, la curiositat, la generositat...
- » Com més recursos personals (habilitats, coneixement per gestionar emocions i imprevistos...), millor experiència de l'aïllament.
- » Com més autogestió de la soledat, millor vivència del confinament.
- » Influència positiva i significativa de tenir una vida amb sentit i significat, com també de la transcendència espiritual.
- » Importància de tenir xarxa social i possibilitats de mantenir la comunicació.



@FundlaCaixa 

@fundlacaixa 



Fundació "la Caixa"