

Envejecer con éxito

Una guía de comunicación para el empoderamiento

de Howard Giles, Shardé Davis,
Jessica Gasiorek y Jane Giles



EDITORIAL UOC

Comunicación y Sociedad



Envejecer con éxito

**Una guía de comunicación
para el empoderamiento**

Comunicación y Sociedad

Colección dirigida por Howard Giles

(University of California, Santa Barbara)

Colección Comunicación y Sociedad

La sociedad actual se enfrenta a una gran cantidad de problemas de todo tipo. Se considera, equivocadamente o no, que la falta de comunicación (o una comunicación inadecuada) entre los actores implicados es la causa de gran parte de dichos problemas. Nos referimos a conflictos de ámbito político, de incumplimiento de leyes, entre grupos sociales y los relacionados con el género, la orientación sexual, la nacionalidad, la identidad étnica, la edad, etcétera.

Nuestro objetivo en esta colección única de libros internacionales es ofrecer a los lectores un mejor conocimiento sobre la disciplina emergente de la comunicación y sobre lo que puede aportar a la sociedad, y a cada uno de nosotros en nuestras vidas privadas. Los libros han sido escritos por expertos en comunicación que, además de ser abanderados en investigación y teoría, aportan nuevos adelantos en sus campos respectivos.

Así pues, la presente colección constituye un esfuerzo para abrir un diálogo entre varias áreas sociales en que existen lagunas de información, con la convicción de que un conocimiento más amplio sobre temas de comunicación hará que haya más tolerancia y promoverá un activismo social pacífico y efectivo.



Howard Giles

Universidad de California, Santa Bárbara
Director de la colección

Envejecer con éxito

Una guía de comunicación
para el empoderamiento

por

**Howard Giles, Shardé Davis,
Jessica Gasioerek**

University of California, Santa Barbara, USA

and

Jane Giles

Van Buren Consulting, USA



EDITORIAL UOC

Consejo Editorial

Dana Mastro (University of Arizona)

Peter Monge (University of Southern California)

Sik Hung Ng (City University of Hong Kong)

Lluís Pastor (Universitat Oberta de Catalunya)

Miles Patterson (University of Missouri - St. Louis)

Linda Putnam (University of California, Santa Bárbara)

Maria Àngels Viladot (Universitat Oberta de Catalunya)

Primera edición en lengua castellana: junio, 2013

© Foto portada: © Kamaga - bigstock

© 2013 del texto: Howard Giles et al

© 2013 de esta edición: Editorial Aresta, www.editorialaresta.com

Editorial UOC, www.editorialuoc.com

Diseño de cubierta: Natàlia Serrano

Traducción al castellano: Cristina Gutiérrez Iglesias

ISBN: 978-84-9029-973-9

Ninguna parte de la presente publicación, inclusive el diseño general y de la cubierta, puede ser copiada, reproducida, almacenada o transmitida de ninguna forma ni por ningún medio, tanto si es eléctrico como químico, mecánico, óptico, de grabación, de fotocopia o por otros métodos, sin la autorización previa por escrito de los titulares del *copyright*.

PRÓLOGO

Cada uno de los autores ha seguido un recorrido diferente hasta llegar al tema de este libro —que es un excelente compañero para tres libros publicados anteriormente en esta serie sobre la sexualidad en la vejez (por Jon Nussbaum, Michelle Miller-Day y Carla Fisher, en 2008), la enfermedad de Alzheimer (Tony Young, Christopher Manthrop, y David Howells, en 2010) y la discriminación por la edad en el lugar de trabajo (Bob McCann, 2012). Crecí en un hogar multigeneracional escuchando por todas partes comentarios como «¡envejecer es una tragedia!» y «¡no te hagas viejo, hijo!».

En un momento dado, a principios de mi carrera, decidí que quería salir de la Torre de Marfil, y como tenía familiares policías en las dos ramas de mi familia y había sido testigo del dramatismo que siguió a una huelga policial en Montreal, decidí solicitar una plaza de oficial en Bristol, Reino Unido. Enseguida me dijeron que era demasiado viejo. Fue un momento muy duro para mí en el sentido de que sentí que era la primera vez en mi vida en que mi edad me impedía alcanzar una meta. Sentí que estaba siendo abandonado para siempre en la Torre de Marfil: el portón cerrado a cal canto y el puente levadizo levantado. Mi solución fue ponerme a investigar ese fenómeno, y tuve la suerte de colaborar en la investigación sobre el envejecimiento y la discriminación por edad con los sociolingüistas Nik y Justine Coupland durante varios años antes de mudarse a EE.UU. Desde entonces, me he beneficiado inmensamente trabajando y aprendiendo de eminentes expertos en esta área de investigación, tales como Mary Lee

Hummert, Ellen Ryan, Jon Nussbaum y otros, además de haber tenido la gran suerte de colaborar con mis valiosos y talentosos estudiantes universitarios, como Robert McCann, Hiroshi Ota, Angie Williams y Jake Harwood, que han realizado numerosas contribuciones relevantes para el estudio de la comunicación y el envejecimiento.

En Estados Unidos, después de haber estudiado un gran número diferente de contextos de comunicación entre grupos (por ejemplo, entre géneros, intercultural, heterosexual-homosexual), pensé que era hora de volver a dedicarme a mi anterior pasión y estudiar las relaciones entre la policía y la sociedad civil. Curiosamente, fue uno de los pocos valores intergrupales que no había explorado. Guiado por la idea de que si alguien desea estudiar samoano (por ejemplo) es bueno convertirse en un miembro del grupo para comprender mejor la dinámica, me presenté a policía local y, finalmente, fui seleccionado después de una formación muy severa para convertirme en un oficial de reserva. Conseguí el rango de teniente de reserva y presté servicio activo durante quince años de voluntariado (unas 600 horas anuales), junto con agentes fijos con los que compartía los mismos poderes de la policía. Yo también hacía guardias de veinticuatro horas los siete días de la semana tanto como miembro del Equipo de Respuesta a Emergencias y Negociación como en calidad de capellán de la policía. Hace poco tuve que retirarme (pero sólo por razones de salud) después de haber recibido varias prestigiosas condecoraciones por prestar servicios locales, incluyendo una que me entregó el Estado de California. Entonces mi edad doblaba la que tenía cuando me dijeron que era «demasiado mayor» para ser policía. Esto nos enseña algo, y es lo que este libro transmite en parte. En pocas palabras, se resume en una observación

hecha por el rapero LL Cool J en un programa de televisión: «Muchas personas piensan que sus sueños tienen una fecha de caducidad; pero no es cierto».

Durante esos años, me sentí apoyado en mi trabajo de la policía así como en el mundo académico por mi mujer, Jane, que está coescribiendo este libro conmigo. Sin su infinito coraje, amor y fortaleza, este libro nunca se habría realizado. También he impartido clases sobre comunicación intergeneracional y envejecimiento durante más de veinte años en el Departamento de Comunicación de la Universidad de California, Santa Bárbara. Muchos estudiantes me han escrito espontáneamente después de graduarse para expresar su gratitud por estas clases y por lo que han aprendido. En muchos sentidos, ese fue el estímulo que me llevó a escribir este libro. Durante años tuve la suerte de que me ayudaran algunos excelentes profesores auxiliares de los que he aprendido mucho, especialmente mis otros dos coautores, Shardé y Jessica, a quienes tengo en la más alta estima intelectual y puedo anticipar con confianza que van a convertirse en importantes académicos en breve.

En este volumen, vamos a compartir con usted estudios realizados, teorías desarrolladas y conocimientos prácticos, todo salpicado con algunas historias personales a lo largo del camino. La mayor parte de la investigación y de la teoría sobre la comunicación y el envejecimiento se ha llevado a cabo en entornos de habla inglesa, pero creemos que tiene mucha relevancia para contextos como España y América Latina. En especial, esperamos que este libro no solo le resulte interesante ahora, sino que le enseñe pautas de comunicación que le ayuden a envejecer con más éxito aún.

Howard Giles

AUTORES



Howard Giles (doctor en Ciencias de la Universidad de Bristol) se convirtió en profesor (y excatedrático) de Comunicación en la Universidad de California, Santa Bárbara (con puestos afines a Lingüística y Psicología) en 1989. Anteriormente, fue catedrático de Psicología Social y director del Departamento de Psicología en la Universidad de Bristol, Inglaterra. Su investigación ha recibido numerosos premios profesionales a lo largo de los años, incluyendo un premio inaugural a la productividad en 2000 de la Asociación Internacional de Comunicación. De mayor importancia para la finalidad que nos ocupa es haber sido coganador del Ilustre Premio Académico a la Investigación del Envejecimiento concedido por la Asociación Nacional de Comunicación por sus contribuciones profesionales, y un artículo que él y otras personas escribieron en 1986 para presentar el Modelo del Problema de la Comunicación del Envejecimiento (que es fundamental para la esencia y el contenido de este libro). Recibió en 2011 otro premio inaugural de la asociación anteriormente citada por la notable influencia que tuvo en la investigación de la comunicación intergeneracional. Giles ha sido autor o editor de numerosas colecciones y libros, entre ellos el *Manual de Comunicación para el Intergrupo* de Routledge (2012). Ha sido fundador de las revistas *Journal of Language and Social Psychology* y *Journal of Asian Pacific Communica-*

tion, y antiguo editor de *Human Communication Research*. Asimismo, ha sido director de la Asociación Internacional de Comunicación y de la Asociación Internacional del Lenguaje y de la Psicología Social.



Shardé Davis es una estudiante graduada asesorada por Tammy Afifi en el Departamento de Comunicación de la Universidad de California, Santa Bárbara. Es exalumna de la Universidad de California en Santa Bárbara, donde se licenció en Comunicación y Estudios Feministas en 2010. Sus áreas de investigación incluyen la comunicación familiar en todas las

culturas, la comunicación interpersonal y la dinámica de grupos. Recientemente Shardé ha obtenido un máster en Arte de la Universidad de California, Santa Bárbara. En su tesis, examinó las consecuencias que tienen las conversaciones sobre relaciones amorosas en las redes de amistad femenina, y demostró las diferencias en el proceso de apoyo social para las mujeres blancas y negras.



Jessica Gasiorek es estudiante de doctorado del Departamento de Comunicación de la Universidad de California, Santa Bárbara, y está asesorada por Howard Giles. Sus áreas de interés de investigación y sus publicaciones se centran en la cognición social y la comunicación interpersonal, en la dinámica intercultural e intergrupala y en la

intersección del envejecimiento, la comunicación y la salud. Está interesada en cómo la gente explica, evalúa y responde a una comunicación escasa o problemática, y las consecuencias que pueden derivarse de ello.



Jane Giles trabaja como consultora informática en Van Buren Consulting en Santa Bárbara, California, desde 1989. Se licenció con honores en Ciencias, obtuvo el posgrado de Educación de la Universidad de Bristol, Reino Unido e impartió clases de ciencias en el instituto, en Bristol, antes de pasar al mundo de la informática

en 1984. Es consultora acreditada *Timeslips* para los clientes de Sage Software y proporciona asesoramiento a clientes en bufetes de abogados, empresas de contabilidad, hospitales y una gran variedad de sectores, sirviéndose de su formación como profesora. Recibió con orgullo el Premio de Servicios Honorarios de la AMPA en 2003 por ayudar a la informatización de la producción del anuario del instituto de su hijo. Jane ha publicado junto a su marido, Howard, en varias ocasiones, especialmente en el trabajo realizado sobre temas de comunicación intercultural y bilingüismo.

CAPÍTULO UNO

INTRODUCCIÓN

La comunicación no solo plasma sino que también modela activamente la manera en que las personas perciben el envejecimiento y con qué asocian hacerse mayor. Sin darnos cuenta, y a veces intencionadamente, nos servimos de la comunicación para transmitir lo que entendemos y consideramos que significa la «vejez». Cuando hablamos sobre la vejez o con personas mayores, nos transmitimos mensajes verbales y no verbales. Por otra parte, los mensajes que se envían a través de la televisión y del cine también construyen el concepto que tiene la gente de la edad y, por tanto, su percepción del envejecimiento. Es un tema fascinante, pues constituye una experiencia inevitable y un proceso que todos compartimos. Como dice el antiguo refrán: «Solo dos cosas en la vida son ciertas: la muerte y los impuestos».

Todos envejecemos y progresamos a lo largo de la vida, a veces de forma similar y, en otras ocasiones, con trayectorias muy diferentes. Todos fuimos niños alguna vez, crecimos para convertirnos en adultos y la mayoría de nosotros (esperemos) llegaremos a ser ancianos. A lo largo de nuestras vidas, todos sufrimos alteraciones físicas y mentales del cuerpo, modificaciones de los roles familiares y cambios en nuestra vida laboral y personal. Desgraciadamente, como ha demostrado un estudio estadounidense realizado con estu-

diantes universitarios, esta noción de la vida puede ser vivida como algo deprimente en algunos aspectos. Se pidió a los estudiantes que evaluaran el estatus de distintas edades en la sociedad. El estatus aumentó hasta los 30 años aproximadamente y disminuyó, progresivamente, desde esa edad hasta los 90 años. Podríamos argumentar que pintar ese panorama tan temprano, al inicio de la edad adulta, es un mal presagio para el envejecimiento saludable a lo largo de los años siguientes, tal vez sea en parte como una profecía autocumplida. En efecto, mientras que estas son meras percepciones, debemos tener en cuenta que, en realidad, muchas habilidades pueden mejorar a lo largo de la vida, como es el caso de las aptitudes verbales, de la competitividad e incluso de la apertura de espíritu.

En su discurso de inauguración del «Año Internacional de los Ancianos» de las Naciones Unidas, en 1989, el entonces secretario general, Kofi Annan, habló de «la revolución silenciosa». Con este término hacía referencia al hecho de que el número de ancianos en la sociedad es cada vez más elevado y la esperanza de vida cada vez más larga, lo cual constituye uno de los problemas sociales más urgentes que requieren ser tratados en las próximas décadas y de los que no se hablaba. Parece que el silencio sigue estando más o menos presente hoy en día, aunque se ha calculado que, en los últimos cincuenta años la esperanza de vida en los EE.UU. ha aumentado a un ritmo de 6 horas por día. Asimismo, se calcula que el número de personas de más de 65 años se duplicará dentro de treinta años. Todos los días diez mil estadounidenses cumplen 65 años; una cifra que ha generado el concepto de «tsunami plateado».

En lo que respecta al mundo hispano específicamente, el Banco Mundial ha predicho que, en el año 2050, el 50% de

los españoles tendrá 55 años o más, ya que en España el promedio de edad es más alto que en cualquier otro país del mundo. Las Naciones Unidas también han predicho que, en América Latina, el número de personas de más de 65 años de edad se triplicará hacia el año 2050; y que países como Chile y México tendrán gente más anciana que los EE.UU. Además, la prestigiosa revista médica *The Lancet* pronosticó que cerca del 50% de los nacidos en 2000 o en años posteriores será centenario. En la actualidad, en España, existen algo más de diez mil personas que tienen más de 100 años. El secretario Annan utilizó la bonita metáfora de que «la vida se está pareciendo menos a un *sprint*, y más a un maratón». De hecho, muchos de los ancianos actuales nunca pensaron que iban a vivir mucho más que sus padres y muchos de ellos carecen completamente de preparación para afrontar esos años flexibles. Como Trotsky dijo una vez: «La vejez es lo más inesperado que le ocurre a un hombre».

El envejecimiento también es un tema de estudio fascinante porque la experiencia del envejecimiento varía según las diferentes culturas del mundo debido a las considerables variaciones que existen en las creencias culturales, los valores y las tradiciones. Por ejemplo, en algunas culturas colectivistas tradicionales, el avance a etapas posteriores de la vida es casi un periodo sagrado y los grupos de edad más avanzada son venerados y respetados por su comunidad. Esto es diferente para la gente mayor en las culturas más individualistas, donde muchos sectores de la sociedad tienen un concepto muy negativo de la vejez. En pocas palabras, el proceso de envejecimiento no solo es una fatalidad biológica sino que, en muchos sentidos, también constituye una construcción social.

En relación con esto, la experiencia de envejecimiento

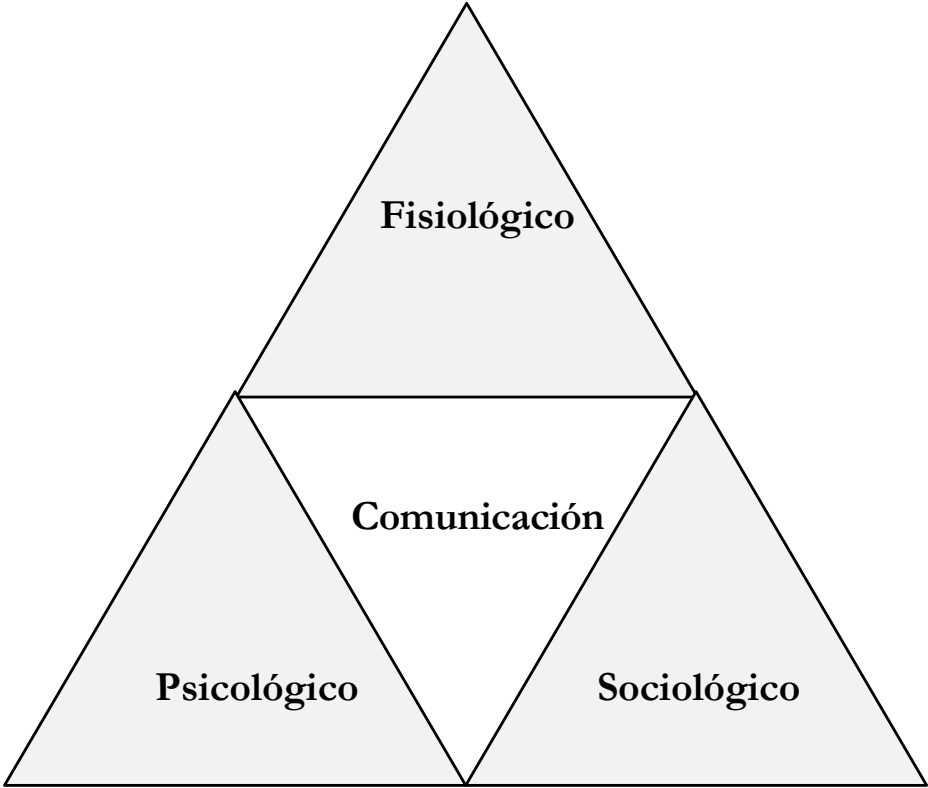
puede variar entre generaciones dentro de una misma nación (como también veremos en el capítulo 7). Así pues, las personas mayores que vivieron la Segunda Guerra Mundial tuvieron experiencias muy distintas de las personas mayores de la década de 1960. Ambos grupos vivieron entornos sociales y tecnológicos distintos y tuvieron culturas y vidas diferentes de las de los ancianos actuales, y sucederá lo mismo exactamente dentro de veinte años. Por ejemplo, los valores y las conductas que mostraban los patrióticos ancianos rusos que vivieron la era comunista contrastan claramente con los de las personas que nacieron después de la caída de la Unión Soviética y que disfrutan de una economía de libre mercado y adoptan una cultura más internacionalista. Las numerosas formas en las que las diferencias generacionales pueden manifestarse en el comportamiento comunicativo se evidenciaron cuando uno de nosotros fue a una cafetería del campus. El miembro de la facultad, inconsciente y servicial, le entregó el importe exacto de un café al camarero estudiante, que se rio. El comprador de café preguntó qué era tan gracioso. La respuesta fue: «Es gracioso cómo los hombres mayores intentan dar el cambio exacto».

Aunque el tema de la comunicación y del envejecimiento puede parecerles a algunos una pequeña fase de investigación, no es para nada el caso y existen muchas maneras en las que puede ser (y ha sido) abordado por especialistas en diversos campos académicos. En términos muy generales, los investigadores pueden aplicar un enfoque fisiológico, psicológico o sociológico al estudiar e interpretar el envejecimiento. El primero se centra en los cambios somáticos que se producen al envejecer, tales como las enfermedades relacionadas con la edad (por ejemplo, algunos cánceres), el declive de las faculta-

des mentales y el deterioro físico del cuerpo. El segundo, el enfoque psicológico, tiene actualmente cierto atractivo para las personas laicas cuando piensan en el proceso de envejecer, y se está investigando mucho la pérdida de memoria a lo largo de la vida, y qué se puede hacer para contrarrestar o ralentizar estas tendencias. La investigación, desde este enfoque, nos dice, por ejemplo, cómo las personas mayores se mantienen mejor cuando conservan un alto nivel de actividad física y de funcionamiento cognitivo, y qué efectos produce en la memoria y en la calidad de vida el tener aficiones y recibir apoyo social de su familia, amigos y otras redes sociales. De hecho, y también en España, la investigación ha sugerido que las personas mayores activas son más felices, más sanas y viven más que aquellas que no mantienen sus niveles de actividad física. El tercer enfoque sobre el envejecimiento, el sociológico, es importante porque examina la capacidad de las instituciones sociales de mayor escala para hacer frente a la creciente población de personas mayores. Por ejemplo, los sociólogos estudian las formas en las que la longevidad estadounidense puede precipitar el desmoronamiento financiero en los programas gubernamentales de asistencia social como la Seguridad Social, ya que existen más personas que necesitan ingresos suplementarios que dinero para distribuir.

Cada una de estas áreas objeto de estudio aportan diferentes perspectivas específicas al proceso de envejecimiento. Amiel, el filósofo y poeta suizo, dijo una vez: «Saber envejecer es la obra maestra de la sabiduría, y uno de los capítulos más difíciles del gran arte de vivir». Compartimos esa postura y añadimos que un elemento fundamental en el misterio de Amiel —y uno que no ha recibido suficiente atención pública— es la forma en que gestionamos el proceso del envejecimiento *comunicativamente*. La pirámi-

de que se presenta a continuación se diseñó para sugerir que, en la vejez, la forma en que nos comunicamos, y en que los demás se comunican con nosotros, y sobre nosotros, puede ser un factor integral de si envejecemos o no con éxito. En efecto, la comunicación afecta a los tres enfoques generales y a los sistemas descritos anteriormente, a saber, el fisiológico (por ejemplo, en términos de diagnóstico de salud y regímenes transmitidos), el psicológico (por ejemplo, en términos de cómo nos perciben los demás) y el sociológico (por ejemplo, en términos de cómo los medios de comunicación y la opinión pública influyen en la creación y el mantenimiento de las instituciones para ancianos).



No obstante, reconocemos absolutamente que es muy importante para una persona:

- estar fisiológicamente sano;
- pensar que somos tan jóvenes o tan viejos como nos sentimos y, psicológicamente, sostener que el envejecimiento está en parte en «la mente»;
- disponer de instituciones sociales que simpaticen con la vejez.

Dicho esto, si nos comunicamos de manera que las personas que queremos o que son importantes para nosotros crean que somos «pasado», estas probablemente se comunicarán con nosotros tomando esto en cuenta. Por lo tanto, si se nos habla en los términos más sencillos, y esto ocurre con demasiada frecuencia, hay que ser una persona muy fuerte para no caer en una «filosofía-espejo», que significa que nos vemos a nosotros mismos como nos ven los demás. También diría que algunas personas incluso conspiran contra su propia muerte al asumir las características y los estereotipos de la edad en una etapa temprana de su vida, lo que puede acelerar el deterioro mental y fisiológico.

Debemos reconocer abiertamente que no podemos abordar todos los temas relacionados con la comunicación y el envejecimiento que son importantes para envejecer con éxito. Las múltiples facetas perniciosas del maltrato a los ancianos y la negligencia son un ejemplo de ello, y los problemas de comunicación representan claramente cómo sucede esto y cómo se responde a sus formas, ya que se ha escrito sobre ello en otros lugares. Sin embargo, vamos a tratar con problemas a los que la mayoría de nosotros hacemos frente a medida que envejecemos, y nuestra postura sobre los factores que promueven o dificultan envejecer con éxito se expondrá en el

capítulo 7. Pero para llegar a ese punto, o, mejor dicho, para apreciar enteramente su valor, primero debemos determinar algunos elementos básicos con respecto a la investigación de la comprensión y la teoría sobre:

- Los mensajes de estereotipos de edad y actitudes discriminatorias (capítulo 2).
- La imposición y la construcción de las identidades de edad en la conversación y las formas de enfrentarse a estas (capítulo 3).
- Los ingredientes comunicativos de cómo las personas jóvenes y mayores se comunican entre sí, y las consecuencias que esto tiene para ambos grupos (capítulo 4).
- La representación mediática de la edad y los dilemas relacionados con el antienvejecimiento (capítulo 5).
- El tabú de hablar sobre la muerte y el hecho de morir (capítulo 6).

Ashleigh Brilliant, en uno de sus conmovedores dibujos escribió que: «¡Es difícil creer lo mayor que soy, pero más difícil es creer lo mayor que voy a ser!». En otras palabras, la vida avanza a un ritmo alarmante para la mayoría de nosotros; la gente inevitablemente habla de cómo los años son cada vez «más cortos» y, los profesores, de cómo sus estudiantes parecen ser cada vez más jóvenes. Muchas personas llegan a un momento en sus vidas en el que oyen un comentario de alguien y se dan cuenta de repente de que los demás las ven «más viejas» sin estar preparadas para serlo, y mucho menos para hacer frente a esa situación. Si una persona más joven nos dice: «Te pareces a mi padre y actúas como él», esto puede hacer que nos demos cuenta de que los demás nos perciben como alguien

más mayor de lo que pensábamos. Como se mencionó antes, mucha gente, con toda probabilidad ha sembrado ya las semillas de la vulnerabilidad mediante sus propios actos, supuestamente inofensivos, de discriminación hacia los demás en los últimos años (por ejemplo, con las hirientes tarjetas de cumpleaños) y ahora les parece que la experiencia de ser «anciano» es demasiado difícil de asumir.

Muchos famosos, como Kirk Douglas, la estrella de cine norteamericana de 95 años, han afirmado que la edad no es más que un simple número. Ciertamente, lo que se considera joven, de mediana edad y anciano varía considerablemente según la mente y la percepción de las diferentes personas en los diferentes lugares y en las diferentes épocas, y es muy importante resaltar este aspecto al comenzar este libro. En un intento de desentrañar esta complejidad, en una serie de estudios en todo el mundo, nos hicimos la pregunta de a qué edad, expresada en años, ven los jóvenes el comienzo y el final de la edad adulta y de la mediana edad, y el inicio de la vejez. Como indican las cifras siguientes, existe una gran variación entre las culturas, y algunos lectores podrían sorprenderse al descubrir que el inicio de la vejez la vejez —al menos para los más jóvenes— apareció en una edad tan temprana de la vida.

Hemos visto que otros estudios la sitúan aún antes en Australia y que, en general para las mujeres, se considera que envejecen antes que los hombres. Hablaremos más sobre los límites de la mediana edad en el próximo capítulo; pero también es interesante analizar en el cuadro que, en Estados Unidos, hay algunos años de intervalo entre el final de la juventud y el comienzo de la mediana edad, y el final de esta y el comienzo de la vejez. Es como si hubiera un periodo de incertidumbre donde la gente no sabe en qué momento de la

vida se encuentra y tal vez está muy dudosa sobre qué hacer con ello. En este libro, dedicaremos una gran atención a «los adultos de edad avanzada». Sin embargo, también adoptaremos una perspectiva de vida en el sentido de que la forma en que reaccionamos ante el envejecimiento cuando somos adultos y jóvenes puede sembrar las semillas que condicionarán cómo asumiremos la vejez más tarde.

	EEUU	India	África del Sur	Ghana	Bulgaria	Mongolia
Comienzo de la juventud <i>en años</i>	17	18	18	20	16	18
Final de la juventud	28	33	30	31	32	31
Comienzo de la mediana edad	33	33	29	31	33	29
Final de la mediana edad	59	51	45	45	55	45
Comienzo de la vejez	61	53	51	50	56	51

Conclusión

La famosa actriz Bette Davis dijo una vez: «La vejez no es para cobardes». Creemos que parte de lo que hace que la vejez sea tan difícil es el miedo y la falta de capacidad para hacer frente a la dinámica comunicativa de crecer y hacerse mayor. En el capítulo 7 y último, sostenemos que nunca es demasiado temprano cuando se es adulto para luchar por entender algunas de las complejidades de la comunicación y del envejecimiento y de manera que el misterio de Amiel pueda convertirse en una aventura emocionante y desafiante. En este sentido, apoyamos la afirmación de la activista Maggie Kuhn: «¡La mejor edad es la edad que tengas!».

CAPÍTULO DOS

Los mensajes de la discriminación por edad y los estereotipos de la edad

Es habitual que las personas de las sociedades occidentales tengan actitudes negativas con respecto a envejecer. A esto se une el que a menudo tienen opiniones poco favorables, por no decir desagradables, sobre las personas mayores, en general. Algunos académicos creen que más que el género o la raza, la *edad* de los demás es lo que las personas captan primero cuando conocen a alguien. Cuando hay un consenso general de la sociedad sobre las características de un grupo, en este caso, los ancianos, y tendemos a creer que los miembros de ese grupo son básicamente iguales (a pesar de algunas diferencias individuales), entonces estamos participando en los *estereotipos de la edad*. Cuando dichos estereotipos están relacionados con actitudes negativas pueden ser muy perjudiciales, ya que determinan las expectativas de las personas mayores, así como los comportamientos de los jóvenes para con las personas mayores.

Cuando las personas tratan a otros adultos de manera diferente, generalmente de manera menos favorable de lo que tratan a los jóvenes, estamos hablando de discriminación por edad. A veces, pueden cambiar las tornas: también se trata de

discriminación por edad cuando los jóvenes son injustamente discriminados únicamente por sus años cronológicos, o por su aspecto demasiado joven, o por su cara de niño. Este fenómeno asusta bastante cuando se consideran los resultados de un reciente estudio que indica que el sufrimiento de las personas mayores se considera menos injusto que el sufrimiento (equivalente) de los jóvenes y que, en general, las personas creen que los delincuentes deben ser castigados menos severamente cuando la víctima es mayor. Los más discriminatorios en este estudio, medidos por el grado en el que nos recomendaron los recortes presupuestarios a los servicios de geriatría, fueron más duros en sus conceptos de equidad.

En este capítulo, exploramos el origen de los estereotipos de la edad y de la discriminación por edad, prestando un interés especial a sus consecuencias para la comunicación entre grupos de edad. En muchos sentidos, estos son los cimientos sobre los que se sostienen todos los demás capítulos y también la base de gran parte de nuestra opinión sobre envejecer con éxito que exponemos al final de este libro.

La prevalencia de la discriminación por edad

Los investigadores han identificado una serie de «mitos del envejecimiento», expresados en dichos comunes que plasman estas actitudes negativas. Algunos ejemplos:

- «Ser viejo es estar enfermo»,
- «Las luces pueden estar encendidas pero el voltaje es bajo»,
- «No se puede enseñar a un perro viejo trucos nuevos», y
- «Los ancianos no pueden con su propio peso».

Estos mitos sugieren que las personas mayores están física y mentalmente en decadencia, lo que significa que sus cuerpos son incapaces de funcionar correctamente y de moverse como lo hicieron durante su juventud. Mediante este tipo de expresiones, que son muy frecuentes, tanto en las relaciones interpersonales como en los medios de comunicación (véase el capítulo 5), las personas mayores reciben constantemente de los miembros de su comunidad local, de la sociedad en general e incluso de su familia el mensaje de que su grupo de edad es menos valorado y menos importante. Un reciente estudio británico a gran escala mostró que uno de cada tres encuestados afirmaba que veía a las personas de 70 años como incompetentes e incapaces. La consecuencia emocional indirecta es que, como lo expresó un novelista británico: «Envejecer es como ser cada vez más castigado por un delito que no se ha cometido».

Esta misma investigación demostró también que la mayoría de las personas confesaban sufrir más por la discriminación por edad que por cualquier otra forma de discriminación. En realidad, las personas de más de 55 años relataron haber sufrido dos veces más discriminación por edad que cualquier otra forma de discriminación. A esto se añade que, casi el 30% de los encuestados afirmó que pensaba que había ahora más prejuicios en contra de las personas mayores que en los últimos años, lo que indica que la situación de los adultos mayores es cada vez peor, no mejor.

Los prejuicios de la edad y los actos de discriminación contra las personas mayores pueden manifestarse tanto de forma directa como indirecta. Quizás uno de los actos discriminatorios más evidentes es la reciente aplicación en los estados norteamericanos del requisito de que los conductores

de edad avanzada renueven su permiso de conducir a una cierta edad. A pesar de que el requisito fue promulgado para mejorar la seguridad vial (una causa apoyada por muchos), centrarlo en un grupo determinado, basándose en su edad, constituye un acto de discriminación. La discriminación por edad surge indirectamente en el campo de la medicina: la geriatría es una ciencia poco estudiada en medicina y no se considera como una especialidad, sino más bien una subespecialidad. La mayoría de los estudiantes de medicina no quieren hacer sus prácticas ni obtener sus becas en esta especialidad, probablemente porque los geriatras figuran entre los peor pagados en comparación con otras áreas de la medicina y también se consideran los más bajos en el escalafón de los médicos. Además, hay muy pocas escuelas de medicina que ofrezcan una especialización geriátrica para sus estudiantes.

La falta de especialistas geriátricos tiene repercusiones significativas para las personas mayores. En primer lugar, hay menos médicos que estén debidamente capacitados para atender a una población creciente de personas que viven más. En segundo lugar, las personas mayores también tienden a presentar varias dolencias crónicas a la vez. Cuando los profesionales médicos carecen de experiencia para tratar muchas afecciones, el resultado puede ser un diagnóstico erróneo, la confusión entre los pacientes de mayor edad y recetas médicas que pueden no ser apropiadas o necesarias. Veamos el estudio a continuación:

En un estudio 85 doctores «examinaron» a 72 pacientes ficticios con posibles anginas mediante una encuesta en la Red; la edad de los pacientes oscilaba entre 45 y 92 años. Los pacientes de más de 65 años tenían menos probabilidades de que se les remitiera a un cardiólogo, se les hiciera un angiograma o un test de estrés que los pacientes de menos de 65. Este grupo de edad avanzada también tenía menos posibilidades de que les recomendaran una operación para desbloquear arterias coronarias y de que les recetaran estatinas para reducir el colesterol. Un médico al que entrevistó la prensa sobre este estudio afirmó que es «chocante que exista este tipo de discriminación... y que la edad de una persona nunca debe ser un factor que determine un tratamiento...». Añadió que «es especialmente perverso que mientras que el riesgo de cáncer de mama aumenta con la edad, las mamografías dejan de proponerse a los 70 años».

Aunque hay profesiones en las que no parece haber límites de edad (el Tribunal Supremo de Estados sería un ejemplo), el lugar de trabajo es otro ámbito en el que los trabajadores más mayores sufren generalmente discriminación, porque los empleadores temen que las personas mayores no trabajen tan adecuada o tan rápidamente como sus colegas jóvenes. Aunque los trabajadores más mayores se valoran por sus bajas tasas de rotación, por su fiabilidad, por su lealtad y por su ética de trabajo más desarrollada, los empleadores también los consideran deteriorados física y mentalmente, reacios a las nuevas tecnologías y menos capaces de adaptarse al cambio. En EE.UU., las demandas de discriminación por edad han aumentado en los últimos años; pero es muy difícil demostrar que alguien no ha sido contratado, ascendido o despedido por el empresario exclusivamente a causa de su

edad. Así pues, la discriminación por edad puede proseguir. Es probable que se convierta en un problema mayor, puesto que un número cada vez mayor de trabajadores envejece, y los trabajadores permanecen más tiempo en sus puestos de trabajo en tiempos de crisis económica.

La necesidad que tienen las personas de aparentar la edad que tienen es otro factor potencial de discriminación por edad, que a menudo comienza temprano en la vida. Por ejemplo, la mayoría de los niños deben vestirse apropiadamente como un preadolescente y no ir más allá de sus años. Recordemos cuando la famosa actriz, Lindsey Lohan (de diecinueve años), mostraba en su página web dos poses: una en la que escribió «francamente madura», y otra en la que se describió como «presumiendo de joven». Se pidió a los usuarios que votaran «cuál era el mejor *look* para su edad». Una vez que se acepta este reto, los votantes pueden ver los resultados. Dicho de otra manera y por una variedad de medios, se nos pide constantemente que reforcemos y comuniquemos nuestras expectativas de edad como muestra este caso.

Los estereotipos de la edad

Estas actitudes negativas, generalizadas hacia las personas mayores y el envejecimiento, así como las expectativas de edad que responden a ellas, no sólo se manifiestan en los establecimientos sanitarios y en el lugar de trabajo. Los estudios con jóvenes también han demostrado que el estatus social atribuido a las diferentes edades sube desde la adolescencia, donde se encuentra en un punto bajo, hasta su cénit a los 30 años de edad. A partir de entonces, y como vimos en el capítulo 1, el estatus social cae en picado (especialmente para las

mujeres) hasta los 90. Muchas personas piensan que los mayores son, en general, incompetentes y dependientes, lentos, malhumorados, fríos y se podrían añadir muchos otros rasgos desagradables. De hecho, los investigadores han resaltado alrededor de cien rasgos asociados con los ancianos, y la gran mayoría son muy negativos. Es más, parece que estos rasgos incluso pertenecen a las opiniones que la gente tiene de los adultos de mediana edad. Los límites de la «mediana edad» son muy difíciles de definir, como vemos a continuación:

Según la Oficina del Censo de los EE.UU. la mediana edad se sitúa entre los 46 y los 64 años. Sin embargo, una muestra aleatoria nacional con 1.200 adultos estadounidenses encontró que un 11% de entre 18 y 35 años de edad decía ser «mayor» —como lo hizo el 30% con los de más de 75 años de edad—. Prácticamente el único consenso que encuentran es que la mediana edad es un período de la vida que tiene lugar cronológicamente entre los 35 y los 70 años.

En uno de nuestros estudios, encontramos que las personas asocian la «mediana edad» con:

- vista cansada/salud
- preocupación por la salud
- artritis
- arrugas
- canas/peinado con permanente
- zapatillas de estar por casa
- más conservadurismo
- superioridad ante los jóvenes
- materialismo
- preocupación por la autoridad

Un rasgo especialmente interesante que surgió constantemente y de forma espontánea con respecto a la mediana edad era la preocupación por parecer joven ante los demás. En otras palabras, no querer permanecer dentro de su grupo de edad percibida o tratar de mantenerse en una anterior no consigue todos los beneficios sociales que se pretendía (el adagio de «carnero disfrazado con piel de cordero» describe muy bien esta situación). Para los jóvenes, también encontramos que cuantos más rasgos relativos a la mediana edad asociaban con alguna persona mayor que conocían, mayor dificultad de comunicación dijeron tener con ella.

Como dijo una vez la famosa actriz Doris Day: «Lo que realmente asusta de la mediana edad es saber que vas a salir de ahí». Una tarjeta de cumpleaños diseñada como un folleto para una película sobre «La etapa de la mediana edad» se titula «Un salto en el tiempo misterioso entre la juventud y la vejez», y por debajo hay frases como: «¡Mira cómo entienden la horrible realidad que es la mediana edad!». Aquí vemos que las repercusiones negativas del envejecimiento empiezan mucho antes en la vida de lo que las personas de mediana edad pensaban. Uno de estos estereotipos en crecimiento sobre los mayores es el «mal olor», y se sugiere en lo que sigue a continuación:

«¡Un elixir fragante que desafía el olor natural de la piel que revela la edad!» El autor estaba «bastante disgustado con esto. Sugiere que las mujeres mayores huelen horrible... nosotros también apestamos... dando a las mujeres una razón más para sentirse miserables, como si no tuviéramos ya suficiente». Agregó que por 110\$ «No os molestéis en comprar este perfume “anti-edad”, chicas □.], ninguna edad es inmune al olor corporal. Incluso las personas jóvenes pueden oler mal».

Otros productos acumulan estereotipos negativos de formas inesperadas. Por ejemplo, una empresa de electrónica japonesa diseñó un gato robot llamado Tama, creado para hablar con las personas mayores. La página web en la que apareció la noticia de este robot afirmó:

«UN GATO ROBOT HABLA CON TU ABUELA para que no tengas que hacerlo tú. Tama puede decir hasta 50 frases, como: «Hoy es la fiesta de Karaoke, vamos a cantar mucho», y «Hoy es miércoles, es el día que vas al hospital». Pero, a diferencia de tu abuela, no huele a pis».

Los estereotipos sobre las personas mayores, a pesar de tener una pizca de verdad en algunos casos, son un problema, ya que pueden ser inexactos y se aplican a una persona individual, sin tener en cuenta las características idiosincrásicas de esa persona. En un estudio, las personas mayores entraban en la mente de las personas en el mismo saco que las personas obesas, los mendigos y los enfermos de sida. Otros estudios han demostrado que los

estereotipos de edad comienzan a una edad muy temprana y que los niños de 6 años dibujan a las personas mayores de una manera aparentemente poco amable, o las presentan como débiles (por ejemplo, con un bastón o bastones para andar). Los estereotipos sobre la vejez pueden afectar a nuestra comunicación, que es el tema de este libro. Se ha demostrado que las personas tienen ideas negativas sobre las competencias lingüísticas de las personas de 75 años:

En cuanto a las denominadas habilidades receptivas, las personas tienen una predisposición a esperar que los ancianos:

- *sean difíciles de entender, puesto que hablan muy bajo;*
- *no sepan quién dijo qué;*
- *pidan que les repitan;*
- *se frustren cuando no oyen.*

En cuanto a las habilidades expresivas, las personas esperan que los ancianos:

- *usen menos palabras complicadas;*
- *tengan problemas con los hechos;*
- *tengan dificultad para hablar si les meten prisa;*
- *sean menos sinceros cuando hablan.*

Se cree que estos estereotipos lingüísticos negativos se asocian inicialmente incluso con las personas de 40 años de edad.

Sin embargo, estos estereotipos se pueden utilizar un poco más activamente que simplemente desencadenarse cuando se hacen otras afirmaciones. Por ejemplo, en un estudio, se encontró que incluso cuando las personas mayores emitían lo que podría ser considerado como una observación

neutra, se interpretaba de manera diferente y menos favorable, según lo dijera un adulto o un joven, debido a los patrones de discriminación por edad. Por ejemplo, cuando un joven dijo: «No sé qué pensar», se interpretó como alguien que sopesa las complejidades del asunto que nos ocupa. Sin embargo, cuando una persona anciana dijo lo mismo, se entendió como que la situación era demasiado difícil para ella. También se descubrió que las personas recurren a sus estereotipos incluso al iniciar una conversación. En este caso, pedimos a la gente que nos dijera qué tipo de investigación haría a alguien que hubiera tenido un accidente automovilístico en el que nadie hubiera resultado herido. Si se trataba de un joven de 22 años, comenzaría investigando sobre el exceso de velocidad y el alcohol, una forma de discriminación por juventud. Pero si se tratara de personas de 72 años de edad, se comenzaría a investigar sobre las capacidades sensoriales e incluso mentales de la persona. Curiosamente, al preguntar a qué edad empiezan a aplicarse estos estereotipos, vemos que esta intención de buscar datos discriminatorios sobre la vista o la facultad mental empezaba cuando el conductor tenía sólo 32 años.

¿Por qué estereotipo?

Los estereotipos son productos de la época y del lugar y, por lo tanto, pueden ser considerados como una construcción social. Una idea (marxista) dice que los estereotipos negativos sobre los ancianos ganan aceptación en una sociedad donde no se les requiere para trabajar. En este sentido, los estereotipos negativos son una justificación para impedir que trabajen mucho tiempo, mientras que cuando la época exige que se los requiera para trabajar (por ejemplo, en una fase de

expansión económica tras una recesión), las actitudes negativas se disipan.

Otra opinión, la «teoría de la gestión de terror», sugiere que los estereotipos negativos existen porque cada vez más jóvenes ven, en general, a las personas mayores, y en especial a las que son débiles y están enfermas, como personas que están cerca de la muerte. Esta llamada «importancia de la mortalidad», que será, en gran parte, el tema del capítulo 6, se traduce en que los jóvenes piensan en su propia muerte. En relación con ello, en un estudio se les mostraron a unos jóvenes fotografías de personas jóvenes y mayores, y estas últimas con un aspecto sano. A los participantes se les pidió otra tarea diferente para realizar un estudio muy distinto. Se les pidió que completaran fragmentos de doce palabras, 8 de ellas constituían una medida de acceso a la muerte. Por ejemplo, se puede completar GRA_E como GRAVE (GRAVE), o como GRAPE (UVA), o como (GRATE) REJILLA. Los que veían a personas mayores completaron los fragmentos con más palabras relacionadas con la muerte, lo que sugiere que cuando están en contacto con los ancianos, en realidad piensan en muerte y mortalidad. En este sentido, las personas mayores pueden ser un recordatorio muy amenazador para jóvenes (y también mayores) de su propia e inevitable mortalidad. La teoría sostiene que los sentimientos angustiosos provocados por la idea de desaparecer uno mismo pueden provocar opiniones desfavorables hacia las personas (es decir, las personas mayores) que inducen esos pensamientos.

Subtipos de la edad y autoestereotipos

Profundizando un poco en las complejidades de los estereotipos de la edad, la investigación ha sugerido que las personas creen que hay *subtipos* de ancianos por encima de la opinión general (muy negativa) descrita anteriormente. Mary Lee Hummert demostró que las personas diferencian claramente siete subtipos al pensar en las personas mayores que conocen y al mirar fotografías de personas mayores que no conocen. Dichos subtipos se describen a continuación, junto con algunos rasgos asociados con ellos:

Subtipos positivos	Subtipos negativos
Anciano dorado: <i>Feliz, alerta y sociable</i>	Achacoso: <i>Torpe, incompetente y endeble</i>
John Wayne conservador: <i>Patriótico, orgulloso y nostálgico</i>	Abatido: <i>Deprimido, desesperado y solo</i>
Perfecto abuelo: <i>Amable, tierno y familiar</i>	Recluso: <i>Callado, tímido e ingenuo</i>
	Huraño/Cascarrabias: <i>Malhumorado, cabezota y egoísta</i>

Resulta interesante comprobar que al mostrar fotografías de personas mayores, los encuestados situaron a los que sonreían en uno de los subtipos positivos; y a los que no sonreían en un subtipo negativo. De hecho, otros estudios han demostrado que las edades a las que se atribuyen rasgos de aspecto feliz eran subestimadas por los estudiantes, mientras que las edades de los que no mostraban emociones (es decir, los que no sonreían ni fruncían el ceño) eran juzgadas con

mayor precisión. Dadas las consecuencias que resultan de esto, y que trataremos a su debido tiempo, todos deberíamos sonreír más de lo que lo hacemos (!). El contexto también es importante, ya que los subtipos negativos fueron más frecuentes cuando las ocasiones para pensar en estereotipos de la edad se asociaban con el ocio y el compromiso cívico, y los subtipos más positivos aparecían cuando se potenciaban las circunstancias familiares y religiosas.

Por supuesto que estos estereotipos son simplificaciones. La colocación de una persona mayor en una categoría social como «anciano dorado» podría ser más positiva que la de un «recluso»; pero sigue restringiendo a la persona a un conjunto de roles y de comportamientos. Es importante tener en cuenta que incluso estos estereotipos, supuestamente más positivos, pueden tener consecuencias negativas.

Sin embargo, lo que un subtipo particular de personas te dice lo que debes ser influye en su manera de evaluar tus capacidades de comunicación. Un estudio ha demostrado que a medida que descendemos, desde *Anciano dorado, John Wayne Conservador, Huraño/Cascarrabias* hasta *Abatido*, los adultos de todas las edades pensarán que posees, en cada etapa, cada vez menos capacidad conversacional y de escucha y cada vez más pérdida de la memoria. No es de extrañar entonces que los estudios hayan demostrado que los jóvenes digan que desean evitar o terminar rápidamente las conversaciones con ancianos.

Para evitar que los demás piensen que se sufre de pérdida de memoria cuando la gente olvida algo, ¿qué se puede hacer? Ellen Ryan ha demostrado que las personas pueden adoptar uno de los cuatro tipos de excusas al no poder recordar algo, y estas son:

Excusa de la edad: *«Envejecer te hace perder la memoria».*

Excusa de capacidad: *«Nunca he podido recordar los nombres».*

Excusa de esfuerzo: *«Nunca me ha importado recordar números de teléfono».*

Excusa de situación: *«¡Pasan tantas cosas en esta habitación que es imposible recordar nada!».*

Parece como si las personas mayores tendieran a utilizar la excusa de la edad, sin comprender totalmente la dimensión de sus repercusiones. Ryan explicó que, si bien hay ventajas inmediatas para salir de situaciones difíciles adoptando la excusa de la edad, ya que se consideran más creíbles que otras, también pueden tener consecuencias muy negativas. Los jóvenes son particularmente sensibles a ellas, porque tales excusas los frustran, tal vez porque no saben cómo responder. Además, las personas que alegan excusas de edad son consideradas mucho más mayores que los que utilizan una de las tres otras excusas que se muestran en el cuadro anterior. Y por lo que ya hemos visto, ser considerado mayor tiene consecuencias negativas.

Uno de nuestros estudiantes se encontró con una persona que utilizaba mucho la excusa de la edad y nos escribió lo siguiente:

«Tuve una profesora muy querida que es mi mentora y amiga y con la que trabajé estrechamente a diario durante los dos últimos años. Descubrí que tiene 57. Ahora, la oigo decir casi cada día algo sobre su edad (por ejemplo: «No puedo levantarme porque estoy vieja», «Me está fallando la vista», «No sabías que eso era de mi generación»). Siempre suele utilizar la excusa de la edad cuando habla con sus estudiantes jóvenes.

Como estudiante, yo escucho a otros estudiantes decir lo *malo* y lo difícil que es hablar con ella porque es *vieja*. Le atribuyen cualquier problema básico que pueda surgir con cualquiera y la culpa por ser mayor (diciendo: «Me da miedo, es tan vieja e intimidadora» o «No le gustó solo porque es demasiado complicado para que lo entienda»).

Me parece increíble cómo una excusa puede generar una actitud tan negativa. Conozco muy bien a esa profesora y es muy entusiasta y graciosa, y es divertido hablar con ella. Me di cuenta de que estaba cerca de ella porque le hablaba como hablo a cualquiera de mis otros amigos. No cuido mi lenguaje por su edad como hacen los demás (es decir, no se atreven a decir palabrotas, son educados, etc.).

Como conclusión a mi historia, le digo a mi profesora: «déjalo ya» cada vez que la oigo poner su edad como excusa; y cada vez que lo digo, me sonrío».

Cuando una persona utiliza estos estereotipos acerca de sus propias acciones, ya sea como excusa o no, se llama autoestereotipo, y consiste en establecer características asociadas con el envejecimiento o con el «envejecimiento instantáneo». A continuación se muestra un extracto de una novela llamada *Staring at the Sun* (Mirando al sol), de Julian Barnes, que describe este proceso.

«Uno no se ve viejo con sus propios ojos, sino con los ojos de los demás. Luego, poco a poco, adoptas la opinión que tienen de ti. No era que no pudieran caminar tan lejos como antes, es que la gente no esperaba que lo hicieran. Y si no esperaran eso, habría que obstinarse en vano para perseverar».

Esto sucede con mucha frecuencia cuando la edad se hace relevante para nosotros y se puede lograr mediante

presentaciones subliminales en los estudios de laboratorio, y de manera muy negativa. Los estudios han demostrado que las personas con autoestereotipos, por ejemplo, caminan más despacio y cautelosamente cuando los aspectos negativos del envejecimiento son generados por ellos; demuestran menos capacidad para asumir las tareas cotidianas (la compra y la preparación de comidas) y tienen menos ganas de vivir cuando se enfrentan a varias situaciones que les sugieren que podrían tener alguna enfermedad. Por otra parte, cuando se les preguntó a los mayores en qué medida estaban de acuerdo con afirmaciones discriminatorias como «A medida que se envejece, se es menos útil» y luego se vuelve a preguntar 23 años después, las personas que no pensaban así tenían esperanzas de vida significativamente más largas. De hecho, y teniendo en cuenta otros factores, vivieron de media 7,5 años más.

En uno de los estudios de Becca Levy, se pidió a los encuestados de avanzada edad que respondieran a la siguiente pregunta: «Cuando piensas en una persona mayor, ¿cuáles son las primeras 5 palabras o frases que te vienen a la mente?». Sus respuestas fueron clasificadas en una escala de 9 puntos de negatividad, siendo 9 la palabra más (negativamente) estereotipada. Con una amplia muestra de más de 500 participantes, la calificación media de estereotipo fue 7,6 en general.

En resumen, las personas mayores tienen hoy concepciones poco favorables de lo que significa ser viejo. En consecuencia, tienen tendencia a tener autoestereotipos que, a su vez, pueden conducir a discapacidades físicas e incluso a reducir la longevidad. Por lo tanto, los estereotipos pueden convertirse en un ciclo pernicioso que debemos evitar aplicarnos a noso-

tros mismos. Por ejemplo, nos sentimos mal por no poder hacer frente a las nuevas tecnologías, como se sintió una mujer de 62 años cuando se le enseñó a utilizar el correo electrónico. Antes de la formación dijo: «Estaba demasiado asustada para hacerlo sola. ¡Pensaba que iba a romper el ordenador!». Por el contrario, debemos animar a la gente a mantenerse al tanto de los nuevos avances tecnológicos que se comercializan, ya sea en el banco o centro comercial, o donde sea.

Esto no quiere decir que todas las personas mayores se rindan y acepten estos juicios negativos. Existen excepciones: son las llamadas abuelas del sombrero rojo (*Red Hatters*), que se reúnen con un extravagante atuendo púrpura y un sombrero rojo en público para divertirse y para acabar con el mito de que las mujeres mayores no son animadas. Otra excepción son las *Babushkas Buranovo* (viudas de 70 a 80 años de edad), que se hicieron famosas en Rusia cuando concursaron en el Festival de Eurovisión en 2011. El vídeo de su canción fue visto masivamente en YouTube.

El respeto de la edad y su drama

Los estereotipos son producto de su «lugar» (así como del tiempo). La mayor parte de la investigación y la teoría sobre los estereotipos de la edad se ha llevado a cabo en Occidente, a pesar de que las culturas de todo el mundo tienen concepciones diferentes sobre el envejecimiento y actitudes diferentes hacia las personas mayores de las de las culturas occidentales (por ejemplo Estados Unidos). Algunas culturas tienen fama de tener un profundo respeto y reverencia hacia las personas mayores, porque las consideran sabias y con más experiencia. Por ejemplo, las personas de algunas sociedades de Asia

oriental defienden un valor confuciano de *devoción filial*, que requiere que los miembros más ancianos de la familia, y los ancianos en general, sean venerados por su sabiduría, piedad y cortesía. Según este valor, los hijos no deben irse a lugares lejanos mientras sus padres aún vivan. De hecho, en un cuestionario creado para medir la piedad filial, se ven frases como: «No hay delito peor que ser poco filial», «La gran deuda que tienes que pagar a tus padres es tan inmensa como el cielo», y «No importa cómo los padres se comporten, los hijos deben respetarlos». Los occidentales encuestados encontrarían tales sentimientos bastante extraños. Sin embargo, estos valores subrayan la estructura jerárquica de las culturas tradicionales asiáticas donde se utiliza una forma de hablar diferente y más respetuosa con las personas mayores.

Sin embargo, desde 1960, la investigación ha encontrado que ha habido un grado alarmante de desgaste de la devoción filial en Asia oriental. Esto se debe probablemente a muchos factores, como que los niños adquieren mayor nivel de educación, la desintegración de muchos hogares intergeneracionales y su estructura familiar, el que los jóvenes utilicen formas más avanzadas de la tecnología diariamente y que sean más independientes económicamente y dominen el mundo de los negocios. Estos cambios, que forman parte de la modernización, por no decir de la occidentalización, sitúan a los jóvenes en una posición social elevada porque dominan las formas de poder que solían dominar los mayores y ya no lo hacen. El respecto ya no es algo propio de una sociedad estratificada por edad, sino que ahora tiene que ganarse. En un intento por combatir esta tendencia de perder el respeto hacia los mayores, algunas culturas asiáticas están celebrando días especiales para las personas mayores, concursos de ensayos sobre los mayores,

e incluso humillan públicamente a los que se atreven a ser poco filiales. Sin embargo, la eficacia de estas estrategias es discutible, como sugieren los hallazgos siguientes.

Hemos llevado a cabo una serie de estudios en Asia del Sur y del Este (por ejemplo, China, Mongolia, Japón, Vietnam) en que se comparaban los estereotipos de la edad y los climas intergeneracionales que se dan en estas culturas con respecto a la configuración occidental (Canadá, Australia y EE.UU.). Aunque surgieron algunas sutiles diferencias interculturales y se concedió más respeto a las personas mayores en Oriente, se descubrió que en algunos contrastes entre las culturas no aparecieron diferencias entre estos valores en pro de la devoción filial y Occidente. De hecho, en muchos de ellos, los estereotipos de la edad y el clima intergeneracional presentados eran en realidad más favorables en Occidente. En los pocos casos en los que surgieron estereotipos positivos de las personas mayores (como amables, generosas y sabias), una vez más, se produjeron más en Occidente que en Asia oriental.

En todas las culturas, los jóvenes encuentran a los mayores más **inflexibles** comunicativamente (por ejemplo, se quejan más, son más distantes, están absortos en sí mismos) y las personas mayores encuentran a los jóvenes **menos complacientes** (por ejemplo, poco corteses y comprensivos). Otro hallazgo importante en todas las culturas es que las personas mayores veían a los otros ancianos inflexibles y, por lo tanto, incluso la comunicación intergeneracional, que se ha estudiado muy poco, puede ser un problema. Después de todo, si te cuesta relacionarte con la gente más joven y con tu propio grupo de edad, el clima social puede ser bastante deprimente.

También llevamos a cabo estudios en el sur y el oeste de África donde encontramos que, en estas culturas donde no

había valores supuestamente tradicionales de la devoción filial, el clima de comunicación intergeneracional era más favorable en Occidente. Más recientemente, volvimos a Oriente Medio para investigar el envejecimiento en Irán. A lo largo de los siglos, las personas mayores han sido consideradas como fuentes de conocimiento, de sabiduría y de experiencia valiosa para otras generaciones, y sobre todo para los jóvenes. Eruditos iraníes han escrito acerca de su cultura en los términos siguientes: «Los ancianos son tratados con mucho respeto, mantienen una posición privilegiada entre los miembros de la familia y son apoyados por estos en todas sus necesidades». En el Corán, se expone que los musulmanes deben respetar a las personas mayores y tratarlas como miembros valiosos de la sociedad, y estos sentimientos se encuentran expresados en la poesía y en la literatura persa. Por otra parte, cuando un anciano entra en una habitación, los demás se levantan para ofrecerle los mejores asientos y se le invita a comer y a beber antes que a nadie. En los lugares públicos, como el metro y el autobús, se espera que los jóvenes sean amables y ofrezcan sus asientos a los pasajeros de edad avanzada cuando no hay asientos vacíos. No obstante, una vez más, no encontramos pruebas de un mejor clima intergeneracional en estos lugares que en EE.UU. Es como si la devoción filial hubiera sido una fachada que se les ha atribuido, y que cuando se impugnan las relaciones de poder entre jóvenes y mayores, los jóvenes sienten que deben ser recompensados por todos los siglos que han tenido que ser respetuosos. Tal vez América Latina, donde se valora el colectivismo, nos mostrará una imagen diferente, aunque, por desgracia, todavía no se han realizado estudios sobre esto.

Conclusión

Hasta ahora, hemos transmitido una imagen poco halagüeña de las relaciones intergeneracionales, de la comunicación y del envejecimiento. Los estereotipos de edad están presentes y se manifiestan en los ámbitos sanitario y laboral. Los niños se socializan en estas creencias discriminatorias muy pronto en la vida y continúan reproduciéndolas durante la adolescencia y la edad adulta. Las sombras del envejecimiento se manifiestan temprano, por lo general en torno a los 40 años, pero a veces incluso a los 30. Irónicamente, aunque estas prácticas son alarmantes en muchos niveles, parece que las personas de edad avanzada en Occidente son mejor tratadas que en muchos otros lugares del mundo. Sin embargo, encontramos que tener expectativas negativas sobre las competencias comunicativas y otras competencias sociales de las personas mayores genera efectos preocupantes no solo para el buen desarrollo de las relaciones intergeneracionales, sino también en la creación de profecías que se cumplen más adelante en nuestras propias vidas. Está claro que defender las opiniones negativas sobre el envejecimiento puede limitar nuestra capacidad de funcionar activamente, llevar una vida satisfactoria y tener relaciones de calidad a largo plazo.

Teniendo en cuenta el contenido de este capítulo, no es de extrañar entonces que la depresión sea el trastorno mental más habitual en las personas de 65 años o más. Esta situación afecta, por supuesto, la calidad de vida, hace que las personas sean más propensas a cometer suicidio, crea una carga adicional para los cuidadores y puede llevar a la mortalidad temprana. Desafortunadamente, menos del 15% de las personas mayores que están deprimidas buscan ayuda médica, posiblemente

porque ellas y los demás creen que es una parte «natural» del proceso de envejecimiento. Paralelamente, la autoestima de las personas disminuye rápidamente después de los 60 años de edad. En el siguiente capítulo, examinaremos las diversas formas en que la edad puede llegar a primar a la hora de comunicarnos con los demás y las considerables repercusiones sociales y sanitarias de ello.

CAPÍTULO TRES

Identidades de la edad: ¿Cómo salen a la luz?

En el capítulo anterior, hemos presentado el concepto de que nuestra identidad como personas mayores o jóvenes puede llegar a ser más o menos importante cuando hablamos con los demás y que, cuando dichas identidades de la edad pasan a un primer plano, pueden condicionar notablemente la forma de comportarnos y comunicarnos. En este capítulo se exploran algunas de las formas que pueden adoptar las identidades de la edad, así como las respuestas de la gente ante estas y, por último, estudiaremos cómo se entiende la comunicación entre jóvenes y mayores.

Desencadenantes de las identidades de la edad

Hay muchas ocasiones y acontecimientos que pueden hacer que las personas mayores «sientan su edad» o, dicho de otra manera, muchas cosas que pueden hacer que su edad sea importante para ellas. Por desgracia, como ya hemos visto hasta ahora, esto puede llevar a la depresión o a tener baja autoestima. A continuación presentamos algunas de las principales situaciones que originan una identidad de la edad:

1. Hablar con alguien de «edad diferente».
2. Los profesionales médicos utilizan la edad como causa de una condición.
3. Cambios físicos evidentes en sí mismo y en los demás.
4. El uso de fórmulas como «señor» o «señora».
5. El requerimiento de la documentación.
6. Las tarjetas de cumpleaños.

Como comentamos anteriormente, la edad puede ser un factor muy poderoso cuando se conoce a alguien por primera vez y cuando nos comunicamos con los demás. De hecho, hay una tendencia a entender las interacciones intergeneracionales en términos de intergrupo en el sentido de que vemos al otro más como un miembro de un grupo de edad que como una personalidad individual, con un carácter particular y un conjunto de características únicas. En otras palabras, cuando conocemos a alguien de otra edad nos suele costar ver su humanidad o su individualidad, y, en cambio, solo vemos su grupo de edad. Por otra parte, y como se apuntó anteriormente, también podemos estereotiparnos a nosotros mismos y asumir las características de lo que creemos que es propio de nuestro grupo de edad.

Desencadenante 1 del cuadro anterior, «Hablar con alguien de edad diferente», puede hacer rápidamente que la edad sea importante. En nuestros estudios encontramos que los jóvenes estudiantes declaran que de todas las interacciones diarias que tienen con los demás, sólo un 8% se produce con personas mayores. Téngase en cuenta, también, que para los jóvenes lo que parece ser una persona mayor puede sorprender a las personas de mediana edad (como vimos en el capítulo 1). Por lo tanto, el 8% podría estar incluso sobrestimado. De

hecho, cuando les pedimos específicamente que incluyan en la cantidad de relación que tienen con las personas mayores a los miembros de la familia y a los allegados, la cifra pasa solamente al 12%. Dicho de otra manera, los jóvenes de Occidente tienen poco contacto con las personas mayores y, cuando lo hacen, la edad suele ser muy relevante, probablemente para ambas partes. Si añadimos a la ecuación el hecho de que las personas mayores suelen hacer referencia a su edad en esos encuentros, bien explícitamente en años o de otras formas más indirectas (por ejemplo, «Recuerdo cuando Barcelona era tan diferente»), esto puede hacer que las diferencias de edad sean muy gráficas, mientras que los más jóvenes no tienen necesidad de explicitar ni de admitir su edad.

Todo lo anterior puede llegar hasta un punto en el que una persona haga comentarios discriminatorios descarados y directos. Uno de nosotros recuerda haberse encontrado con un colega que no había visto desde hacía unos veinte años y que le saludó rápidamente diciendo: «¡Oh, Dios mío, pareces... VIEJO!». Este chico, que ya no es su amigo, tuvo después la osadía de repetir estas ideas unas cuantas veces de manera aún más explícita. Una vez recuperado, nuestro humilde narrador se encontró a un agente de inmigración en el aeropuerto que, al mirar su pasaporte, dijo: «¡Veo que hoy es su cumpleaños!», lo que provocó una sonrisa. Sin embargo, el agente canturreó después: «¡Ya va cuesta abajo, cuesta abajo!».

Algunos lectores tal vez recuerden el reciente caso de la anciana americana conductora de un autobús escolar, Karen Klein. Los adolescentes de su autobús la ridiculizaron repetidamente hasta hacerla llorar (ver http://www.Youtube.com/watch?V=XAgti_2uziA). Los padres de los adolescentes, que posteriormente vieron un video del evento, quedaron impacta-

dos (y tenían explicaciones preparadas para las entrevistas de televisión aparte de reconocer que sus hijos necesitaban ir a un psicólogo) por el comportamiento aberrante de su descendencia. Por fortuna, este grave incidente de acoso y de asalto verbal intergeneracional por parte de adolescentes es inhabitual y extremista, pero sigue siendo una inquietante ilustración del Desencadenante 1.

El Desencadenante 2 ocurre cuando los médicos —y los estudios muestran que lo hacen con demasiada frecuencia en sus diagnósticos médicos— lanzan algo así como: «Bueno, esto es lo que se espera para su edad». Uno de nosotros recuerda la ocasión en que fue al oculista con una repentina miopía y este lo recibió reprochándole que no era en absoluto repentina, sino que había ido formándose poco a poco, y cada vez más, durante años. Luego continuó: «Sí, usted está en el blanco por su edad». El que escuchó esto se sorprendió ya que nunca se había considerado como una cinta transportadora en declive. Hay que decir que ambos desencadenantes, 1 y 2, implican conversar y comunicarse de tal forma que puede acarrear resultados potencialmente problemáticos. Imagínese vivir las seis situaciones en un día (por no hablar de otras, como la publicidad de las cremas antienvjecimiento y cosas por el estilo que examinaremos en el capítulo 4); y la edad puede convertirse en un factor permanente de la propia identidad.

El contemplar fotos del pasado o videos familiares, o el asistir a reuniones (Desencadenante 3 del cuadro) pueden hacer que la edad de uno mismo y de los demás sea significativa, así como también «los estragos del tiempo», como algunos lo llaman. Incluso si uno siente que los demás han envejecido más, como es el caso de los actores de cine, las estrellas de rock y los antiguos presidentes, el mensaje sigue siendo que se está

acabando el reloj de arena. En una reciente jubilación, la invitación enviada para celebrar el evento (supuestamente diseñada por los colegas) iba acompañada por una foto de la persona jubilada entonces y otra con el aspecto atractivo y delgado que tenía a los veinte años. La diferencia era impresionante. Uno solo puede conjeturar con los efectos que tuvo sobre el homenajeado en ese momento, especialmente en ese preciso momento de su vida (y también, quizás más tarde, cuando estuviera solo). También es interesante pensar en los efectos que tuvo sobre los compañeros que también tenían la jubilación en el horizonte.

De hecho, incluso el omnipresente «¡Cómo has crecido!», comentario —sin duda molesto— para un niño que lo recibe de parte de los que no lo han visto durante un tiempo puede acarrear pensamientos preocupantes sobre cómo han cambiado ellos en ese periodo de tiempo. El Desencadenante 3 puede darse en una variedad de maneras y también molesta desde muy pronto. Uno de nuestros estudiantes nos escribió lo siguiente:

«Empecé a pensar en el envejecimiento cuando estaba cepillándome los dientes para ir a la cama, y allí, en el espejo, vi un reflejo blanco, una cana. **¡Sólo tengo 22!** Preocuparse por cosas en esta temprana edad no puede ser tan sano, o considerarse un buen camino para «envejecer con éxito».

Tratar a alguien de «señora» o «dama» por primera vez (Desencadenante 4) también puede ser una (a veces inesperadamente temprana) señal de que la vida avanza. La manera en que la gente responde a esto puede ser un dilema comunicativo: ¿Cuál es la mejor manera de reaccionar? Obviamente

ofenderse y responder «Eh, no me llames señor, ¿tan viejo parezco»? sólo podría obtener una respuesta como: «Relájese, hombre, yo sólo estaba tratando de ser respetuoso». El que un empleado trate a una persona mayor de «jovencito» o «jovencita» puede ser halagador para algunos, y causar indignación en otros, a pesar de que la intención no fue la de ofender. Una mujer a la que le dijeron esto nos dijo que respondió de esta manera:

«No me llames jovencita, no es un cumplido o cortesía, sino más bien una descortesía. Ser viejo es un logro duramente ganado, no algo para ser dejado de lado, tratado como enfermedad o fealdad, ni disculpado diciendo jovencita».

Uno puede imaginar que esto podría no haber sido una llamada de atención para la persona que lo dijo, sino que podría haber reforzado algunos de los estereotipos negativos de edad del capítulo anterior: gruñón, malhumorado y cabezota. En otras palabras, la línea es muy delgada: uno puede intentar solucionarlo y terminar alimentando el problema.

El Desencadenante 5, la documentación de la edad, se refiere a las ocasiones en las que se pide a los mayores que se identifiquen con el permiso de conducir, un pasaporte o el carnet de identidad para algunas actividades como la compra de cerveza o de vino. El hecho mismo de que pidan dicha documentación puede hacer resurgir la edad. En una cola, cuando a los demás se les pide que presenten una identificación y a uno no, puede molestar mucho a algunos, y particularmente si se trata de la primera vez que les ocurre en su vida. En el mismo sentido, si se reserva una habitación de hotel en línea y se recibe un descuento por edad, lo cual debería ser agradable en

otras circunstancias, puede desarmar si la recepcionista del hotel *no* lo comprueba (aunque electrónicamente le dijeran que debía llevar y presentar la documentación acreditativa). Que les hagan un descuento por la edad cuando nunca se les ha pedido, también puede ser para algunos una auténtica decepción. De hecho, algunas personas mayores se niegan rotundamente a sacar provecho de una película, un corte de pelo o un descuento para una cena cuando se les presenta la oportunidad para no ser vistos como «viejos». Esto sería coherente con lo que Kenny Rogers, el cantante estadounidense, dijo una vez: «¡Envejecer no es molesto, ser considerado viejo sí!».

El último Desencadenante del cuadro anterior, las tarjetas de cumpleaños, pueden ser conflictivas para algunos. De hecho, puede ser un problema ir a una tienda de tarjetas, al menos en EE.UU., y encontrar tarjetas que no tengan un carácter discriminatorio. Como siempre, una vez más, dicha discriminación por edad se puede asociar con las tarjetas de cumpleaños a los 30 años. Recibir tarjetas de cumpleaños o tarjetas de cumpleaños virtuales, que se pueden visualizar todas el mismo día en algún lugar visible, puede, a veces, resultar un espectáculo desolador. Pero la gente puede ser más imaginativa y simplemente comprar tarjetas para divertir o molestar a los demás, puede poner en marcha un proceso completo de eventos para hacer que alguien sea muy consciente de que es su cumpleaños. Dos de nosotros participamos en esta situación hasta el punto de que nos hablaron de una fiesta sorpresa de cumpleaños para un amigo, donde los asistentes tuvieron que vestirse de negro para lo que se llamó «el velatorio» (así como para una fotografía de grupo conmemorativa), dado que el titular había alcanzado las vertiginosas alturas (o profundidades) de 60 años de edad. El acontecimiento se vio como algo

muy divertido y extravagante para los que aceptaron la invitación, pero sus efectos pueden ser muy angustiosos si este tipo de comportamiento tiene lugar cada década, o incluso más a menudo.

Los cumpleaños de décadas se prestan especialmente a los comentarios discriminatorios, como se describe a continuación. De hecho, y el lenguaje que usamos es interesante, en el idioma norteamericano encontramos: ***Tienes 4 y MEDIO → Vas HACIA los 16 → LLEGAS a los 21 → CUMPLES 30 → RONDAS los 40 → ALCANZAS los 50 → LLEGASTE a los 60 → ACABAS DE CUMPLIR 92*** Esto es lo que nos contó una de nuestras alumnas que recibió un correo electrónico junto a otros colegas:

Objeto: **«Cuesta abajo»**

*«Por favor, únete a mí para ayudar a la pobre Marisa hoy que intenta navegar hacia arriba y va cuesta abajo». (Es un cumpleaños histórico 😊)
Feliz cumpleaños, Marisa»*

La estudiante relató que «la que lo envió no solo lo envió a la chica del cumpleaños, que cumplía 40, sino a todo el despacho y a todos los dirigentes de la empresa... Ella me dijo que anoche tuvo una pesadilla sobre canas, arrugas, sonotones y...»

Aquí las consecuencias son obvias y, una vez más, no se limitan a una etapa posterior de la vida.

Correo electrónico de Erin: *Felicidades, viejo. Espero que sea un gran día.*
Eric, más tarde: *Abora vas a hacerte miembro de la AARP [Asociación norteamericana de jubilados], ¿no? Feliz día. Espero que esta vez alguien te haga una tarta.*

Will en Facebook, más tarde: *Feliz cumpleaños, abuelito.*

¡El afortunado receptor de estos mensajes electrónicos solo tenía 25 años y los remitentes incluso unos años menos! Obviamente, no estamos abogando por que los lectores dejen de bromear con la edad e incluso muchos afirman que es saludable para una persona ser capaz de reírse de sí misma públicamente y de los grupos con los que se identifica. Sin embargo, los receptores sufren y los remitentes que vehiculan sentimientos discriminatorios deberían ser conscientes de todo lo que ello supone, al igual que los fabricantes de tarjetas de cumpleaños.

Otras formas en las que la edad se vuelve importante

Hay una gran cantidad de formas en las que la edad puede volverse relevante, e incluso que nos sea impuesta, como ya hemos visto. Dejar de practicar deportes (como dejar el tenis) u otras actividades físicas; por sentirse menos ágil («huesos débiles») y tener menos resistencia, no ser capaz de beber tanto vino o cerveza como solíamos hacer antes; dejar de tener relaciones sexuales, ver esquelas de tus amigos y asistir a sus funerales, y no recordar los nombres de las personas no son más que unas pocas. Dicho esto, también debemos ser conscientes de que atribuir acontecimientos como el último a la edad podría deberse a los famosos estereotipos de la edad y a las expectativas que analizamos antes. Por ejemplo, cuántas veces hemos oído a alguien poner la excusa de la edad al no recordar el nombre de alguien a quien se le pueda contestar tranquilamente: ¿Nunca recordaba los nombres ni siquiera cuando era niño? Todas estas cosas, los estereotipos, las excusas de la edad y la importancia de la edad se alimentan y se

refuerzan entre sí, haciendo que la comunicación sea bastante compleja, como veremos más adelante en este capítulo.

Es importante destacar que el efecto de estos desencadenantes varía mucho entre las personas. Lo que puede hacer que la edad sea relevante para una persona, para bien o para mal, puede no funcionar para otra, o incluso funcionar en alguna funcionar en sentido contrario. Por ejemplo, ver MTV (un canal de música popular estadounidense dirigida a los jóvenes) puede hacer que una persona se sienta mayor y hacer sentir más joven a otra. Hemos investigado esto con más de 500 personas de tres generaciones: los alumnos, sus padres y sus abuelos. Se les pidió que escribieran sobre lo que les hacía sentir su edad, es decir, sentirse más joven o sentirse más viejo. También debían describir qué sentían sobre estos incidentes y sentimientos. Aparecieron casi 6000 desencadenantes y los resultados fueron realmente complejos.

Curiosamente, sentirse más viejo era considerado negativamente por los de mediana edad y los más mayores, y más positivamente por los jóvenes. Sentir su edad era distinto de sentirse más joven o más viejo para el grupo más joven, pero era considerado casi equivalente a sentirse más viejo para las personas de mediana edad y las personas mayores. Sentirse más joven fue considerado menos positivo y menos frecuentemente descrito por los más jóvenes, sin duda debido en gran parte a las restricciones sociales generalizadas que se les imponían; algunas de ellas eran consideradas discriminatorias por ellos. En las muestras, las mujeres atribuyeron sentimientos más positivos a sentirse más joven, y los hombres sentimientos más negativos a sentirse más viejo. Para los hombres mayores, esto puede deberse, en parte, a la pérdida de vitalidad y al vacío que muchos profesionales (que suelen identificarse con su

trabajo) sienten después de jubilarse. No se debe subestimar el carácter fundamental que tiene el estudio de la identidad laboral y lo que significa socialmente para mucha gente, ni las consecuencias para estas personas cuando dejan de trabajar (incluso por elección); sobre todo porque es posible que al desaparecer el ambiente de trabajo se reduzca la comunicación interpersonal positiva con personas más jóvenes que conlleva sentirse más joven.

La edad también puede ser relevante al conversar con los demás. En otro de nuestros estudios grabamos a mujeres mayores y a mujeres jóvenes a las que les pedimos que se conocieran. Nuestras voluntarias más jóvenes eran las que se enorgullecían de tener relaciones valiosas y frecuentes ocasiones para hablar con la gente mayor. Pensamos que habíamos dado con la flor y nata, y que esas jóvenes voluntarias eran especiales. No obstante, algunas de estas mujeres empezaban la conversación con este tipo de preguntas: «¿Sigue vivo su marido?», «¿Se siente sola en estos días?» y «¿Duerme bien?». Estas formas erróneas de empezar una conversación pueden determinar el diálogo entero, sobre todo si la persona más joven acribilla la conversación con otros comentarios exagerados como: «¡Anda, puede hacer eso! ¿De verdad? ¡Es maravilloso!».

Este tipo de discurso puede poner nerviosa a una persona mayor, hacer que se sienta totalmente fuera de sí y obligarla a estar a la defensiva. La edad pasa, claramente, a un primer plano. También puede restringir el tema de conversación a conversaciones que impliquen disminución de la edad, lo que tampoco ayuda. Ahora bien, si estas jóvenes se sienten muy cómodas y viven las relaciones con gente mayor de manera única, uno puede imaginar lo que sucede con los jóvenes de carácter más

evasivo, o, en el mejor de los casos, que no saben cómo conversar con las personas mayores. Otro factor importante es que la misma persona mayor puede aparecer, dadas las intrincadas formas en que se desarrollan los diálogos, como hemos visto más arriba, «vieja y dependiente» en una ocasión, y, sin embargo, «enérgica, alegre y animada» en otra. La lección es que no hay que generalizar o apresurarse a sacar conclusiones sobre las personas de generaciones diferentes basadas en casos limitados y menos aún en una sola conversación.

Toda negatividad que pueda hacer que la edad sea relevante para las personas mayores debe ser un tema en el que actuar. Uno de los retos podría ser disminuir (así como retrasar) el inicio de la decadencia física que acarrea que las personas se sientan más viejas y todo lo negativo que esto conlleva. En lugar de culpar a la edad, se podría desviar la atención de las carencias a otras causas posibles (por ejemplo, el poco ejercicio) y encontrar formas de compensarlo (por ejemplo, apuntarse a un gimnasio). A propósito de esto, después de la jubilación, se han encontrado correlaciones positivas convincentes entre la cantidad de tiempo que una persona dedica como voluntario a la comunidad y a las organizaciones, por un lado, y su salud mental, su autoestima e incluso el retraso de la muerte, por otro.

Es evidente que los miembros de la familia que sean conscientes de los efectos perniciosos de construir socialmente una identidad de la edad innecesaria podrían ser útiles para ayudar a los ancianos, como lo sería un medio de comunicación menos antienviejecimiento (véase el capítulo 5). Mientras que los estudios sugieren que fomentar una identidad de sentirse más joven (y no más viejo) podría ser beneficioso para que los ancianos tengan una vida satisfactoria, podría ser útil

alejarse esta etiqueta de los valores sesgados de una cultura juvenil y acercarla a una concepción más positiva de lo que significa ser mayor, como la de sentirse preparado —un estado que relacionaremos con el hecho de envejecer con éxito en el capítulo 7—.

Hacer frente a las identidades de la edad y a su valencia

La identidad de la edad es fundamental para nuestro sentido de quiénes somos y, muy posiblemente, la categoría principal que usamos para categorizarnos a nosotros mismos. Aunque tenemos muchas identidades a las que recurrir (por ejemplo, de género, laboral, étnica), nuestro grupo de edad (o más bien el que creemos que es nuestro grupo de edad) constituye una parte importante de nuestra identidad social y, como resultado, nos sentimos motivados para actuar en su nombre. Por ejemplo, las personas de 20 años podrían tratar de imitar lo que ven como un comportamiento prototípico de una persona típica de 20 años. De esta manera, privilegian a otros miembros de su mismo grupo de edad, y excluyen y discriminan a los que no pertenecen a un grupo de edad distinto, como las personas mayores.

Sin embargo, la identidad de la edad es un poco diferente de las demás identidades sociales en la medida puesto que todo el mundo transita por diferentes grupos de edad durante el transcurso de la vida. Los límites entre los distintos grupos de edad son más flexibles que los grupos raciales o de género, por lo que resulta mucho más fácil disociarse a sí mismo de un grupo de edad desfavorable y asociarse a otro. Por ejemplo, las personas mayores no sienten, a menudo, su edad cronológica, sino que se ven exactamente como la misma persona que fueron

en su mejor momento. Es muy común que las personas mayores se disocien de otras de su misma edad (o incluso mayores), por ejemplo, en un concierto sinfónico (que tiene una connotación de edad marcada), y se refieren a esas personas como ancianos. Dos colegas de mediana edad fueron hace poco a un crucero y, mirando a la clientela de personas mayores, se dijeron «¡que tenían muchos años por delante todavía!». Pero al reflexionar sobre ello llegaron a la sorprendente conclusión de que tal vez «los otros» estaban pensando lo mismo sobre ellos. La disyunción entre lo que parece ante los demás y los sentimientos de constancia dentro de ti mismo constituye un proceso interesante y desafiante que las personas mayores gestionan psicológica y emocionalmente. Una forma de hacerlo es mediante algún tipo de compromiso matemático: un estudio muestra que las personas mayores, en general, admiten que se sienten 13 años más jóvenes que su edad cronológica. Un número interesante. ¿Qué le parece?

Relevante para el debate sobre las identidades de edad es la «teoría de la identidad social»; una teoría psicológica sobre cómo nos relacionamos con los demás. Esta teoría defiende que a la gente le gusta pertenecer a grupos sociales que les hagan sentirse orgullosos de pertenecer a ellos. Tener una identidad que es venerada y respetada resulta gratificante y repercute en el individuo proporcionándole una autoestima positiva. Dicha teoría afirma que nos gusta mantener, y nos esforzamos por mantener, una visión de nuestro grupo lo más positiva posible y, por lo tanto, realizamos actividades que nos diferencien a nuestro favor de los demás. Un cartel del Departamento de Empleo en el Reino Unido, que tenía como objetivo alertar a los trabajadores sobre los peligros de los prejuicios de edad, proporciona un ejemplo de ello:

Un hombre joven y uno viejo están representados en primer plano mirándose el uno al otro con dos bocadillos de diálogo que aparecen por encima de ellos donde se lee, respectivamente, «vejstorio» y «niñato». Desprestigiar la edad de otro grupo verbal o cognitivamente ayuda a mantener una satisfactoria diferencia a favor de nuestro propio grupo. Curiosamente, en un recuadro en la parte inferior del cartel se lee: «Ya sois lo bastante mayores para saberlo mejor». ¡Está claro que *no* lo somos!

Sin embargo, las ideas expuestas en el capítulo anterior suponen un problema para los mayores, un grupo que se valora negativamente en la sociedad. Según la teoría de la identidad social, no nos gusta tener una identidad negativa, ya que altera la esencia de lo que somos y nos produce angustia emocional. Por lo tanto, puede ser difícil para las personas del grupo de edad de ancianos mantener una identidad social positiva, ya que (constantemente) se les bombardea con mensajes verbales y no verbales que transmiten que su grupo de edad está desprestigiado y es insignificante y socialmente indeseable.

La teoría de la identidad social propone formas aparentemente constructivas para que la gente pueda evitar los sentimientos negativos utilizando diversas estrategias para asumir o enfrentarse a la idea de ser miembro de un grupo de edad estigmatizado. La primera y la que suele proponerse en primer lugar es evitar cualquier comparación social intergrupala (o en nuestro caso intergeneracional) que pueda causar molestias y canalizar la energía en lugar de hacer comparaciones sensatas intergeneracionales a su favor. Por ejemplo, en lugar de insistir sobre lo enérgicas, tecnológicamente avanzadas, sexualmente activas y atractivas que son las personas jóvenes,

las personas mayores podrían evitar contextos en los que las comparaciones sean evidentes y, en cambio, hacer comentarios sobre la superioridad de uno mismo en relación con otras personas de su edad, como vecinos y amigos e incluso personajes de la televisión. En este sentido, podríamos concentrarnos en tener una mejor salud, más posesiones y nietos con más éxito que otras personas de edad avanzada del mismo barrio (en lugar de comparar la salud, las posesiones y los éxitos de los propios nietos).

Una segunda táctica se denomina «movilidad social». En consonancia con lo que ya se ha expuesto en el capítulo 2, esto significa que las personas mayores pueden intentar personalmente parecer más jóvenes como una forma de aparentar, o tratar de escapar de la idea que tienen los demás de que forman parte de otro grupo de edad, más joven (y por lo tanto más favorablemente considerado). Lo anterior se puede conseguir vistiéndose con ropa juvenil, sometiéndose a cirugía para eliminar los signos físicos del envejecimiento en diferentes partes del cuerpo e incluso utilizando una retórica más juvenil, como la jerga o palabrotas. Como veremos en el capítulo 5, estas tácticas pueden acarrear fracasos o incluso desastres.

Una tercera forma de hacer frente a una identidad de edad negativa es la táctica de la «creatividad social». La idea aquí es que aquellos que no pueden participar en la movilidad social o no pueden evitar las comparaciones intergeneracionales pueden aceptar, adoptar y fomentar una imagen positiva de su grupo de edad, encontrando maneras únicas de resaltar las ventajas de ser mayor. Por ejemplo, las personas mayores, de forma individual o como pareja, pueden verbalizar su experiencia y sabiduría consagrada, destacar el lujo de tener más tiempo libre para dedicarse a actividades diferentes, o invertir en

vacaciones exóticas (y tal vez presumir de ellas), teatro, bellas artes y vinos caros. Las abuelas del sombrero rojo (*Red Hatters*) que mencionamos en el capítulo anterior son un ejemplo de ello en sus mensajes de diversión y vitalidad.

En cuarto lugar, las personas mayores pueden adoptar tácticas de «competición social», que implican asumir todos los grupos de edad que les están causando tanto disgusto. En este caso, pueden abogar, a veces con su ventaja demográfica y fuerza política, por los derechos sociales y la dignidad de su grupo de edad, y luchar por cambiar o incluso revertir la posición de su grupo en la sociedad. Según la teoría de la identidad social, los adultos mayores son propensos a adoptar esta táctica cuando piensan que hay alguna posibilidad de cambiar el estado de su grupo de edad, y cuando sienten que su situación de menosprecio es ilegítima e injusta, y no simplemente creada por Dios o un hecho rígido y biológicamente inmutable.

Desde una perspectiva más prosaica y cotidiana, algunas personas mayores pueden utilizar estrategias de comunicación específicas para controlar su identidad de ancianos. Estas tácticas implican que las personas mayores revelen su edad cronológica durante la conversación diaria con los demás para que su comportamiento se contextualice en función de su edad. De esta forma, las personas mayores evitan cualquier tipo de juicio que podría hacer que otros las vieran como deterioradas, en decadencia o dependientes. Esta estrategia de comunicación específica adopta dos formas: una «contable» y otra «disyuntiva». Las personas mayores pueden usar una táctica de *contable* cuando quieren transmitir que los problemas que están sufriendo son producto de su edad, y no un fallo fundamental de ellos como personas individuales. Un ejemplo de esto sería

cuando a una mujer mayor le cuesta levantarse de la silla y dice: «¡No te quedes ahí parado, ayúdame! ¿No ves que soy vieja?». Esto, por supuesto, ofrece una perspectiva diferente de los fallos de utilizar las excusas de la edad que vimos en el capítulo 2. Es probable que la mujer diga eso para desviar cualquier juicio potencial o comentario que pueda oír por tardar demasiado en levantarse de la silla y, con ello, causar molestias y frustración a los que esperan. No obstante, la línea divisoria es muy fina ya que el resultado podría ser que se la perciba como incapacitada y comunicativamente problemática.

Cuando los mayores utilizan una táctica *disyuntiva*, destacan que sus actividades o comportamientos son *atípicos* para la gente normal de su edad. A menudo, estas actividades suponen fortaleza física, como escalar una montaña o correr un maratón, pero también pueden incluir otros tipos de comportamiento, como quedarse despierto hasta tarde o tener una activa agenda social. Un ejemplo podría ser: «No te lo vas a creer, pero acabo de correr un maratón a los 81 años». La persona menciona su edad para mostrar a los demás que ha sido capaz de correr 42 kilómetros, a pesar de su edad. Esta táctica también es considerada como «contra todo pronóstico» porque su comportamiento atípico va en contra de las tradicionales suposiciones de que las personas mayores tienen capacidades sociales, cognitivas y físicas limitadas. Mientras que la contabilidad puede utilizarse para mantener las identidades de edad, la función disyuntiva puede *afianzar* las identidades de la edad de las personas mayores ya que elogia las diferencias del *estereotipo* de personas mayores.

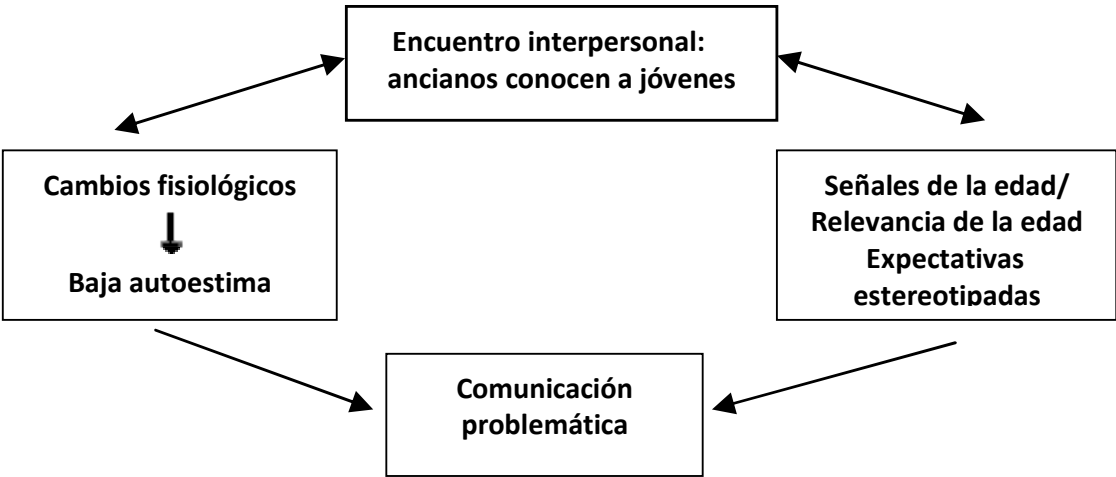
Aunque estas dos últimas tácticas resaltan las desventajas de los mayores, todas las estrategias descritas anteriormente pueden ayudar a las personas mayores a proteger su identidad

durante las interacciones con personas más jóvenes. Sin embargo, una característica importante de la teoría de la identidad social es su carácter dinámico. La teoría expone que si la identidad y la vitalidad de un grupo privilegiado se ven amenazadas por grupos menos afortunados que intentan nivelar el campo de juego, el grupo privilegiado no permanecerá inactivo ni aceptará lo que podría generar un nuevo *status quo* incómodo. Por lo tanto, siempre y cuando los grupos de mayores de la sociedad adopten tácticas sociales competitivas más amplias que las que se les brindan actualmente, podemos esperar que los grupos más jóvenes sean tan o más activos para proteger sus ventajas sociales con medios tanto asertivos como sutiles. Dicho de otra manera, si la teoría de la identidad social está en lo cierto, las personas mayores deben anticipar que cualquier medio asertivo de desafiar la legitimidad de su grupo de menor estatus, es decir, de amenazar a otros grupos de edad, no será, probablemente, aceptado o ignorado pasivamente.

La relevancia de la edad en acción

En cuanto a cómo afecta la importancia de la edad a la comunicación, vamos a ver un modelo nuestro con Ellen Ryan y sus colegas, que ha sido muy utilizado en la investigación sobre la comunicación y el envejecimiento. Nuestra intención es situar, o trasladar, lo que hemos visto en este capítulo sobre la relevancia de la edad, así como lo visto en el capítulo anterior sobre los estereotipos de la edad, a las situaciones en las que se dan encuentros intergeneracionales. También servirá de trampolín para hablar más a fondo sobre los ingredientes de estos encuentros en el próximo capítulo. Nuestra opinión sobre lo que puede ocurrir muy frecuentemente cuando las personas

mayores y jóvenes se encuentran, se esquematiza en la figura de abajo y se denomina «modelo de problema comunicativo del envejecimiento», que en adelante llamaremos **CPA**, por sus siglas en inglés, para abreviar. Esto arroja luz sobre el poderoso papel del lenguaje en los procesos de envejecimiento de la población, en especial con respecto al bienestar psicológico de los mayores.



Como indica la figura anterior, y como ya hemos comentado, cuando una persona joven conoce a una persona mayor, sobre todo si son extraños, este llamado «encuentro interpersonal» puede ser un encuentro «intergrupala». En otras palabras, estas personas son más propensas a verse en términos de sus grupos sociales, mayores o jóvenes, que como personas individuales. Sin embargo, no tienen por qué ser las arrugas, las canas o la calvicie, o el estilo de vestir, lo que motiva la relevancia de la edad, sino que podría ser cualquiera de los factores desencadenantes que hemos visto antes. Esto nos recuerda el caso de un conocido que se jubiló como entrenador en Gran Bretaña. En un momento dado, vio una «señal de tráfico para que los ancianos crucen», que allí son frecuentes en las aceras.



Rara vez en el día a día los jóvenes piensan en estos signos, que se ven literalmente mil veces, en términos de sus implicaciones sociales, un poco como los asientos de metro o autobús que se reservan «para personas con discapacidad y *personas mayores*». Sin embargo, como se puede ver en la foto de abajo tomada por el

antiguo entrenador, esta señal (posando en broma) ciertamente hizo que la edad fuera relevante para él de una manera físicamente debilitante. Por lo tanto, y una vez más, hay muchas formas en que las señales sociales pueden hacer que la edad sea relevante que, a su vez, activan ideas estereotipadas. Si estas señales motivan uno de los cuatro subtipos negativos mencionados en el capítulo 1, es probable que ello tenga repercusiones en el tipo de conversación que sigue.

Hasta que hablemos de los detalles en el próximo capítulo, basta con decir que la comunicación problemática puede surgir cuando las personas jóvenes hablan de forma condescendiente a los mayores. Complementariamente, las personas mayores que han interiorizado las expectativas negativas de la edad pueden «envejecer instantáneamente» y asumir las características de lo que creen que una persona mayor debería apreciar y decir. Está claro que el resultado será que las posibilidades de comunicación se verán limitadas y que ninguna de las partes habrá satisfecho sus posibilidades para una buena comunicación.

Como muestra la imagen, esto puede llevar a un círculo vicioso en el que la persona mayor llega a defender la opinión

de la joven sobre la validez y la realidad de los estereotipos de la edad, haciéndola más propensa a repetir el mismo escenario al conocer a otra persona mayor. Por desgracia, todo esto tendrá un impacto negativo en la persona mayor, que podría culparse a sí misma por la falta de fluidez y de interés conversacional y perder tal vez su autoestima. Nuestro modelo también sugiere que las interacciones continuas rutinarias como esta, junto con las señales ambientales, bombardean constantemente a los mayores con imágenes discriminatorias, que se acumulan y ocasionan cambios somáticos desfavorables. Estos, a su vez, pueden transformarse en señales inmunológicas que pueden reducir la resistencia a los gérmenes y virus predominantes e inhibir su recuperación, así como acelerar la desaparición física. En el peor de los casos, este tipo de comunicación puede ser en realidad un "asesino". Esto no quiere decir que no haya formas de interrumpir este ciclo nocivo y hablaremos de ellas más tarde, en el último capítulo.

Conclusión

En consonancia con el CPA, nuestra investigación en Estados Unidos ha demostrado que existe una relación directa entre una vida satisfactoria, la autoestima y el grado en que las personas mayores sienten que las generaciones más jóvenes las aceptan. Dicho de otra manera, el hecho de que no se les hable de una manera que legitime su individualidad y sus competencias (y esto ocurre frecuentemente y en diferentes contextos con diferentes personas) puede, en última instancia y de forma acumulativa, minar la dignidad de la persona y la sensación de estar a gusto con el mundo que la rodea.

La conclusión es que debemos tener en cuenta la individualidad de los demás, ya sean más jóvenes o más mayores que nosotros. Para ello es preciso actuar para cambiar lo que han sido, aparente y tradicionalmente, reacciones automáticas, lo cual puede requerir bastante esfuerzo cognitivo para ponerlo en marcha. Pero este punto de vista anima a la gente a renunciar a los antiguos estereotipos que han condicionado su forma de comportarse en el pasado y a tener en cuenta las características únicas, personales, y no propias de un grupo de edad, del interlocutor. Esto fomentará una comunicación mucho más saludable, satisfactoria y eficaz. En el capítulo 4 abordaremos la cuestión de los problemas inherentes en las conversaciones intergeneracionales.

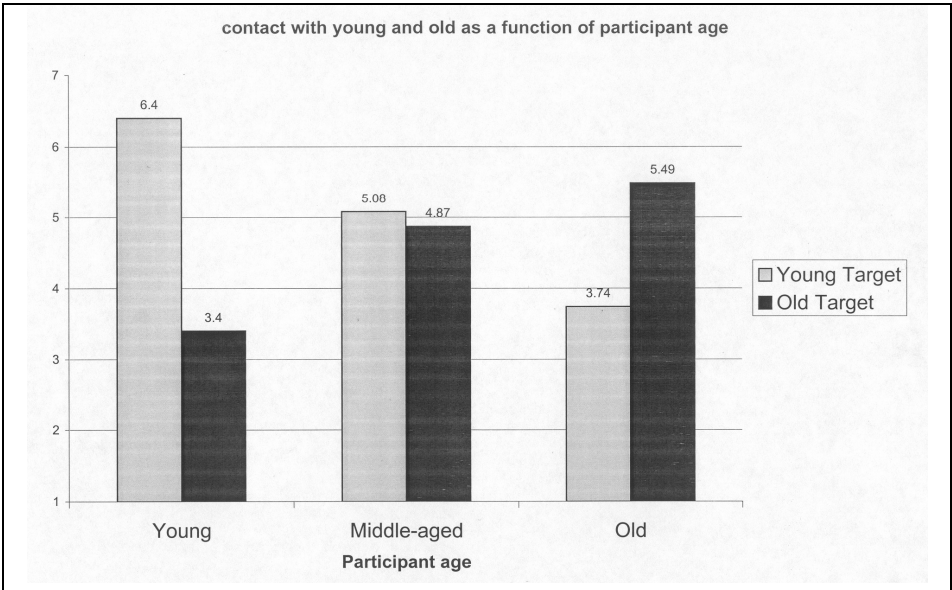
CAPÍTULO CUATRO

Los ingredientes de la comunicación intergeneracional

Usted recordará de capítulos anteriores que la *cantidad* calculada de comunicación que los jóvenes mantienen con los mayores es bastante limitada: entre 8% y 12%, según nuestras muestras de estudiantes universitarios de Estados Unidos. El gráfico siguiente, de un estudio realizado en Canadá, confirma estos bajos índices de contacto entre los adultos jóvenes e incluye estimaciones de contacto (en una escala de 7 puntos, donde 7 equivale a «mucho» y 1 a «nada») con los encuestados: jóvenes, mayores de mediana edad y también ancianos. Estos datos muestran que las personas mayores tampoco tienen mucho contacto con la gente joven, pero que los adultos de mediana edad (a veces conocidos como la «generación sándwich», dada su tendencia a cuidar a jóvenes y a mayores) parecen tener un contacto más igualitario entre ambos grupos de edad.

Además de estudiar la cantidad de contacto, también podemos preguntarnos sobre la calidad. En efecto, ¿cuál es la *calidad* del contacto entre los adultos mayores y los más jóvenes? En general, no es una imagen bonita: por lo que vemos, los jóvenes en general encuentran sus conversaciones con las personas mayores bastante insatisfactorias y curiosamente culpan de ello a los mayores. Incluso cuando se les pide que

recuerden un encuentro con una persona mayor que fuera *satisfactorio*, lo califican más como neutro que como positivo.



En este capítulo, examinaremos las formas características en que los jóvenes se dirigen a los mayores, los ancianos, y cómo los mayores hablan con los jóvenes. Sin embargo, antes de eso, es preciso conocer los dos tipos de discurso que se pueden encontrar en una teoría llamada «teoría de la adaptación a la comunicación». El primero de ellos, que es propio (aunque, como veremos, no exclusivo) de la conversación de jóvenes a mayores, es la *sobreadaptación*. Esta se da cuando alguien habla a otra persona adoptando la forma que considera más apropiada para esa persona pero de un modo exagerado. Hablar, intencionadamente o no, con un extranjero o con una persona con impedimentos físicos en un lenguaje simple y lento, a pesar de que son perfectamente capaces de comprender ideas complejas y participar en conversaciones inteligentes, es un ejemplo de este tipo de conversación.

Con mucha frecuencia, a las personas mayores se les habla adoptando lo que algunos estudiosos llaman una forma de «infantilización»; este estilo de conversación a veces se denomina «habla de mayores» y suele ser considerado y vivido como degradante. El segundo tipo de discurso es la *subadaptación*. Esto ocurre cuando alguien habla de una manera que no toma suficientemente en cuenta la posición de su interlocutor, y por eso se considera que la subadaptación es desconsiderada, inútil y egoísta. Hablar demasiado sobre las enfermedades y los achaques de cada uno es un ejemplo de este tipo de conversación. En este sentido se sabe que las personas mayores, como las llamamos, «revelan dolorosamente», de manera que pueden hacer que los demás se sientan incómodos. En resumen, los jóvenes muestran una tendencia a sobreadaptarse a sus mayores, que, a su vez, tienden a subadaptarse, lo que genera los ingredientes para que surjan auténticos *problemas de comunicación*.

Jerga de los mayores

Lea el siguiente fragmento de una mujer de 82 años, Betty.

«Mis dos hijos son mayores. Ahora con 60 años, hablan conmigo como si yo fuera más joven que mis bisnietos. Me hablan como si fuera sorda y estúpida. En el fondo sé que me quieren y que quieren lo mejor para mí, pero en cierta manera, este tipo de trato es humillante y degradante. Lo que más me molesta es cuando lo hacen delante de mis bisnietos, porque he establecido con ellos una relación agradable y amable. «Ellos me respetan y yo los quiero y respeto. ¿Alguna solución a mi problema?».

Betty vive felizmente sola y es muy activa. Busca ayuda en una columna de consejos del periódico sobre un asunto que dice ser «insignificante», que sus hijos la menosprecian. En primer lugar, esto *no* es un problema «insignificante» y la columna de respuesta lo reconoce al escribir: «La gente, con frecuencia, trata a los ancianos con condescendencia, sin saber que lo están haciendo». Uno de los primeros estudios sobre este fenómeno, realizado a principios de 1980 en un hospital cercano a nuestra localidad, encontró que el 30% de las enfermeras utilizan este tipo de conversación con los pacientes mayores, con independencia de sus capacidades reales: «un lenguaje de bebés secundario». Observe que, al contrario que la cita anterior de nuestro «experto» para responder a la pregunta de Betty, en este libro no nos referimos a las personas mayores como *los ancianos*. En línea con lo expresado en el final del último capítulo, preferimos individualizarlos y no categorizarlos en exceso.

En segundo lugar, nuestro columnista que resuelve problemas aconseja simplemente: «Hable con ellos [sus hijos]». Por supuesto, la pregunta sigue siendo: Sí, pero, ¿cómo exactamente? Dentro de poco, veremos que algunas de las maneras posibles de responder a los defensores del discurso paternalista pueden llegar a ser contraproducentes, e incluso avivar las llamas. En tercer lugar, Betty está más preocupada por cómo terceras personas (en este caso, sus bisnietos) se sienten al ver que la tratan así. Sabe que incluso los niños más pequeños entienden lo que este tipo de discurso significa sobre la «víctima» que lo sufre: que incluso sus amados hijos sienten que ella es, en cierto modo, «pasado».

Nosotros y algunas colegas, como Jake Harwood, hemos llevado a cabo muchos estudios sobre el discurso

paternalista y a continuación examinamos algunas de sus características típicas:

Verbal	No verbal
● Inclusión excesiva de «nosotros», en lugar de «yo», «tú». ● Palabras, frases y temas sencillos. ● Términos afectivos: «cariño», «querida»... ● Alabanza exagerada por pequeños logros.	● Hablar alto y lento. ● Poco contacto visual. ● Sonrisas exageradas. ● Contacto excesivo. ● Movimiento de ojos. ● Permanecer demasiado cerca.

Esta lista no es exhaustiva; el discurso paternalista puede darse con diferentes combinaciones y modificaciones de estas características (y otras) verbales y no verbales. Aunque no aparece en el cuadro de arriba, otra forma muy común de discurso paternalista en los centros médicos (y otros) es la «conversación con terceras personas». Esto puede ocurrir cuando un paciente de edad avanzada acude acompañado de un miembro de la familia y prácticamente toda la conversación, incluidas las preguntas del médico sobre el estado de salud del paciente, se dirige al miembro de la familia (tercera persona) en lugar de a la persona mayor. Es como si el anciano fuera invisible, irrelevante y no pudiera responder a las preguntas sobre su propio estado. Sin duda, puede haber ocasiones en las que una persona mayor insista en que le acompañe alguien que lo ayude y lo defienda y, como tal, a veces esta situación puede

ser interpretada como de apoyo y cariño. Sin embargo, se producen demasiados casos en que la conversación con terceras personas no es para ayudar a la persona mayor, sino que se basan en la opinión estereotipada de lo que las personas mayores pueden gestionar.

Es más probable que el discurso condescendiente ocurra cuando una persona mayor no va bien vestida, parece anticuada y se cree que pertenece a uno de los cuatro subtipos negativos mencionados anteriormente (achacoso, abatido, recluso, huraño/cascarrabias; véase el capítulo 2). Este es particularmente el caso cuando la persona condescendiente casi no tiene contacto con personas mayores. Los estudios muestran que los jóvenes que hablan de forma paternalista con las personas mayores son percibidas por otros, incluso por otros jóvenes, de manera muy desfavorable: incompetentes, poco fiables, carentes de calidez, insolidarios, dominadores y controladores. De hecho, estos sentimientos, como atestigua la historia de Betty, son particularmente intensos para las personas mayores que atribuyen a menudo este tipo de comentarios a los estereotipos de la edad. Curiosamente, incluso cuando la gente lee una conversación entre una persona mayor y una joven en la que no está presente ninguno de los rasgos del discurso expuestos en el cuadro anterior, la gente sigue oyendo que de todas maneras se está siendo de algún modo condescendiente con la persona mayor. Si tenemos una tendencia a escuchar que se es constantemente condescendiente con las personas mayores, esto crea una imagen sombría de lo que significa ser viejo. Sin embargo, si la gente sabe implícita o explícitamente que ser condescendiente con otros no es algo bueno, y algunos eruditos se refieren ahora a ello como un

«acto microagresivo», solo nos queda preguntar: ¿por qué la gente sigue comunicándose de esta manera?

Tal vez, por desgracia, las personas mayores suelen preferir responder a esa conversación diciendo solo «déjalo pasar», lo que confirma pasivamente el punto de vista de la persona condescendiente y anima probablemente a utilizar más el discurso paternalista. Es curioso que los estudios demuestren que las personas mayores que trabajan también prefieren no enfrentarse a los conflictos cuando estos surgen. Asimismo, los estudios también han examinado formas alternativas (en realidad no preferidas) en que las personas mayores puedan combatir asertivamente un discurso paternalista, tales como: «¡No me hables como si fuera un niño!». Si bien este tipo de respuestas tiene la ventaja de que el encuestado es percibido como una persona competente, puede ser visto más como un niño problemático (por ejemplo) al desafiar el sentido de control de la persona condescendiente. Los datos sugieren que una forma menos amenazante de abordar esta cuestión sería responder en clave de humor. Un ejemplo se puede encontrar en otro estudio realizado por Ellen Ryan y sus colegas donde una señora mayor, la señora Smith, es víctima de un discurso condescendiente por una auxiliar de enfermería, a la que responde:

Enfermera: ¿Nos olvidamos otra vez, cariño? ¡Es hora de las manualidades!

Señora Smith: Creo que hoy voy a pasar. He hecho más manualidades en mi vida que un grupo de *scouts* en Navidad.

Una respuesta ingeniosa destaca la individualidad de las personas, un rasgo que sabemos que es tan importante en los encuentros intergeneracionales, y, de esta manera, la persona mayor es considerada asertiva y competente, pero también *amable*. No hace falta decir que esto es difícil de aplicar en el momento, pero incluso anticipando esta dinámica y teniendo preparado un conjunto de opciones podría llevar a la persona condescendiente a replantearse seriamente su elección de discurso y su postura condescendiente.

Se han realizado estudios de intervención con auxiliares de enfermería donde primero se les hizo conscientes de su uso del discurso paternalista con pacientes mayores a los que cuidaban, y luego se les presentaron formas alternativas para comunicarse en estas interacciones. Por ejemplo, en lugar de decir algo como: «Buenos días, chico grandullón. ¿Estamos listos para nuestro baño?». Se animó a las enfermeras a reformularlo diciendo: «Buenos días, Mr. Jones. ¿Está listo para su baño?». El estudio mostró que después de recibir esta formación, los diminutivos como «cariño», y la primera persona del plural como «Tenemos que tomar nuestro baño» fueron significativamente menos frecuentes en el discurso de las enfermeras, y la duración de sus declaraciones se hicieron más largas. Tales ajustes se consideraron generalmente más respetuosos y menos controladores y era evidente que los mayores eran conscientes de este cambio en el discurso personal y, por tanto, fueron más efusivos en su propio discurso. Como afirmaron los autores de este estudio: «Conseguir un ambiente óptimo de comunicación en los hogares de ancianos (y añadimos, en cualquier contexto con las personas mayores) puede contribuir a obtener un mayor nivel de bienestar para los adultos mayores y una mayor satisfacción con la vida». No

obstante, se debe entender que no hay tipos de comunicación verbal o no verbal que sean inherentemente condescendientes (incluyendo los que se muestran en el cuadro de arriba). El discurso condescendiente es una *etiqueta* que la gente le pone al discurso que encuentra condescendiente. Otras personas, como las que son débiles y dependientes, podrían interpretar este mismo tipo de conversación como comprensivo, empático y servicial.

Cabe destacar que los problemas de comunicación intergeneracionales también pueden ocurrir cuando los jóvenes (por ejemplo, de 18 a 25 años) hablan a personas más jóvenes que ellos (por ejemplo, de 13 a 16 años). En un estudio, los jóvenes encontraron que los más jóvenes se adaptaban menos que los de su edad, y eran especialmente poco comunicativos ya que daban solo respuestas breves a las preguntas que se les planteaban, por lo que a menudo la conversación se agotaba. Si se acepta el modelo tormentoso y estresante de la adolescencia, esto puede crear la expectativa de que este período va a ser difícil, debido a que las hormonas, por decirlo así, se enfurecen; tales expectativas pueden a su vez condicionar la forma de comunicarnos con los adolescentes, así como las expectativas de deterioro físico y mental determinan cómo nos comunicamos con los mayores.

Los mayores también pueden ser demasiado condescendientes

Tras un debate sobre lo anterior, uno de nuestros estudiantes nos dijo: «¿Sabe que también la gente es condescendiente con nosotros? ¡Esto podría ser interesante!» Entonces vimos que los jóvenes relataban que a menudo sentían que las personas mayores eran condescendientes con ellos y que

esto realmente les molestaba. Veamos algunos ejemplos a continuación:

No escuchan	Rechazan a la juventud	Son sobreprotectoras
• «Las personas mayores no escuchan tu opinión». • «Las personas mayores no escuchan lo que tienes que decir».	• «Los jóvenes lo tienen fácil hoy día». • «Solo se dedican a beber y a drogarse».	• «Tengo más experiencia, confía en mí». • «Cuando seas mayor verás que era lo mejor».

Surgió una jerarquía clara con respecto a cuál de estas formas de discurso condescendiente de los mayores (en comparación con el no condescendiente) era visto como el más inapropiado y descortés, a saber: **No condescendiente <Sobreprotectora <No escuchan < Rechazan a la juventud**. Sin embargo, cuando se trataba de emociones negativas, tales como el sentirse frustrado, impotente, enojado y resentido, el tipo «No escuchan» fue el más irritante. Curiosamente, en un estudio se vio que más de la mitad de los conflictos que los jóvenes sentían que tenían con los adultos mayores provenían de hirientes críticas de los mayores hacia los jóvenes. En esta misma línea, uno de nuestros primos envió un correo electrónico bastante detallado sobre su padre, que había fallecido recientemente:

«Mi padre se puso **difícil** en el último año y, después, imposible. Pero ¿qué supone un mal año de casi 87? Ni siquiera merece la pena mencionarlo».

Está claro que aquí se transmite un mensaje de precaución para aquellos que se sienten mayores cuando hablan con miembros de generaciones jóvenes. Aunque las personas mayores pueden sentir que ya han gozado de sus años de juventud y por tanto sienten que saben más debido a su experiencia, en realidad no han tenido necesariamente experiencias similares, en la medida en que la cultura, las formas de hablar y los requisitos sociales que ellos vivieron eran diferentes de los de los jóvenes actuales. En resumen, mientras que gran parte de la investigación se ha centrado en las consecuencias de la sobreadaptación de los jóvenes a las personas mayores, dicha sobreadaptación puede darse claramente en ambos sentidos. Si queremos facilitar la comunicación intergeneracional, así como elevar el grado de satisfacción de vida de las personas mayores, ambos grupos de edad deben hacer concesiones. Pasemos ahora a las características de la comunicación de los mayores que han sido objeto de atención en la investigación.

Auto-revelaciones dolorosas

La investigación sobre este tema comenzó en un estudio (mencionado anteriormente) que llevamos a cabo hace algunos años en el que invitamos a las mujeres mayores y jóvenes a conocerse unas a otras y a mujeres de sus mismas edades. Nuestra intención inicial era examinar el alcance y las formas de discurso condescendiente de jóvenes a mayores que acabamos de presentar. Sin embargo, nunca lo conseguimos,

pues estábamos obligados y absorbidos por el predominio de lo que llamamos «auto-revelaciones dolorosas», revelaciones muy personales sobre temas como los siguientes:

- Enfermedades
- Problemas médicos actuales
- Estancias en hospital y operaciones
- Deterioro sensorial
- Accidentes
- Duelo
- Inmovilidad
- Separación y soledad
- Problemas de los demás relacionados con lo anterior

Esto implica que la persona mayor estaba sintiendo dolor en el momento de relatar estos incidentes, y estaba claro que las experiencias relatadas habían sido estresantes y duraderas en algún momento en el pasado reciente. Se encontró que estas revelaciones dolorosas se mencionaban a lo largo de la conversación y representaban no menos de una sexta parte de su contenido. Es más, en la mayoría de casos era la persona mayor quien de repente iniciaba estas historias, aunque a veces podían derivarse de auto-revelaciones de otros mayores. Estas revelaciones suelen conllevar una gran cantidad de detalles e incluso pueden dar lugar a otras auto-revelaciones dolorosas. Como ejemplo, una señora mayor, después de un silencio de cinco segundos, y de hablar sobre cómo llegó a la reunión, dijo: «Llevo dos caderas artificiales por lo que me canso

caminando». Sin previo aviso, una auto-revelación tan dolorosa cae como una «granada comunicativa» y el oyente no sabe dónde esconderse.

Uno de nuestros estudiantes licenciados nos mostró la larga carta que le envió su abuelo una Navidad y que hemos editado por su contenido. Imagínese la parte superior de esta carta llena de acebos de color rojo y verde, junto con el alegre encabezamiento: «¡Feliz Navidad!».

«Eché de menos la alegría de celebrar la Navidad el año pasado. Me ingresaron de urgencia en el hospital el 20 de octubre de 1990 con el tercer ataque al corazón de ese año. Por supuesto, no era consciente de que nunca volvería a mi casa en South Ames Way. En el largo periodo de tiempo que estuve en el hospital tuve el cuarto ataque al corazón. Corrí un gran peligro y finalmente mejoré, aunque me marcó un poco necesitar continuamente oxígeno, perder 15 kilos y respirar débilmente y con dificultad.

Cuando se acabaron mis 100 días del seguro de hospitalización, me trasladaron a un ala privada que me costó 3.500 dólares al mes.

Disfruté leyendo tus tarjetas de Navidad atrasadas, y te deseo lo mejor para ti y los tuyos en estas fiestas.»

Nuestro estudiante estaba completamente conmovido con esta carta. Totalmente desarmado, le resultaba terrible y angustiante pues no entendía cómo su abuelo podía haber escrito esto, y no sabía cómo responder.

Nuestro trabajo también nos permite ver que a la gente le sorprende las formas de controlar la aparición de auto-revelaciones dolorosas en la conversación. Ciertamente supone un dilema para el destinatario. Una tarjeta de cumpleaños lo plasma muy bien: un hombre mayor está hablando con un niño

y le dice: «Y esta, Jimmy, es la historia de mi primera colonoscopia...». En esa tarjeta de cumpleaños, el texto dice: «¡Bienvenido a mis años de historia personal!» ¿Pide el destinatario más detalles y se arriesga a tener que escucharlos? ¿O debería cambiar abruptamente de tema, lo que frena las elaboraciones posteriores, y parecer ser descortés o desinteresado? Muchos hacen lo segundo o intentan llenar la conversación con palabras vacías como: «vaya», «hmmmm», «eh».

Por otro lado, parece que este fenómeno está arraigado en la cultura popular, al menos en Occidente. En nuestro periódico estudiantil se publicó una caricatura donde un chico vuelve a casa con un boletín de notas que decepciona a sus padres. La última parte de esta caricatura se titulaba: «CASTIGO: hablar con tu abuelo». Debajo, se dibujaba a la persona mayor con un sonotone diciendo: «¿Te he contado mis problemas intestinales? Ven a sentarte en mi regazo. Deja que te enseñe el baile que hicimos en los años 20». El niño grita: «¡Oh no!», e incluso el perro ladra: «¡Guau!».

¿Por qué la auto-revelación dolorosa?

Al preguntar a la gente por qué alguien diría algo como esto, los jóvenes parecen creer que es porque los mayores «pierden la cabeza». Ellos interpretan que esas auto-revelaciones dolorosas pertenecen a los subtipos negativos de achacoso, abatido o cascarrabias. Es posible que, para los jóvenes, este tipo de comunicación parezca muy extraño, ya que la persona mayor rompe tres de las «reglas de oro» del discurso de los jóvenes: (1) no revelar de inmediato, (2) no revelar negativamente, y (3) no revelar demasiado.

Sin embargo, existen otras razones menos perjudiciales y más sociales para que aparezcan auto-revelaciones dolorosas. En primer lugar, puede ser que el otro esté diciendo algo de interés que capte la atención del oyente. En segundo lugar, uno puede auto-revelarse porque está buscando simpatía, o, tal vez, habla para protegerse del comentario de los jóvenes exaltando lo energéticos que se sienten, o lo bien que se lo van a pasar de vacaciones, viviendo una aventura y haciendo muchas cosas interesantes. Oír esto podría inducir a un anciano a hacer comparaciones personales sociales negativas sobre sus propias circunstancias. Otra posibilidad es que la situación intergeneracional haga que la edad sea relevante (como en el capítulo anterior), y que el adulto mayor se autoestereotipe como «viejo». Dado que las auto-revelaciones dolorosas forman ahora parte de la cultura popular, esta sería una postura a adoptar explicable y no tiene nada que ver con el deterioro real que tan frecuentemente les atribuyen los jóvenes.

En nuestros estudios, también trabajamos con los participantes y los entrevistamos después de tener interacciones del tipo descrito anteriormente. Cuando le preguntamos a una mujer que por qué había hablado tanto, declaró que ella sabía que a su interlocutor joven le podía resultar incómodo hablar de las actividades de su vida a una mujer mayor, que podría tener una vida mucho más limitada. Así que para no ponerla en esta incómoda situación, la anciana alegó que ella siguió adelante y habló largo y tendido de su vida, y algunos aspectos eran inevitablemente dolorosos. Si esto fue algo inteligente e imaginativo que se le ocurrió después o no, nunca lo sabremos. Pero sugiere que lo que parece ser un signo de deterioro mental y de insensibilidad social en realidad podría ser resultado de ser personas mayores socialmente correctas y sofisticadas.

Como ejemplo de auto-revelaciones dolorosas a los estudiantes, se incluye la siguiente transcripción, donde A es la persona mayor y B la persona joven.

- A: «¡No creerás que tengo ochenta y siete años».
B: «Madre mía, ochenta y siete, no los aparenta».
A: (Jadeos y risas) «Pero no aquí (se toca la cabeza)».
B: (Risas) «Espero parecerme a usted cuando tenga ochenta y siete».
A: «Aquí no los tengo» (se toca la cabeza).
«Pero aquí sí» (se toca la pierna).
«¡Trombosis!».
B: «¿Cómo llegó hasta aquí hoy?».

Después de haber hablado de la inesperada y franca auto-revelación sobre la trombosis, por no hablar de B que cambió bruscamente de tema, invitamos a los estudiantes a volver a leer la transcripción y a que nos dijeran cualquier cosa que se les ocurriera. Nadie en veinte años –y, por ende, no en públicos de personas más mayores– ha reconocido que la señora se refería al hecho de que, aparte de los problemas físicos, tenía una mente sana. Se argumenta que la señora trata de hacer sentir al otro que es una casi una heroína por haber superado un momento tan difícil. Sin embargo, la intención del mensaje cae en saco roto, incluso cuando la mujer *repite* la frase: «Aquí no los tengo».

Es muy probable que determinadas auto-revelaciones dolorosas se den por una o varias de las razones sociales que hemos presentado antes. En efecto, podría ser que en algunos casos coincidan todas esas razones juntas (y otras que no hemos tenido en cuenta). No pretendemos afirmar que las

auto-revelaciones dolorosas solo se den en adultos mayores y en encuentros intergeneracionales; también las hemos visto aparecer cuando los mayores hablan con gente de su misma edad. Seguramente, los jóvenes también hacen auto-revelaciones dolorosas, pero en absoluto en la misma medida que sus mayores. En este sentido, es importante destacar que mientras que los mayores tienen el estereotipo de recordar mucho —y en términos como la caricatura del «baile de los años 20» mencionada anteriormente—, los jóvenes no entienden que *todas las edades* recuerdan libremente el pasado.

En otras palabras, ¿no es común que dos jóvenes que no se han visto durante mucho tiempo recuerden el pasado? Todos nosotros compartimos experiencias comunes y nuestro pasado positivamente y, sin embargo, de alguna manera, pensamos que es algo propio de los mayores. Cuando uno oye a la gente decir algo como: «Recuerdo que cuando Goleta era casi todo campo...» y los demás miran a otro lado, casi se puede garantizar que, dentro de unas cuantas décadas, esas mismas personas dirán algo parecido, y probablemente recibirán la misma indiferencia de los demás. Curiosamente, en un estudio descubrimos que después de que los jóvenes enumeraran las características de cómo pensaban que hablaban los mayores, declararon con firmeza que ellos nunca caerían en la misma trampa.

Hemos argumentado que los jóvenes se sobreadaptan demasiado a menudo a los mayores de maneras inútiles. También hemos visto que en este ámbito, los mayores también pueden responder tan bien como se les habla. En este capítulo, también hemos aprendido que las personas mayores, a su vez, se subadaptan de una manera inútil. Sin embargo, los jóvenes también pueden, en ocasiones, subadaptarse. Una de las formas

de dicha subadaptación se denomina «desvío» y es cuando algo de lo que dice una persona mayor, como una emoción expresada, no es legitimado por un joven. Tenemos un ejemplo de ello en un estudio realizado en una residencia de personas mayores dependientes. En un guion que grabamos, las enfermeras bañaban a una mujer mayor a la que claramente no le gustaba esa actividad. Las enfermeras seguían diciendo cosas como: «¿No es agradable?», «¡Qué bien!», «¿A que es bueno?» a pesar de que la anciana varias veces respondió «no» después de cada comentario. En otro estudio, un joven admitió que se había estado subadaptando de esta manera al relatar esta conversación con una persona mayor:

«La mayoría de las veces, realmente no oía lo que me decía. Para mí, hablar con este tipo de anciano no significaba mucho. Sentí que no lo escuchaba de corazón. Me olvidé de lo que trataba la conversación nada más terminarla. No reflexioné ni pensé en ello, en lugar de buscar cosas de las que hablar con él».

Conclusión

Se invierte mucho tiempo enseñando a la gente a comunicarse y a *hablar* con eficacia. Comparativamente, se dedica menos tiempo a enseñar a la gente a comunicarse *escuchando* con eficacia —un tema que reaparecerá al hablar sobre la muerte y el duelo en el capítulo 6—. En varias ocasiones en este capítulo, hemos visto cómo ninguna de las partes del encuentro intergeneracional escucha, y cómo eso puede causar verdadera angustia. Ahora debemos revisar la CPA de la página 62, pero profundizando en los detalles y las complejidades de lo que ocurre cuando hablan jóvenes y mayores. De esta forma, enten-

deremos por qué la comunicación intergeneracional puede ser problemática, y por qué la gente debe hacer lo posible para evitarlo.

El «desfase» comunicativo entre generaciones se ha situado en la intersección de los jóvenes que se sobreadaptan y los mayores que se subadaptan. Ambos grupos podrían aprender de este ciclo para ser más respetuosos comunicativamente y menos controladores. Para los jóvenes, estas formas tradicionales de comunicación también proporcionan pilares sobre los que se sustentan las expectativas negativas sobre la vida y, como ya hemos visto, la identificación de persona mayor se produce mucho antes de lo previsto. Para los mayores, estas formas tradicionales de comunicación pueden disminuir la autoestima e incluso acelerar la decadencia y la muerte. En otro de los dibujos de Ashleigh Brilliant, se ve una imagen de una persona mayor hablando a un niño, y la leyenda dice: «Cuando planifiques un viaje de tu mente a la mía, no olvides tener en cuenta la diferencia temporal». Las personas tienen en cuenta la diferencia temporal, pero, por desgracia, suele ser únicamente en términos de los estereotipos de la edad que respaldan. Algunos de estos, como veremos en el próximo capítulo, pueden haberse creado por los mensajes de los medios de comunicación que absorbemos durante muchos, muchos años.

CAPÍTULO CINCO

Los medios de comunicación, la discriminación por edad y el antienvejecimiento

Los medios de comunicación son una industria lucrativa que genera millones de dólares cada año. Las imágenes de los medios de comunicación han sido muy estudiadas por los investigadores puesto que están construidas de una manera brillante, idealizada y, con frecuencia, sesgada, aunque muchas personas las consideran reales. En algunos casos, los medios de comunicación pueden tener efectos beneficiosos, puesto que pueden concienciar sobre causas importantes como mejorar los hábitos personales de salud o cuidar del medio ambiente global. Pero los medios de comunicación, sin duda, también causan perjuicios al perpetuar mitos y estereotipos sobre las personas como un todo, a quién debemos parecernos, con quién debemos salir, cuándo practicar sexo es inadecuado e incluso aberrante, y un sinnúmero de otros aspectos de la vida social. Aunque algunos estudiosos de los medios de comunicación afirmarían que los individuos pueden controlar las imágenes que interiorizan y gestionar el impacto de los medios de comunicación en sus vidas, muchas personas siguen siendo víctimas de distorsiones fabricadas. En este capítulo nos centraremos precisamente en estos temas relativos a la edad.

A un nivel relativamente mundano, desde el momento en que empezamos a leer los periódicos, la edad está omnipresente y, en general, de una forma de la que pocas personas son conscientes. En la prensa occidental, la edad de casi todas las personas sobre las que se escribe, que son objeto de noticia por otro motivo, va implícita en la historia. A través de estos medios, relativamente transparentes, se mantiene sutilmente nuestro interés por la edad. Esto ocurre incluso cuando la edad no es relevante para la historia que se cuenta: «Una mujer, de 26 años, tropezó con un gato y se torció el tobillo». En un extenso estudio que examina un corpus en línea (que incluye periódicos británicos y norteamericanos, libros y transmisiones de radio) de 57 millones de palabras de diferentes tipos de medios de comunicación, se encontraron apariciones de la palabra «ancianos». Se encontró que este término se asocia normalmente con las siguientes palabras: **incapacitados, discapacitados, inválidos, enfermos y pobres**, como por ejemplo en:

- «proyectos para ayudar a los enfermos, ancianos y minusválidos...»
- «atención sanitaria para los ancianos y los menos favorecidos ...»
- «inevitablemente los ancianos y los inválidos resultan ser clientes poco atractivos...»
- «redes de seguridad social para los ancianos y los menos privilegiados...»

Los medios de comunicación también perpetúan las categorías de edad que han sido construidas por las empresas para encontrar o consolidar un nicho de mercado. La industria

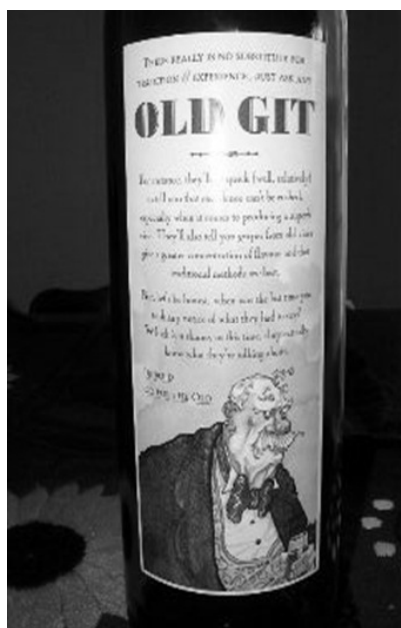
de los juguetes es un ejemplo: recientemente, han creado una etiqueta para las niñas de 8 a 12 años de edad, las niñas preadolescentes. «Twixters» es otra etiqueta utilizada para los que están en la transición de la adolescencia a la edad adulta, los que tienen en torno a 20 años, «Abbies» es una simpática etiqueta (comercial) para los *baby boomers* (nacidos en la posguerra). Aunque no crearíamos estas etiquetas para nosotros mismos, cuando los medios de comunicación nos las presentan, solemos adoptarlas. En otras palabras, los períodos que marcamos como momentos de transición en la vida no siempre se dan; a veces, son contruidos socialmente para beneficiar a los interesados.

Mensajes de discriminación por edad

Un ámbito que ha recibido mucha atención por parte de los investigadores es la representación en los medios de comunicación de varios subgrupos de población. Como es natural, los estudiosos del envejecimiento se han unido a este movimiento de investigación y estudian las representaciones mediáticas de las personas mayores, o más bien, hablando con propiedad, la falta de estas. Aunque hay algunas pequeñas diferencias entre los géneros mediáticos, a lo largo de las décadas los estudios han demostrado que las personas en el rango de edad de 20 a 44 años están proporcionalmente muy representadas en la televisión americana, mientras que los mayores de 65 años están muy poco representados, y se les concede muy poco tiempo en antena. De hecho, los ancianos de más de 65 años representan alrededor del 5% de los personajes de programas de televisión en horario de máxima audiencia y están igualmente representados en los anuncios de

una amplia variedad de revistas. El panorama es aún más sombrío en las representaciones de personas mayores de minorías étnicas. En un estudio que analizó más de 800 personajes de la televisión de 60 años o más, los afroamericanos aparecieron solo en 4 ocasiones. De igual modo, otro estudio examinó 2.000 películas en los cines suecos durante un período de cinco años y encontró que solo en 9 aparecían personajes ancianos, sin relaciones sexuales manifiestas. Hay algunas diferencias de género en estas tendencias en la medida en que, si bien las jóvenes (por lo general atractivas) de 20 años son personajes frecuentes en la televisión y en el cine, los actores masculinos de mediana edad y mayores aparecen con más frecuencia que las actrices de la misma edad. También cabe destacar que algunos miembros de la industria del entretenimiento —y, si es verdad, hace que el panorama sea aún más desolador— afirman que cuando los escritores de los medios de comunicación envejecen, su obra se considera menos deseable para su aprobación, y su remuneración es mucho más baja.

Estas cuestiones se agravan aún más cuando tenemos en cuenta que la investigación muestra que los espectadores, cuando pueden elegir, prefieren seleccionar programas de televisión que retratan, por lo general positivamente, a miembros de sus mismos grupos sociales. En otras palabras, se ha afirmado que la gente prefiere un programa donde la estrella refleje su grupo social (como género o raza), en comparación con otro programa idéntico en el que la estrella no corresponda a su grupo. Así pues, la edad no es una excepción, y la gente, tanto jóvenes como mayores, gravitan en torno a programas en los que sus contemporáneos participan como protagonistas. Si esta necesidad no puede satisfacerse fácilmente, porque un grupo de edad es prácticamente invisible en el panorama de los



medios de comunicación que valora una cultura joven de logros profesionales, atractivo, belleza y sexualidad, entonces el mensaje que se transmite es bien claro: las personas mayores no son valoradas y no cuentan.

Efectivamente, un estudio muy citado mostró que cuanto más veían la televisión los ancianos, y un buen número de este grupo de edad la consume muchas horas, menos

autoestiman decían tener. Aunque se trataba de un efecto ciertamente modesto (y correlacionado), tomado junto a otras fuerzas de la discriminación por edad que hemos observado, puede llegar a ser un factor muy poderoso. Este tipo de investigación y la experiencia personal llevó a la antigua estrella de televisión Doris Roberts a decir: «[Los mayores] no se ven representados, y cuando se ven, es de forma humillante. Se refieren a ellos con «cuesta abajo», «vejestorios» o «anticuados». Por favor, son formas horribles de hablar de nosotros». El término «añejo» en la etiqueta de la botella de vino de la figura de arriba es un ejemplo de cómo este tipo de imágenes puede ser reforzado.

Por lo tanto, cuando las cualidades de la juventud son valoradas y propagadas en los medios de comunicación, la vejez es temida, haciendo que el envejecimiento sea un período dramático para las personas mayores. Tal imagen del envejecimiento puede hacer que la gente no quiera hablar de este abiertamente y sienta la necesidad de dejarlo de lado o esconder la cabeza debajo del ala. Cuando las personas mayores son representadas en los medios de comunicación, la calidad de sus

representaciones puede ser, como veremos más adelante, de dudoso valor. Los anuncios, los programas de televisión y las películas suelen retratar los aspectos negativos del envejecimiento, y transmitir el mensaje adicional de que la vejez es mala y la juventud es buena. Tales ideas contribuyen a reforzar los nocivos estereotipos de la edad abordados en el capítulo 2.

Los ejemplos son abundantes y están bien ilustrados en la serie de televisión de dibujos animados para adultos *Los Simpsons*, que retrata el personaje del abuelo como el marginado de la familia. Su personaje físico es un estereotipo de un hombre viejo, que tiene arrugas, lleva gafas y ropa de color claro y posee una voz tímida y temblorosa. La familia lo trata mal y con frecuencia hace bromas para burlarse de su vejez. Esto es común en las representaciones cómicas de los adultos mayores. Tales personajes se diseñan de acuerdo con los estereotipos de los ancianos obligados a ser el blanco de las bromas para provocar que el público se ría. Pero al hacerlo, se refuerzan los estereotipos de las personas mayores. Puesto que se trata de mensajes divertidos, es menos probable que el público se cuestione el uso de los estereotipos para este grupo de edad.

Otro tipo de entretenimiento de larga tradición en la televisión es el deporte, acompañado del interés permanente y tentador por deportistas y celebridades. Curiosamente, la edad es muy pertinente en la mayoría de los deportes importantes, ya que la vida profesional de los deportistas es notablemente corta. ¿Cuántas veces hemos visto un juego ejemplar de un portentoso atleta mayor seguido inmediatamente de un comentario del comentarista sobre su edad? ¿Qué se transmite inmediatamente cuando ese mismo atleta juega mal o de forma inadecuada? Un comentario del tipo: «¡Ya es pasado!»! Un

estudio inédito, pero fascinante, examinó un gran número de artículos del *New York Times*, referidos al tenista estadounidense André Agassi cuando llegó a las últimas partidas de los torneos durante su carrera. En 1990, cuando tenía 20 años de edad, sólo había 11 menciones a su edad, y cuando tenía 35 años, su edad fue mencionada en 63 artículos, incluyendo los titulares. Como los autores de este trabajo subrayaron, «su edad claramente había dejado de formar parte de la historia, para convertirse en la historia». También es interesante destacar que a los 24 años, fue descrito como «un niño», mientras que a los 29 fue clasificado como miembro de la «brigada de los viejos», «viejo marinero», «el anciano estadista» y «el sabio y viejo gnomo del tenis». ¡Y todo esto en un período de cinco años!

Pasando a temas más serios, políticos y económicos, pero no menos condenables, encontramos artículos periodísticos sobre la llamada «carga de los Boomer». Está muy extendido y es un argumento común de los medios de comunicación que las generaciones mayores absorben las limitadas reservas de beneficios de la Seguridad Social, y que, como consecuencia, las generaciones futuras tendrán que pagar altos impuestos en el futuro. Términos como «victimismo generacional» se utilizan mucho en los medios de comunicación estadounidenses para llamar la atención sobre cómo los jóvenes saldrán perdiendo. En efecto, se han encontrado artículos similares en Gran Bretaña, en los que se informaba sobre la «bomba de relojería demográfica» y la «crisis del envejecimiento» que «hacen subir las pensiones y los gastos sanitarios». En Canadá, hay historias periodísticas escalofriantes sobre cómo las mujeres mayores cuentan con las generaciones más jóvenes para que las cuiden y, como consecuencia de esta dependencia, las generaciones

más jóvenes tienen que «sacrificar sus propias carreras, vidas sociales y su salud».

Si las personas mayores aceptan la premisa inherente a este tipo de informes de que son una carga para las generaciones más jóvenes, estas historias, que van acompañadas de representaciones visuales tales como un gran saco que aplasta a un joven, pueden socavar cualquier sensación de una identidad positiva en los ancianos. Asimismo, declaran que existe una aguda y constante «*Batalla* de las Edades» y que, de hecho, este era precisamente el título de uno de estos artículos.

Otro ejemplo sorprendente, y seguramente más pernicioso, de las representaciones negativas de las personas mayores provenía de una columna de opinión en nuestro periódico estudiantil, cuyo título decía: «El verdadero mal lleva manchas cutáneas, y la cara arrugada y enjuta del abuelo es la de la muerte, niños». A continuación reproducimos un fragmento del artículo:

«Con todo el alboroto del terrorismo, nuestros líderes están ignorando el hecho de que hay una población cada vez mayor de enemigos dentro de nuestro propio país. Demonios tan viles que están poniendo a nuestro país de rodillas.

No, no liberales.

Las personas en las que estoy pensando están claramente tan apartadas del resto de nosotros que no pueden ocultar su maldad.

No, no son ellos...

El grupo en el que estoy pensando es, por supuesto, el de las personas mayores».

¿Se publicó alguna reacción de indignación a esta columna? Lamentablemente no, que sepamos.

En este libro, hemos resaltado el hecho de que los niños aprenden las ideas sobre el envejecimiento muy temprano en la vida, y que los medios de comunicación contribuyen a este proceso de muchas maneras distintas. Teniendo esto en mente, una de nuestras estudiantes universitarias escribió:

«Las películas de Disney formaron parte importante de mi infancia. Creo que mis padres terminaron por ocultarme *Fantasia* porque quería verla una y otra vez. Pero como para toda niña, las princesas de las películas de Disney eran mi modelo. Cuando piensas en los personajes malvados de estas películas, son siempre personajes viejos, con arrugas y aterradores. Úrsula, la terrible y vieja señora pulpo, en *Blancanieves* la vieja que la envenena, la malvada madrastra canosa de *Cenicienta*, etc. A los niños se nos repite el estereotipo reforzado por los medios de comunicación de que viejo equivale a malo (o malvado en este caso) y joven (princesa) equivale a bueno».

Lentamente, pero con firmeza, a medida que envejecemos, los medios transmiten mensajes sobre lo que se espera de nosotros en diferentes etapas de la vida. Analicemos esta oferta de empleo para un gerente de desarrollo de sistemas que indica las características deseadas de los candidatos así: «La edad ideal para este puesto es probablemente 27-33 y es poco probable que un candidato mayor tenga la motivación, la energía y la capacidad de trabajo requerida». En un artículo una consultora de marketing, también de 27 años, relataba: «Me puse sombra de ojos con brillo en una cita a ciegas. Pensé que era moderno. En la cena, me dice el chico: «¿No crees que esa

sombra de ojos es más adecuada para mujeres más jóvenes?». «¡No repetimos nunca más!». Como televidentes y lectores, debemos ser conscientes de los mensajes patentes y subliminales que se nos transmiten y no aceptarlos fácilmente, pues aceptarlos puede tener una profunda repercusión en cómo vemos nuestras limitaciones a medida que envejecemos.

El culto de la juventud en los medios de comunicación

La salud es un ámbito comúnmente vinculado a las personas mayores porque la sociedad suele relacionar directamente el envejecimiento con el deterioro físico. Esta idea está siempre presente en la publicidad de productos de salud. Por ejemplo, es común ver a las personas mayores en los anuncios de medicamentos para el dolor, así como para los seguros médicos, dentales y de vida. Sin embargo, las personas mayores no son las únicas representadas negativamente en los medios de comunicación, también lo es el proceso de envejecer en sí mismo. Entre los peores delincuentes se encuentra la industria cosmética y sus anuncios antienvjecimiento y de rejuvenecimiento. Muchos de ellos representan determinadas partes del cuerpo que requieren reparaciones muy costosas. Por ejemplo, en un anuncio titulado: «Tengo 61, pero mi cara aparenta 35», seis aspectos faciales se destacan como «problemas» y son estos:

- patas de gallo
- arrugas de la frente
- bolsas bajo los ojos
- arrugas en la sonrisa
- piel del cuello flácida
- arrugas en torno a los labios

Al destacar estas zonas específicas, las personas pueden dominarlas y hacer alusiones negativas si son manifiestas y no

disimuladas. Pero las zonas problemáticas no se limitan a la cara, de acuerdo con los anuncios de belleza; las manos y las piernas también requieren ser corregidas. Aunque parezca increíble, en un anuncio de zapatillas de estar por casa, se hizo incluso referencia al producto «gruesa almohadilla antienviejecimiento».

Un nuevo libro de autoayuda, publicado en EE.UU. hace unos años, que fue un *best-seller* en su categoría, se titulaba: *¿Cómo no parecer viejo?* En una entrevista sobre su libro, el autor declaró:

«Queramos admitirlo o no, en el mundo empresarial preferimos que trabaje con nosotros una joven atractiva de 30 años que una mujer de 50 años, con el pelo gris, que se ha abandonado, como una monja... Mi libro ha dado en el clavo porque estoy revolucionando el no parecer viejo como si nuestra vida dependiera de ello».

Posteriormente, un crítico escribió sobre este libro:

«La discriminación por edad es una de las últimas fronteras de la discriminación y la gente piensa que una forma de evitarla es que no te vean envejecer, pero nunca se diría que las mujeres deben tratar de actuar o parecer más masculinas para evitar el sexismo. Muchas personas rechazarían un libro si se titulara «¿Cómo no ser judío?» o «¿Cómo no ser gay?» porque prestar atención a la discriminación es rendirse ante ella. «¿Cómo no parecer viejo?» indica que la cultura popular está dispuesta a aceptar la discriminación por edad como una forma aceptable de prejuicio, incluso contra uno mismo».

Se ha calculado que las cremas antiedad y las cirugías en el mercado para reparar las «manos del tiempo» representan un negocio anual de más de 40 mil millones de dólares en Estados

Unidos. En otras palabras, el público es realmente receptivo a estos mensajes y está dispuesto a invertir grandes sumas de dinero para «parecer (y sonar incluso) más joven». Algunos de los productos pueden, supuestamente, hacer maravillas en cuestión de minutos, y otros incluso instantáneamente. El récord mundial de Guinness del mayor número de cirugías plásticas lo tiene una mujer de 55 años que se ha sometido a 14 cirugías con anestesia por valor de más de 100.000 dólares, y estas fueron las siguientes:

- cinco estiramientos faciales
- liposucción
- dos elevaciones de párpados
- inyecciones de bótox
- cirugía de mandíbula
- implantes de pómulos y labios
- inyecciones manuales (para tratar venas prominentes y tendones que sobresalen)

En un periódico local de Santa Bárbara, un artículo que cuestionaba estas operaciones decía:

«El envejecimiento se instalaba para siempre. Inevitable como el clima, poco o nada se podía hacer para engañar a la muerte y las personas aceptaban el viaje de la vida. Hoy estamos en **PLENO COMBATE ACELERADO** para impedir el envejecimiento. Desafiar al tiempo es la lucha marcial de hoy, una industria, una segunda carrera...»

Otro artículo de hace unos años sobre Elizabeth Taylor se decía que la actriz estaba «operada y extirpada de su grupo de edad». El autor plantea la pregunta punzante: «¿A esto se parecen

los 60? ¿En su mejor momento o en el peor?». En un reciente estudio sobre cómo los jóvenes reaccionan con los que saben que se someten a dichos procedimientos, se comprobó que los juzgaban como más engañosos y menos simpáticos y atractivos que los que no se operan. Curiosamente, este efecto fue mayor en aquellos que tenían una identidad juvenil. Los investigadores pensaron que sus hallazgos sustentaban la idea de que las mujeres mayores que hacen esfuerzos para reclamar su juventud amenazan el carácter distintivo de una identidad joven valorada. Es como si los jóvenes dijeran que disfrutan de su físico y cuerpo delgado como un aspecto valioso de lo que significa ser joven. Por lo tanto, no quieren que las personas mayores les quiten una característica visible que los diferencia de las generaciones mayores puesto que, de otro modo, y según la teoría de la identidad social mencionada en el capítulo anterior, se menoscaba un sentimiento fundamental de autoestima. Es posible que las personas lo sepan implícitamente; sin embargo, están dispuestas a correr el riesgo de que la gente no detecte los procedimientos y simplemente los vea como intrínsecamente «jóvenes». Cabe señalar que estas tácticas no son únicamente prerrogativa de las mujeres, pues cada vez más hombres están optando por estos procedimientos. A pesar de que los sentimientos de antienvjecimiento y la publicidad de los medios de comunicación están presentes desde hace tiempo, es significativo que no ha habido ni un solo estudio hasta la fecha que examine las respuestas a las iniciativas de antienvjecimiento.

Dicho esto, no todos los estiramientos faciales y otras cirugías antienvjecimiento son evidentes para un observador ajeno; algunas pueden tener éxito, y es posible que los futuros avances en cirugía estética sean capaces de quitar años de la apariencia de las personas (por lo menos durante un período de tiempo determinado). Si luego esto disminuyera la probabilidad

de recibir el discurso paternalista del que hemos hablado en el capítulo anterior, o impidiera ser estereotipado de forma discriminatoria, los resultados podrían ser muy beneficiosos, y ello incluso si uno se adhiere a las ideologías de edad sanas descritas en el capítulo final. Sin embargo, incluso en ese caso, uno podría abogar por resistirse a términos como «negación de la edad», «antienvejecimiento» e «inversión del envejecimiento» para tales procedimientos, y sustituirlos por etiquetas como «mejora de vida».

¿Quizá hay mensajes positivos en los medios de comunicación?

Algunos responsables de medios de comunicación han constatado y tomado en serio estas burdas representaciones estereotipadas de las personas mayores y han tratado de combatirlas construyendo de forma deliberada imágenes más positivas y programas que representen a los mayores. En muchos de estos casos, las personas mayores son presentadas como personajes *excepcionales*, y se muestran participando en actividades contraestereotipadas. Por ejemplo, los periódicos a veces publican historias sobre personas mayores en etapas posteriores a sus carreras profesionales que corren un maratón o participan en actividades de riesgo, como el paracaidismo. Estas representaciones son positivas ya que muestran a personas mayores realizando actividades que van en contra de los estereotipos propios de su grupo de edad. Sin embargo, aunque estas violaciones de las expectativas son positivas, estas historias mantienen el estereotipo original, porque la gente no ve a esa persona mayor como un miembro típico del grupo de mayor edad, sino como una *excepción*.

Un reciente *sketch* de la televisión británica ofrece un buen ejemplo: una mujer mayor se enfrenta a tres jóvenes a punta de pistola, porque estaban, al parecer, a punto de robarle su coche. Al ver la situación y oír su lenguaje bastante profano y directo hacia ellos, huyen. La siguiente escena muestra a la mujer con las llaves del coche tratando de arrancarlo (rojo) en vano. Deja el vehículo y ve cerca otro coche (idéntico) de color rojo, y de inmediato se pone en marcha el motor. Aquí, los espectadores inicialmente creen que están viendo a una mujer muy inusual, una mujer mayor no estereotipada, pero, en última instancia, el anuncio no hace sino confirmar (ante las carcajadas de los espectadores) la visión inicial estereotipada de los espectadores de una persona mayor que no tiene la suficiente cordura para reconocer su propio coche en un aparcamiento.

En un artículo sobre el consumado jugador de béisbol estadounidense Nolan Ryan, se hizo el comentario de que «todavía» batía récords a los 45 años. De hecho, el uso provocativo de este término (que denota que es algo atípico para su edad) se asocia comúnmente a famosos mayores, tales como «A los 85 años, todavía es provocador», «Bob Hope cumple 93 y todavía es fuerte» y «Una pareja de ancianos que todavía goza de los años crepusculares». El jugador de béisbol Nolan Ryan escribió el libro *Miracle Man*, en el que divulga su secreto para una vida con éxito. Este milagro sugiere que sus envidiables logros simplemente no son alcanzables para los demás. Incluso si los persiguiéramos, dice, es probable que con su planteamiento otra persona mayor con menos talento no consiguiera ese milagro. En otras palabras, bonito, pero descartable. Otro artículo se refiere a una mujer de 105 años, que pasaba el tiempo cuidando a «personas mayores», de unos 60 años de edad. La familia y los observadores se referían a ella como

«increíble». Más adelante, en este mismo artículo, la propia mujer describía lo que había hecho como increíble. Si ella misma piensa que no es creíble, ¿cómo podemos el resto de nosotros tener aspiraciones tan elevadas? Como vemos aquí, en los medios de comunicación existen imágenes positivas de las personas mayores, pero la forma en que se presentan, a menudo las lleva a ser tomadas como excepciones a la norma y, por lo tanto, no se describen como modelos potenciales de envejecimiento positivo o con éxito.

A pesar de los problemas aquí mencionados, a veces la televisión y la publicidad en las revistas representan a las personas mayores más positivamente, como felices y activas, sobre todo en un papel inocuo, pero socialmente vital de abuelos. Los mayores también pueden ser representados para crear humor en programas de televisión y películas, pero, en general, el personaje mayor se comporta (si no ridículamente), como se mencionó anteriormente, de una manera no estereotipada. Por ejemplo, en la película estadounidense *El chico ideal*, hay una escena en la que una mujer mayor sube al escenario en una boda y canta una canción de rap popular, *Rappers Delight*. La escena provoca la risa del público porque la gente normalmente no asocia la música rap con las generaciones mayores. Otros ejemplos de personajes mayores positivos de la televisión estadounidense son los protagonistas de *Murder, She Wrote*, *Matlock*, y *Jake y el Fatman*, y las películas *Reencuentro* y *Paseando a Miss Daisy*.

Sin embargo, a menudo este tipo de representación mediática puede ser contraproducente. Posiblemente el mejor ejemplo de ello es la popular serie estadounidense *Golden Girls* (*Las chicas de oro*). Los creadores de esta serie intentaron combatir las imágenes estereotipadas de las personas mayores presen-

tando a enérgicas mujeres mayores como protagonistas. Aunque la intención inicial era loable y llevó a muchos importantes eruditos a alabar sus virtudes, la serie todavía estaba llena de estereotipos de edad. En nuestro análisis detallado de una selección aleatoria de estos programas, se encontró que el 96% de los chistes eran sobre la edad, y prácticamente todos contenían interpretaciones negativas. Las series incluso recogían algunas auto-revelaciones dolorosas que analizamos en el capítulo anterior. En cuanto a cómo los estudiantes reaccionaron ante la serie, se vio que los estudiantes pensaban que los actores no eran realmente viejos sino que los habían caracterizado como viejos. En otras palabras, ¡los jóvenes no veían a los actores como personas mayores de todas formas! En este sentido, toda la serie podría ser considerada como una representación no «verdadera» o típica del proceso de envejecimiento. Añádase a esto que la parafernalia de las *Golden Girls*, como las tarjetas de cumpleaños, son del tipo: «A nuestra edad, los días de vino y rosas no han terminado, solo hay que alternarlos con antiácidos y aspirina» y tenemos otro plato que contribuye al amplio menú de la discriminación por edad en los medios de comunicación.

Conclusión

Nos gustaría terminar este capítulo con algunas salvedades importantes. No queremos afirmar o dar a entender que todas las personas mayores son presas fáciles de las imágenes desfavorables de su grupo y que tienen poca capacidad para controlar o contrarrestar sus efectos negativos. Tampoco estamos etiquetando a los medios de comunicación como el peor delincuente por perpetuar la discriminación por edad.

Muchas personas mayores no son consumidoras pasivas de los medios de comunicación y, encuentran, de manera creativa, programas en los que retratos de personajes de la misma edad no son degradantes, y ven los espectáculos con gusto. Dicho esto, hay muchas personas mayores que no reconocen o aprecian la incesante discriminación por edad inherente a los medios de comunicación. Los estudios han demostrado que las personas mayores que se sienten solas y carecen de mecanismos para enfrentarse al envejecimiento prefieren ver personajes de televisión que reflejen sus propios estilos de vida. Los programas que representan a personajes mayores que son socialmente activos están amenazando a los que se sienten socialmente aislados. Estas personas también suelen encontrar a las que sienten placer en sus relaciones relativamente incómodas. Sin embargo, estar en estrecho contacto con una familia cariñosa, solidaria y tener amigos, así como tener una actitud positiva ante el envejecimiento como crecimiento, puede repeler (o al menos atenuar) cualquier influencia maligna y duradera que los medios de comunicación pudieran ejercer sobre la autoestima y en la satisfacción de vida de cada persona. Esto podría deberse a que, para estas personas, las representaciones de los medios de comunicación no se corresponden con lo que ellos creen que es verdad en su cultura o familia, por lo que no creen que las imágenes sean reales, o tienen más capacidad para distinguir la ficción de la realidad.

Es necesario poner de relieve el presunto valor del contacto intergeneracional, que puede ser mediatizado, como en el caso de las *Chicas de Oro*, o ser más directo, como en los programas que traen a personas mayores a una clase para enseñar a los niños la experiencia del envejecimiento. Desafortunadamente, estos programas relacionados con la edad suelen

ser muy breves y los encuentros intergeneracionales efímeros. A veces, retratan a las personas mayores con habilidades y como personalidades extraordinarias y son eficaces en varios aspectos a la hora de modificar la actitud hacia las personas mayores.

Curiosamente, estamos en una época en la que muchos iconos del cine y del entretenimiento siguen trabajando activamente con 60, 70 y más años. A continuación enumeramos una selección de ellos. En los medios de comunicación, se los oye hablar fervientemente de su entusiasmo no sólo por seguir trabajando, sino por mejorar siempre sus actuaciones.

Paul McCartney Joe Cocker Morgan Freeman Larry King Helen Mirren	Sting Meryl Streep Judy Dench Tony Bennett Carlos Santana	Elton John Clint Eastwood Betty White Maggie Smith Christopher Plummer
--	---	--

Es muy posible que su frecuente visibilidad, idealmente junto con el mismo alto nivel de calidad de su trabajo, hará que los jóvenes cuestionen su opinión sobre las personas mayores (incluyendo su propio potencial de envejecimiento), ya que este fenómeno sigue creciendo.

En relación con lo anterior, existe una amplia literatura sobre el contacto intergrupar, y el contacto intergeneracional en particular, que examina las condiciones en las que esto puede socavar los estereotipos mantenidos anteriormente y mejorar la actitud hacia otro grupo. La denominada «teoría de la identidad social del contacto intergrupar» nos enseña que para que el contacto fomente la armonía entre las distintas generaciones, es preciso que este contacto (y la comunicación correspondiente) anule cualquier posibilidad de que los modelos de personas

mayores con éxito presentados puedan considerarse como meras excepciones individuales (como comentamos anteriormente), o sean subclasificados en un pequeño y excepcional grupo de mayores. Estas personas deben ser vistas como miembros representativos del grupo (en este caso, los mayores) «reales». Esta teoría sugiere que para que el contacto intergeneracional logre mejorar la actitud, hay que unir a personas de diferentes edades, no sólo cuando las similitudes son más importantes que las diferencias y, por tanto, desaparecen los estereotipos irracionales, sino también cuando los implicados se consideran típicos de su grupo de edad y por lo tanto no se pueden descartar. Por lo tanto, los famosos sólo podrán tener la repercusión positiva que antes reclamamos para ellos si son percibidos como pertenecientes a su grupo de edad. Así pues, los famosos que optan por la cirugía estética que los hace parecer flagrantemente sin éxito (y existen ejemplos muy conocidos) no facilitan este proceso.

Los medios de comunicación recrean muchas imágenes más allá de lo que hemos comentado anteriormente. Las que más destacan son las violentas. Se calcula que los niños ven decenas de miles de muertes ficticias, ya que pasan muchas horas viendo televisión y jugando con videojuegos. Es una ironía que, a pesar de toda esta exposición a la muerte a distancia, hablar sobre nuestra propia muerte o planificar lo inevitable de las personas cercanas a nosotros que están entrando en años, nos resulte extremadamente difícil. Cómo gestionamos o no gestionamos este tabú cultural es el tema de nuestro próximo capítulo y creemos que constituye un elemento importante de la relación entre comunicación y envejecer con éxito.

CAPÍTULO SEIS

Hablar de la muerte o no

En este capítulo se aborda un tema sombrío y sobreco-
gedor para muchos. Pero creemos que tener cierto control
sobre el proceso de la muerte y el morir puede ser muy fortale-
cedor e incluso edificante, y puede ser un factor importante
para envejecer con éxito. Nuestra intención es transmitir este
espíritu.

En primer lugar, es importante reconocer que nuestra
cultura modifica no sólo el significado de la muerte y la forma
en que se habla o no se habla de ella, sino también lo que
significa una «buena muerte», y las ideas han cambiado en las
diferentes sociedades a lo largo de la historia. Una buena
muerte se caracterizaba en Occidente por la presencia de un
sacerdote, por su llegada cuando todo el mundo arrimaba el
hombre y por un paso rápido. En cambio, la muerte más
moderna se suele caracterizar por la presencia de un médico,
por un guion individual y por una muerte lenta con la ayuda de
la medicina moderna. Por el contrario, una buena muerte en un
país en vías de desarrollo como Uganda, donde los recursos
son escasos, se produce cuando la persona moribunda está
siendo atendida en su casa, no siente dolor ni otros síntomas
angustiantes, no siente el estigma, y está en paz.

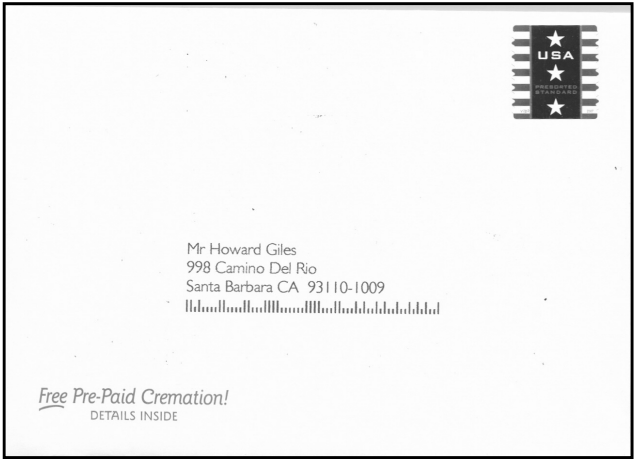
En las sociedades musulmanas, la muerte es un tema
común de conversación en las familias. Esta tradición cultural

defiende la opinión de que planificar la muerte puede ser bueno (dentro de lo razonable, por supuesto). Tanto hombres como mujeres suelen comprar su mortaja mientras están vivos. Los seres queridos visitan a menudo las tumbas, e incluso se recuestan en ellas para rezar y sentir la experiencia de estar allí. Esa cultura cree que la muerte es solo un paso hacia la vida eterna. Muchos musulmanes ansían la muerte, puesto que se reunirán con Alá en el paraíso. Por lo tanto, la muerte se puede celebrar abiertamente en esta cultura. En México (y entre los emigrantes mexicanos en otros lugares), la muerte se celebra como un día festivo, el Día de los Muertos. En esta ocasión, la familia, los seres queridos y toda la comunidad participan en festividades durante todo el día en el cementerio. La gente lleva flores y velas a la tumba de su ser querido y limpia las lápidas y otros objetos. La fiesta dura hasta la noche, en que se encienden unas velas como otro medio de honrar la vida de los que han fallecido. Se colocan esqueletos en torno a las ciudades en conmemoración de la fiesta.

En las culturas asiáticas, la gente también acepta la muerte; sin embargo, esto no siempre da lugar a hablar abiertamente de ello. Por ejemplo, en China, la muerte se ve como una parte continua e integral de la vida, y, comparativamente, hay menos temor asociado a ella que en Occidente. Sin embargo, los chinos raramente hablan de la muerte o de temas relacionados con ella, debido a la creencia de que trae mala suerte pronunciar palabras que tienen el mismo fonema que la palabra china «muerte».

No obstante, en Estados Unidos y muchos países europeos, hay una cierta reticencia a hablar sobre informaciones y emociones asociadas a una muerte inminente, incluso en las familias que están supuestamente abiertas a debatir sobre temas

delicados. A continuación, se muestra una copia de un sobre que los estadounidenses mayores de 50 años reciben regularmente en su buzón:



Aquellos que nunca han sido destinatarios de tal correo solo pueden imaginarse los sentimientos que provoca. Como puede observarse, a pesar de nuestra aversión, a veces la propia muerte se vuelve inquietantemente evidente para nosotros y en formas que podemos ignorar o planificar.

Es gratificante que haya aumentado el interés de los investigadores de la comunicación por hablar sobre la muerte y el morir, y este capítulo expresa la convicción de que la incapacidad de las personas para gestionar los problemas de la muerte, al menos en las sociedades occidentales, puede afectar gravemente a su capacidad para adaptarse al envejecimiento. En este capítulo, hablamos sobre lo que sabemos de la comunicación y el final de la vida, un elemento importante para envejecer con éxito.

Comunicar sobre el final de la vida

El momento de la vida de una persona en que se está muriendo o que ha muerto, y la causa de su muerte, sin duda,

moldean y orientan la comunicación al respecto. Por ejemplo, lo más probable es que la muerte de un niño de corta edad genere conversaciones sobre lo que pudo ser y la vida que podría haber tenido. Por el contrario, la muerte de una persona muy mayor dará lugar, seguramente, a conversaciones que podrían ser más reflexivas, ya que la muerte de las personas mayores a menudo se considera más o menos «apropiada». Por otra parte, se habla de manera muy diferente de las muertes causadas por enfermedades de larga duración que de las muertes causadas por una enfermedad repentina o por un accidente.

Cuando a un ser querido se le diagnostica una enfermedad terminal, los miembros de su familia suelen dudar de lo que deben decir, y hablar sobre la muerte y el morir resulta particularmente difícil. Los estudiosos insisten en que lo mejor es transmitir la mala noticia de tal forma que la víctima esté segura de que no va a ser abandonada posteriormente. De hecho, los investigadores señalan que la incertidumbre de la familia a menudo se agrava porque el personal médico no sabe cómo comunicar malas noticias de forma delicada y sensible tal y como los miembros de la familia esperan que lo haga. De hecho, no es habitual que los miembros de la familia hablen sobre la enfermedad juntos, y aún es menos común que hablen de la muerte o de morir. Las familias que hablan sobre la muerte adoptan muy diferentes enfoques en estas conversaciones. Por ejemplo, las parejas pueden hablar de la posibilidad de la muerte una vez, pero no vuelven a hablar del tema después. A medida que la enfermedad progresa, la comunicación familiar sobre la muerte y el morir se vuelve cada vez más intermitente.

En las etapas finales de una enfermedad, las familias pueden participar en una comunicación selectiva y hablar solo

de los hechos de la enfermedad, que puede ser una opción relativamente segura en comparación con hablar de sus emociones. Como consecuencia, las preocupaciones de la familia y de sus seres queridos sobre la muerte raramente se comentan, aun cuando la muerte se aproxima. El personal médico puede acrecentar este problema al no compartir con la familia información importante que podría aliviar algunas de las preocupaciones, tales como los medios disponibles para los cuidados paliativos (es decir, atención en un centro dedicado al cuidado del enfermo terminal en sus últimos días o semanas).

En un estudio realizado, se entrevistó a algunos médicos sobre temas relacionados con la comunicación del pronóstico de pacientes con cáncer con metástasis. En el estudio se vio que los médicos se debatían con tensión entre realismo y esperanza. Por un lado, los médicos creían que los pacientes querían saber su pronóstico y, por ello, la mayoría de los médicos proporcionaba estimaciones de supervivencia a aquellos que lo solicitaban. Por otra parte, casi la mitad de la muestra de médicos entrevistados indicó que no proporcionaban estimaciones de supervivencia para los que no lo solicitaban, en parte para preservar la esperanza de los pacientes. En general, los médicos se sentían más cómodos al dar datos cualitativos, como decir a los pacientes que su enfermedad no tenía cura, en lugar de dar estimaciones cuantitativas sobre el tiempo de supervivencia.

En una línea similar, y para acentuar la naturaleza negociadora del proceso de intercambio de información, a los pacientes se les preguntó qué tipo de pronóstico, si hubiera alguno, les gustaría recibir, y si pedirían esta información a sus médicos, o si la recibirían. Los investigadores enviaron una encuesta a pacientes de cáncer preguntándoles con qué

frecuencia deseaban, pedían y recibían información de pronóstico cualitativo (tuvieran una enfermedad terminal o no), y una estimación cuantitativa (cuánto tiempo vivirían). El ochenta por ciento de los pacientes quería un pronóstico cualitativo, pero solo la mitad quería un pronóstico cuantitativo. De los que querían un pronóstico cualitativo, a más del 90% se le dio uno, mientras que solo a la mitad de los que querían un pronóstico cuantitativo se le proporcionó. Además, mientras que el 15% de los que querían un pronóstico cualitativo no lo pidió, más del 30% de los pacientes que dijeron que querían un pronóstico cuantitativo no pudo pedirlo.

Mucha gente no quiere pronósticos poco realistas o incluso falsos, ni tampoco quiere información factual contundente despojada de empatía y de compasión. La mayoría prefiere indicaciones honestas de esperanza para tener un final de vida satisfactorio, así como una remota posibilidad de remisión. En este sentido, diferentes *tipos* de esperanza, así como, tal vez, el optimismo, evolucionan y cobran relativa importancia en el transcurso del tiempo, como la necesidad de una muerte digna, de lograr sus aspiraciones de tratamiento, de buscar la paz interior, y así sucesivamente.

Debido a que la muerte puede ser un tema tan aterrador para tantas personas, a los miembros de la familia también les preocupa, ya que hablar de ello provocará angustia al ser querido que va a morir o a ellos mismos. Por tanto, es probable que el paciente y su familia eviten hablar de la muerte, intentando evitar la angustia del otro con lo que se denomina «barrera protectora». Por ejemplo, un estudio encontró que los esposos respondieron a las necesidades del ser querido que iba a morir, lo que supuso, a menudo, ocultar el temor de que su pareja no venciera la enfermedad. Esta reticencia a abordar

abiertamente la muerte se ve agravada por una tendencia mucho más general de no hablar de temas negativos. Ante la adversidad (por ejemplo, una enfermedad terminal), existe la expectativa cultural de que se debe pensar positivamente y no pensar en posibles resultados negativos. Se ha visto que el 15% de los familiares de pacientes con cáncer terminal de pulmón admitió que se negaron a discutir la posibilidad de que sus familiares no sobrevivieran por temor a que esa conversación acelerara la muerte del paciente. La influencia de este mandato de pensar positivamente puede ser tal que impida o evite conversaciones importantes que una persona que se está muriendo pueda necesitar tener con sus seres queridos antes de morir. Evitar este tema puede contribuir a la distancia que a menudo surge entre las parejas o cónyuges durante las etapas finales de enfrentarse a una enfermedad terminal.

Nuestra comprensión de cuándo y cómo se habla o no de la muerte se sustenta en la literatura sobre el tema de la evitación. Los estudiosos de la comunicación interpersonal han llevado a cabo un gran número de estudios que identifican los beneficios de divulgar información, tales como el aumento de la cercanía y la confianza. Sin embargo, recientemente, los académicos han comenzado a descubrir situaciones clave y ámbitos en los que evitar el asunto o mantener el secreto, puede beneficiar a familias y también a parejas. Este trabajo cuestiona la suposición de que la apertura es siempre beneficiosa y los secretos o la evitación siempre perjudican las relaciones. Al hablar de la muerte, hay que tener en cuenta que en algunas ocasiones, dependiendo de las características de la persona que se está muriendo, la discusión puede ser, en efecto, un arma de doble filo.

La investigación sobre el tema de la evitación solo se ha aplicado recientemente al estudio de la muerte, pero se ha utilizado como marco en estudios que han explorado la comunicación sobre el cáncer. Como comentamos anteriormente, incluso dentro de la misma cultura, las personas pueden variar mucho en su ideología sobre la muerte, lo que complica la comunicación efectiva sobre el tema. Como se ha destacado anteriormente, es común que las familias de los pacientes de cáncer eviten hablar de la enfermedad o de la muerte. En una revisión completa de los estudios sobre los temas de transparencia y evitación en las parejas que se enfrentan al cáncer, los investigadores vieron que hablar de la enfermedad puede unir más a las parejas y facilitar la coordinación para superarlo, aunque la mayoría de las parejas encuentran este proceso difícil.

No es sorprendente que la muerte se mencionara a menudo como el tema más difícil de conversación relacionada con el cáncer, y como el que muchas parejas evitaban. Según algunos estudios, hablar de la muerte hizo que las parejas se sintieran más unidas y en paz, mientras que según otros los que hablaban más abiertamente sobre la muerte decían tener más ansiedad y depresión. También encontraron que las personas que ya estaban deprimidas antes de oír hablar del acontecimiento, estaban más dispuestas a hablar sobre ello con la persona que iba a morir y continuaban mostrando niveles más altos de dolor después de la pérdida que los que no estaban inicialmente deprimidos. Como muestran estos estudios, las consecuencias de dichas conversaciones varían entre diferentes personas. Es importante tenerlo en cuenta antes de tomar la decisión de hablar de la muerte con algunas personas concretas. Dicho esto, no debemos suponer que podemos saber implícitamente si, ya sea el moribundo o el superviviente, está

preparado para hablar de la muerte. Negociar si se considera o no apropiado con las partes afectadas y, quizás, en distintos momentos en el tiempo, puede ser una manera útil de hacer frente a los imponderables. Resumiendo, transmitir mensajes que garanticen a la persona moribunda que no va a ser abandonada es absolutamente necesario, ya que el abandono es uno de los temores más comunes.

La comunicación al final de la vida

Se ha argumentado que podemos conseguir que la muerte sea menos problemática disminuyendo su probabilidad percibida, modificando su evaluación para que sea más positiva, o combinando ambas estrategias. Se ha demostrado que ver la muerte como un resultado muy probable puede generar experiencias emocionales negativas que pueden ser abrumadoras para muchas familias en un centro para enfermos. Esto explicaría por qué los médicos son reacios a dar un pronóstico de esperanza de vida, sobre todo cuando el pronóstico es malo. Las personas moribundas y sus seres queridos suelen tener dificultades para aceptar que la muerte se acerca, lo que se manifiesta, a menudo, en la negación y comunicativamente a través de la negativa a hablar del proceso y del evento final. Según los trabajadores en cuidados paliativos, los temas de comunicación más difíciles, tanto para los moribundos como para sus seres queridos son: dejar ir, aceptar la muerte, admitir la aceptación mutua y darle al otro permiso para «irse». Además, aunque en última instancia pueda ser más útil ver la muerte inminente como positiva (es decir, como un escape del sufrimiento o un viaje a un plano espiritual superior), esta estrategia no suele utilizarse, aunque varía de una cultura a otra.

En cambio, es mucho más común que la gente minimice sus pensamientos sobre la probabilidad de que se produzca la muerte.

Sin embargo, se han estudiado las conversaciones finales entre los supervivientes y sus seres queridos que han fallecido, y las entrevistas retrospectivas con supervivientes han descubierto una serie de temas claves que son comunes en las conversaciones finales. Aunque lo que realmente sucede y lo que se puede reconstruir es, por supuesto, discutible, lo predominante en estas cuestiones es la expresión del amor. Las conversaciones finales representan un acto de comunicación en el que el amor incondicional puede intercambiarse fácilmente entre las personas, porque una sensación de separación inminente rompe muchas de las barreras que normalmente refrenaban los mensajes de amor e intimidad. Los mensajes de amor se repetían a menudo, y pueden transmitirse verbalmente y no verbalmente. Estos mensajes acentúan la conexión y la cercanía en una relación, y cumplen, por lo menos, tres funciones.

En primer lugar, las afirmaciones de amor entre un moribundo y sus seres queridos pueden fortalecer aún más su vínculo y ayudar en el proceso de curación de los supervivientes después de que el ser querido haya fallecido. En los casos en los que las relaciones han sido tensas, es difícil transmitir mensajes de amor. Sin embargo, cuando se producen bajo estas circunstancias, estos mensajes sirven como un medio de reconciliación y ayudan a la gente a dejar a un lado sus diferencias. Las expresiones de amor no verbales (el tacto y la mirada) son especialmente importantes, ya que, de esta manera, los supervivientes hacen saber a su ser querido que aceptan que «se vaya».

Otro tema común en las conversaciones finales son los mensajes que plasman la evaluación o la construcción del yo, como individuo y como miembro de la díada relacional. Estos mensajes pueden alterar, afianzar y confirmar la identidad personal y relacional de los supervivientes, y crear la oportunidad para que las personas se reexaminen, se reafirmen, y reajusten su propia autoestima, su imagen y su identidad. Como veremos en breve, a las personas les gusta reducir la incertidumbre acerca de lo que sus vidas han significado para ellas y para los allegados y esto hace que los moribundos elaboren o desarrollen una historia coherente, o una revisión de su vida. Los familiares también comentan creencias espirituales o religiosas en las conversaciones finales para ayudar a dar sentido a la muerte. Estos mensajes pueden adoptar varias formas: afirmaciones directas de la fe, reconocimiento explícito de un poder superior y manifestación de la creencia de que se reunirán en la próxima vida. Estos mensajes también pueden servir para validar valores religiosos, lo que supone reafirmar las antiguas creencias, recuperar creencias caducas o cambiar los sistemas de creencias. Se ha visto que validar la espiritualidad o la fe de una persona proporciona confort, tanto al individuo que va a morir como a sus seres queridos.

En particular, los supervivientes a menudo comentan que los consoló hablar con su ser querido sobre sus creencias religiosas, y muchos creyeron que las discusiones sobre la fe y la vida del más allá mitigaron el temor de su ser querido a la muerte. Es cierto que esto es importante en las familias católicas de España y América Latina, y en las familias budistas de las comunidades tibetanas. La comunicación de la fe durante la última conversación también aportó «reglas de conducta» según las que los supervivientes vivirían después del fallecimiento del

ser querido, y estas reglas ayudaron a los supervivientes a hacer frente a los desafíos de la vida durante el duelo. Los mensajes sobre fe, religión o creencias espirituales en las conversaciones finales aumentaron con frecuencia la capacidad de los supervivientes de poner en práctica su espiritualidad y ser más expresivos o demostrativos en sus creencias.

Un tema final de estas conversaciones finales de la vida fue la llamada «charla rutinaria», que englobó una amplia gama de temas, muchos de los cuales se centraron en los problemas familiares y su dinámica. Estas discusiones a menudo tenían una nota alegre, lo que aportaba un sentido de normalidad a la vida. En el transcurso de una enfermedad terminal, tal conversación puede ayudar a aliviar el peso de tener que despedirse, o ayudar a decirlo de la mejor manera.

Como en el caso anterior, algunos de los participantes en estos estudios de supervivientes hablaron de cuestiones difíciles con su ser querido; a menudo esas conversaciones difíciles incluyen la crítica, la actitud defensiva, la culpa, la manipulación, la frialdad, o el desprecio. Por ejemplo, un superviviente describió una última conversación con su madre moribunda alcohólica en la que su madre fue finalmente capaz de reunir el valor para hablar sobre algunos de los temas problemáticos de su relación. En última instancia, esta discusión ayudó a ambos a reconciliarse y a avanzar en una dirección más positiva. El autor destacó que en esta interacción se plasmó la «tendencia de las personas que mantienen relaciones difíciles de dar vueltas en torno a muchas de las cuestiones relativas a su difícil relación pasada y, al mismo tiempo, de querer emprender una conversación final más importante, pero más difícil».

En resumen, las conversaciones finales pueden dar lugar a varias consecuencias psicológicas y sociales positivas tanto para el individuo que va a morir como para sus seres queridos. Como se mencionó anteriormente, pueden ayudar a los interlocutores a comprender mejor sus propias identidades personales, así como su relación mutua, y las identidades implicadas en esa relación. Muchos supervivientes señalaron que estas conversaciones finales confirmaron la relación y la importancia que tenía para el superviviente y para el ser querido que iba a morir. Dichas conversaciones también pueden fortalecer esa relación al fomentar la cohesión y la conexión, lo que permite a ambas personas celebrar su relación y resolver cualquier cuestión o problemas. De un modo similar, hablar sobre temas difíciles durante las conversaciones finales también puede ayudar a los supervivientes a olvidar la ira hacia el ser querido que va a morir y reconciliar su relación problemática.

Los académicos han dado algunas pautas sobre qué hacer y qué no y sobre cómo hablar con los moribundos, así como con los que han sufrido una pérdida reciente y las presentamos a continuación.

Al moribundo	Al que ha sufrido una pérdida reciente
• Hablar poco y escuchar • Permanecer neutral en los conflictos familiares • No ser demasiado optimista • No decir trivialidades • No intentar decirles cómo comportarse	• No interrumpir • Honrar los silencios • No tratar de expresar sentimientos lógicos por la trágica pérdida • No comparar experiencias • Escuchar y mostrar que se escucha

Aunque no queremos ser prescriptivos, ya que cada persona y cada situación es diferente y requiere y exige una adaptación propia, nos gustaría llamar la atención sobre el hecho de que *escuchar* es fundamental en los dos casos anteriores (recordemos que en el capítulo 4 vimos que los mayores que no escuchan a los jóvenes suelen ser bastante irritantes). Curiosamente, en un estudio se preguntó a los jóvenes lo que probablemente no deberían decir a los que han sufrido una pérdida. Sus respuestas se resumen a continuación.

- «Debes seguir con tu vida»
- «Sé exactamente por lo que estás pasando»
- «Ha sido una bendición, debes sentirte aliviado»
- «No te preocupes, es para mejor»
- «Intenta sobreponerte»

Cuando se preguntó a los que habían sufrido una pérdida sobre qué tipo de cosas les dijeron en realidad, la coincidencia fue sorprendente. Al igual que sabemos que el discurso condescendiente es molesto, y seguimos practicándolo, parece que sabemos lo que no se debe decir, y aun así seguimos adelante y lo decimos. De hecho, los que habían sufrido una pérdida estaban irritados y disgustados por estas declaraciones, aunque no reprendieron a quien las pronunció por expresarlas. Tal vez, por desgracia, el resultado final favorece que este ciclo se reproduzca de nuevo en otras circunstancias.

El proceso de control

Una teoría importante sobre la comunicación interpersonal ha sido «la teoría de la reducción de la incertidumbre». La idea que recoge esta teoría es que la gente necesita darle sentido al yo, a las relaciones y a su entorno personal, y constantemente busca maneras de controlar su vida, de predecir acontecimientos futuros y de encontrar ámbitos gracias a los que poder realizar actividades que les den un sentido. Al buscar y, posiblemente, ganar control sobre una situación, la gente reduce las ambigüedades de la vida. A medida que envejecen, las personas a menudo dicen cosas como: «¡No sé cómo se supone que debo actuar, pues nunca he sido tan viejo antes!» Uno de nosotros recibió una tarjeta de cumpleaños hace poco en la que se leía: «¿Sabes cómo se enfrenta al envejecimiento una persona equilibrada?». En el interior estaba escrito: «Yo tampoco. ¡Feliz cumpleaños!». Estas frases y sentimientos, esenciales para lo que trataremos en el próximo capítulo, sugieren que el individuo no tiene marco de referencia para las experiencias que van a venir en la siguiente etapa (a menudo imprevisibles o imprevistas) de su vida, por no hablar de en sus últimos días. Así pues, animamos a las personas a participar en actividades y a hablar con personas que puedan ayudarles a hacer frente a su falta de control sobre la muerte y el morir, porque, al hacerlo, pueden conseguir un poco de dominio.

Aunque algunas personas afirman que no les preocupa lo que les suceda una vez muertas, otras personas se enfrentan a la idea de su propia muerte y a su inevitabilidad planificando su funeral y la herencia para los que se quedan. Por eso, cuando la gente trata de planear sus funerales, lo hace porque quiere ejercer control sobre lo desconocido (o lo que parece

que no puede controlar). Planificar el propio funeral de esta forma puede ayudar a calmar algunos temores. Esto nos recuerda la entrevista con Helen Gurley Brown (la editora de la revista *Cosmopolitan*, de 71 años) que presentamos a continuación. A muchos de nuestros estudiantes les horroriza lo que ellos consideran que es un plan macabro, pero para las personas mucho más mayores, es perfectamente lógico ser el maestro de ceremonias de este último evento.

«Más tarde revela que cuando ella planeó su entierro declaró que quería que la enterraran con su creación Pucci más reciente. Un vestido ceñido y estampado con un dobladillo corto de flecos. Ese es mi estilo, dice, es etéreo, colorido y ¡sexy!».

El tan polémico tema del suicidio asistido también se plantea en las nociones de ganar control. Cuando se abordó el tema por cuestiones legales o de otro tipo, muchos afirmaron que las personas buscarían este procedimiento en cantidades alarmantes si hubiera medios disponibles. En el estado de Oregón, los legisladores y los funcionarios del Gobierno han legalizado el suicidio asistido por un médico: Oregón es, por ahora, el único estado norteamericano en aprobar una ley como esta en 1997. Después de ser aprobada, las peticiones de recetas letales aumentaron, pero el porcentaje de individuos que realmente *decidió tomar* la receta, y por lo tanto poner fin a su vida, fue significativamente menor. Esto respalda la idea de que la gente quiere tener una sensación de control sobre la muerte, es decir, tener una receta médica que les permita poner fin a sus vidas si lo deciden, pero la mayoría de las personas que busca este tipo de control no quiere morir realmente. Las estadísticas muestran que menos del 1% de las muertes en

Oregón fue causado por el suicidio con asistencia médica y la mayoría de los que murieron eran pacientes terminales de cáncer muy instruidos que estaban cansados de luchar contra la enfermedad.

Así, vemos que, aunque muy pocas personas realmente aprovechan la oportunidad, hay una aceptación del dicho, «mi vida, mi muerte». De hecho, hay evidencia de que la voluntad de la gente de vivir, incluso en situaciones malas, es bastante fuerte. En un estudio, los investigadores preguntaron a los pacientes cuánto tiempo les gustaría vivir en diversas condiciones hipotéticas (por ejemplo, sufriendo un dolor grave, y en arresto domiciliario en cama). Sorprendentemente, los que eran ancianos y frágiles querían vivir más tiempo que sus compañeros sanos y en circunstancias médicas más graves. Una posible explicación de este hallazgo es que los frágiles valoran más la vida, ya que pueden diferenciar más plenamente entre la vida y la muerte.

Casi al final, uno de nosotros recuerda, como probablemente muchos lectores, el número de casos, por lo general durante una cena festiva, cuando un pariente dice: «Puede que ya no esté aquí el año que viene», seguido de frases como: «He ahorrado un poco de dinero para cuando yo me vaya para la universidad del niño», y «He limpiado el desván de cosas para que no tengas que molestarte cuando yo me vaya». ¿Cómo reaccionar? Sin duda es una situación incómoda, por no decir personalmente amenazante, pensar en los parientes y sobre todo en que los padres no van a seguir ahí. Lo típico es eludir o desviar los sentimientos expresados de las siguientes formas: «Te queda mucha vida por delante». Sin embargo, al entender que el mensaje real que nos quería transmitir nuestro pariente era de diferente naturaleza, muy distinta a lo que interpretamos, un

acertado día respondimos a sus declaraciones con otra respuesta: «¡Gracias, eso es muy amable, ¡y obviamente te echaré mucho de menos cuando te hayas ido!». A diferencia de las ocasiones anteriores, se le iluminaron los ojos. Por fin, sus esfuerzos por hacer entender a sus hijos que aceptaba la muerte, y para que se reconociera y se valorara que tenía control no solo sobre su destino, sino también sobre el nuestro, para él tenían importancia. Posteriormente, su hijo también se dio cuenta de que no tener que revisar sus pertenencias para decidir qué conservar y qué no, era en realidad un regalo enorme y generoso de su padre.

Conclusión

La investigación sobre el tema de la comunicación sobre la muerte ha descubierto que, aunque las familias a menudo evitan hablar de este tema juntos, incluso cuando la muerte está cerca, estas conversaciones pueden tener beneficios psicológicos para la familia, tales como facilitar que los supervivientes se adapten a la muerte de su ser querido, aunque como hemos visto, esto no funciona para todas las familias. Los estudiosos han recalcado la importancia que tienen los profesionales y trabajadores de los cuidados paliativos a la hora de fomentar conversaciones entre los pacientes con enfermedad terminal y sus familiares y seres queridos sobre la muerte y el morir. Estas conversaciones pueden ayudar a las personas a empezar a aceptar y a comprender su pérdida inminente, y posteriormente sentir una mejora psicológica durante su período de duelo. También pueden ayudar a las familias a resolver cualquier asunto pendiente o plan para el futuro, y tratar emociones potencialmente difíciles en torno a la pérdida

inminente. Sin embargo, aunque la comunicación entre los miembros de la familia sobre la muerte y el morir es importante y puede ser beneficiosa, las familias pueden obtener orientación de la asistencia sanitaria o de los trabajadores de los cuidados paliativos. Estos trabajadores pueden aportar ideas más concretas sobre qué tipo de comunicación puede tener lugar al final de la vida, y cómo esta comunicación puede funcionar positivamente para la familia.

Como es evidente, el proceso de la muerte y el morir puede dar muchas vueltas, tener muchas trayectorias y ser extremadamente complejo. No obstante, está claro que la comunicación es fundamental para tener lo que se ha denominado «una buena muerte» y, como se ha comentado, cumple diversas funciones sociales y relacionales. Nos hacemos eco de los sentimientos que se expresan en el libro *Martes con mi viejo profesor*: «Aprenda a vivir y aprenderá cómo morir. Aprenda a morir y aprenderá cómo vivir». Si de alguna manera podemos llegar a enfrentarnos con la redefinición de nuestra propia muerte (y tal vez con la de otras personas cercanas a nosotros) como la *aventura* final, pueden surgir buenos resultados.

CAPÍTULO SIETE

Envejecer con éxito y la comunicación

A lo largo de este libro, hemos proporcionado una visión general sobre la investigación y las ideas que surgen en el estudio de la comunicación y el envejecimiento que esperamos que sean del interés personal y práctico de los lectores. En este último capítulo, se presenta el concepto de «envejecimiento con éxito» y agrupamos ideas que hemos ido desarrollando a lo largo del libro en un todo coherente. Esperamos que este libro sea considerado como un plan modesto para un envejecer con éxito, que pretende dar consejos útiles para aquellos que desean sacar el máximo partido a sus últimos años. Dicho esto, no pretendemos que este capítulo sea una especie de panacea para envejecer fácilmente, ya que hay muchos factores (discapacidad física, mala salud y limitaciones económicas) que son responsables de cómo envejecemos y de cómo hacemos frente al envejecimiento. Sin embargo, creemos que tener en cuenta los siete «ingredientes» de la receta de comunicación que proponemos en este capítulo puede mejorar la aventura de la vida y ser una fuerza de poder a lo largo de ese camino.

Envejecer con éxito: su significado y sus componentes

El concepto de «envejecimiento con éxito» ha sido denominado de diferentes maneras, tales como «envejecimiento productivo», «envejecimiento eficaz», «envejecimiento sólido», «envejecimiento bueno» y «envejecimiento positivo». Hasta la fecha, existen por lo menos 29 definiciones diferentes y, por supuesto, cada una tiene un significado distinto para las diferentes personas, así como para los lectores de este libro. Para nosotros, el «envejecimiento con éxito» no significa necesariamente longevidad. De hecho, se podría vivir mucho tiempo sin ningún éxito. Por lo tanto, los intentos por encontrar lugares en el mundo donde la gente viva más tiempo (generalmente denominadas «zonas azules»), y encontrar consejos para una vida más larga no están en nuestro punto de mira, aunque son iniciativas interesantes por sí mismas. En contraste con este tipo de proyectos, el *centro para envejecer con éxito*, en nuestra localidad, proporciona, esencialmente, servicios de asesoramiento para las personas mayores para hacer frente a sus problemas emocionales y a contrarrestar los sentimientos de depresión y de aislamiento que creen asociados con el envejecimiento. Una vez más, este es un propósito loable, aunque bastante limitado, que no consideraremos aquí como un aspecto fundamental del envejecimiento con éxito.

A menudo, la gente piensa que ralentizar el paso del tiempo supone envejecer con éxito. Desde esta perspectiva, el uso de bótox, los estiramientos faciales, las inyecciones de silicona y otras operaciones corporales que eliminan los marcadores de la vejez de los que hablamos en el capítulo 5, y por lo tanto mantener la apariencia juvenil, como en la discutible actitud discriminatoria ser «joven de espíritu», se asocian al

envejecimiento con éxito. Sin embargo, la investigación sugiere que este no es en absoluto el retrato completo. El envejecimiento con éxito, en sentido amplio, no consiste en eliminar las huellas de la vejez, sino en aceptar la edad propia, aprovechando las oportunidades y construyendo relaciones sanas con los amigos y los demás seres queridos durante toda la vida, que conducen a una satisfacción en esta etapa de la vida. En este sentido, somos partidarios de una definición que vea el envejecimiento con éxito más como un *proceso* personal que como un estado y la exponemos a continuación:

«El envejecimiento con éxito es un concepto muy individualizado y subjetivo y se reconoce cuando una persona mayor es capaz de alcanzar las metas deseadas con dignidad y con la mayor independencia posible. Esto significa que el envejecimiento con éxito es posible para los residentes de una residencia de ancianos cuyo objetivo sea ser capaz de mantener la salud y realizar actividades básicas, así como para un jubilado reciente cuyo objetivo sea ser un miembro activo de la comunidad.»

Algunos trabajos importantes sobre el envejecimiento con éxito sugieren que puede distinguirse por el bienestar *físico*, y por la ausencia de discapacidad. Sin embargo, cuando examinamos estudios en los que se les pregunta a personas mayores que evalúen con qué porcentaje de éxito sentían que estaban envejeciendo, solo el 10% de los participantes cumplía estos criterios. En otras palabras, aunque la salud física es indudablemente importante, según el dicho: «Si no se tiene salud, no se tiene nada», claramente hay otros factores que actúan también. Además de la salud física, un factor que puede ser importante para envejecer con éxito es ser económicamente

solvente. Cuántas veces hemos escuchado a alguien decir con emoción: «El dinero no puede comprar la felicidad». Sin embargo, y relacionando este aspecto específicamente con el envejecimiento, presentamos un par de sombríos comentarios hechos por dos escritores:

«Es atrevido y estimulante ser joven y pobre, pero no ser viejo y pobre. Sean cuales sean los recursos de buena salud, carácter y fortaleza que lleve a la jubilación, recuerde también llevar dinero.»

«En la juventud, el dinero es una conveniencia, una ayuda para el placer. En la vejez, es una necesidad absoluta. Porque cuando somos viejos, tenemos que comprar incluso la consideración y la cortesía de los que nos rodean.»

No obstante, otros académicos se han centrado más en el bienestar psicológico. Dejando a un lado las variaciones culturales sobre este concepto, las investigaciones han asociado el envejecimiento con éxito con «la satisfacción con la vida». Algunas de sus características se enumeran a continuación:

- Disfrutar de las actividades que constituyen la vida cotidiana – alegría por la vida–.
- Considerar la vida como algo significativo y aceptar resueltamente lo que ha sido su vida.
- Sentirse orgulloso de conseguir metas importantes.
- Tener una imagen positiva de uno mismo.
- Mantener una actitud alegre y optimista y un buen estado de ánimo.

Hablar sobre las ideologías de la edad

Todas las perspectivas anteriores pueden influir en la ecuación, pero nos gustaría destacar tres *ideologías de edad*, además de los factores e índices de satisfacción con la vida, enumerados anteriormente. Estos implican las actitudes y los sentimientos con respecto al envejecimiento, moldeados durante la vida, que pueden ser maleables, contruidos socialmente, y potencialmente susceptibles de cambios. Vemos estas ideologías como un conjunto de esquemas interrelacionados que se alimentan mutuamente.

La «aceptación motivada», como la llamamos, es la primera de estas ideologías de la edad, y se refiere a una mentalidad que no solo acepta la etapa de la vida en la que está una persona, sino que saborea sus posibilidades y potencialidades únicas. Por lo tanto, aconsejamos a los adolescentes, muchos de los cuales no pueden esperar para ser más mayores y disfrutar de algunas de las ventajas de la «mayoría de edad», que podrían estar perdiendo algunas joyas que les proporciona tener esa edad. En este sentido, también es importante advertir a los jóvenes sobre los peligros y las tensiones inherentes a «alcanzar el cielo» en sus profesiones tan pronto como sea posible. El trabajo en la llamada «hipótesis longevidad-precocidad», en una amplia gama de profesiones ha demostrado que los que llegaron «a la cima» murieron antes que aquellos que no llegaron. A una temprana edad, la aceptación motivada establece bases (y aprendizajes) para que las personas se sientan cómodas cultivando y alimentando a las personas maduras que son, pero también anticipando y esperando que las posteriores etapas de la vida también traigan, a su debido tiempo, nuevos retos apasionantes y positivos.

Lo importante aquí, y es habitual para la gente mayor, son los remordimientos o los pensamientos de haber perdido oportunidades que no fueron superadas en algún momento en el pasado, y son particularmente graves cuando una persona siente que ya no tiene recursos para remediarlo. Un novelista político escribió una vez: «La juventud es un disparate; la madurez una lucha y la vejez un remordimiento». Machacar y rumiar continuamente sobre tipo de eventos, y culparse sobre todo a uno mismo, puede conducir a una amargura que se ha demostrado que hace mella más tarde en la vida en el bienestar psicológico. Además, hablar de este tipo de eventos puede fomentar un clima comunicativo nada óptimo para todos los interesados. Por lo tanto, es importante convertir cualquier remordimiento prolongado en algo más positivo y motivador y encontrar formas alternativas de alcanzar metas futuras que anulen o compensen decepciones anteriores. Un ejemplo de ello podría ser una anciana que lamenta no haber tenido sus propios hijos y decide comprometerse de manera significativa a cuidar a los hijos de los demás y a realizar actividades compasivas y bondadosas para la comunidad.

El poeta galés Dylan Thomas aconsejó sobre los años crepusculares: «No entres dócilmente en esa buena noche, Que al final del día debería la vejez arder y delirar; Enfurécete, enfurécete ante la muerte de la luz». En consonancia con esta ideología, está el valor de no tener miedo a envejecer, ni tampoco de morir, como vimos en el capítulo anterior. Sin embargo, como sucede con la mayoría de los asuntos en la vida, es importante mantener una perspectiva equilibrada y moderada en todas las cosas, como se indica en esta nota de cautela de un destacado académico del envejecimiento:

«Cuando una actitud positiva hacia el envejecimiento sombrea una actitud de abandono de la salud, se puede ir demasiado lejos. Uno no quiere exagerar, si caes en la negación, eso es malo. Es bueno tener un poco de ansiedad sobre el envejecimiento si esto hace que te muevas y cuides de ti mismo, pero es malo si te incapacita.»

Una segunda ideología importante es la que llamamos «época estudiante», que engloba los valores de aprender y adquirir nuevas ideas a lo largo de la vida. A menudo, la gente piensa que la educación y la búsqueda del conocimiento son algo propio de los jóvenes; sin embargo las investigaciones sugieren que mantener un elevado sentido de la curiosidad y una mente activa favorece la salud. Esta noción de aprendizaje permanente contrasta con la idea de que «no se puede enseñar a un perro viejo nuevos trucos». ¿Cuántas veces hemos escuchado esto cuando los mayores se enfrentan a las nuevas tecnologías, como las máquinas autoescaneadoras en un supermercado? Como una especie de modelo de época estudiante, hay más de 70 universidades en Estados Unidos que apoyan el aprendizaje permanente. Una estudiante de 90 años de edad manifestó lo siguiente: «¡No quiero dejar de aprender!». Con la idea de convertir a los jubilados en estudiantes perpetuos, una universidad ordena que sus alumnos más mayores tomen 450 horas de clases al año, cuando hasta los alumnos son literalmente incapaces de asistir a clases. Compromisos menos intensivos se encuentran en programas y organizaciones de las personas mayores, tales como la de Los Ángeles (En-gAGE), que ofrece clases de arte, informática y otras disciplinas a personas en los edificios donde viven (véase

[http://opinionator.blogs.nytimes.com /2012/08/15/for-healthy-aging-a-late-act-in-the-footlights/?hp](http://opinionator.blogs.nytimes.com/2012/08/15/for-healthy-aging-a-late-act-in-the-footlights/?hp)).

Por tanto, la ideología de la época estudiante abarca la noción de mantenerse al corriente de los avances tecnológicos, como las redes sociales, mensajes de texto y la informática personal, y también estar al día de los acontecimientos sociales y políticos. Además, esta ideología sostiene que las personas deben prepararse activamente para cambios inevitables y continuos en el uso del lenguaje, los estilos de vida, la arquitectura, la literatura, así como las evoluciones de las culturas y formas de pensar totalmente radicales. Si bien esta postura no significa que no se pueda ser crítico con los cambios en la televisión, las costumbres sexuales y similares, es importante que las personas mayores no tiendan a condenarlos verbalmente (probablemente igual que hicieron sus antepasados con las generaciones anteriores); en este sentido, vimos en el capítulo 4 cómo los ancianos pueden ser considerados condescendientes cuando critican a la juventud. No obstante, alentamos el pensamiento crítico sobre los cambios en el mundo y, del mismo modo, esperamos que los lectores evalúen los tipos de datos y las ideas que transmitimos, y propongan sus propias ideas sobre cómo enfrentarse al proceso de envejecimiento por sí mismos.

Un ganador del Premio Nobel, de 95 años, dijo una vez: «Nunca pienso que he sobrevivido a mi existencia útil. No me despierto como un nonagenario. Me despierto como un poeta. Creo que esa es una gran diferencia». Nosotros, también, y por lo tanto, cuando pensamos en cómo se pueden desencadenar las identidades de edad que planteamos en el capítulo 3, hay maneras más saludables de considerarse a uno mismo que solo en términos de la edad cronológica. Clint Eastwood, el

actor y director de cine de Hollywood, dijo una vez algo que se adecuaba bien a esta ideología de la edad:

«Me gustaría ser una persona más grande y más sabia dentro de diez años de lo que soy hoy en día. Creo que todos nosotros, a medida que envejecemos, debemos disciplinarnos para seguir creciendo, enriqueciéndonos, aprendiendo y manteniendo nuestras mentes activas y abiertas.»

Un célebre activista y trabajador social se atrevió a decir a este respecto: «El aprendizaje y el sexo, hasta el *rigor mortis*».

La última ideología de la edad que nos gustaría destacar (y tal vez los lectores puedan mencionar otras) es la apreciación de que la vida es un proceso intercultural. Con esto queremos decir que, a medida que la gente avanza a lo largo de la vida, participa en diferentes culturas que también están condicionadas por los momentos históricos en los que está inmersa. A modo de ejemplo, pensemos en la vida como una carrera de obstáculos de 400 metros. Los obstáculos metafóricamente representan los límites de la edad (analizados al final del capítulo 1) que tenemos que saltar para pasar a la siguiente cultura o fase de la vida. Con suerte, llegaremos a la meta habiendo superado con éxito cada obstáculo, ya que no se puede dar la vuelta y saltar un obstáculo más. Esto quedó claro para dos de los autores cuando su hijo preadolescente nos dijo que apagáramos la cadena de música que estábamos viendo y que nunca volviéramos a hacer eso. Hizo hincapié en que se trataba de «su» cadena (y de su grupo de edad) y no la nuestra. Acto seguido nos reprendió por utilizar la palabra «guay» (al parecer grosera y vergonzosamente mal pronunciada) ya que,

en cualquier caso, ese adjetivo había sido sustituido por otra palabra, hacía tres semanas.

Tal lenguaje y medios de comunicación formaban parte de lo que para nuestro hijo y sus amigos significaba su *cultura* y no debíamos entrometernos explícita y abiertamente. Esta cultura se la dio la sociedad, las grandes empresas y así sucesivamente, pero también la construyeron ellos. Reconocer esto puede ser muy importante para educar (o solamente para hablar) a un niño o adolescente. Lo que están viviendo no es meramente una «fase pasajera» (ni siquiera el llamado «periodo de crisis» que superarán con el tiempo) sino que están formando parte de una cultura que se rige por sus propias reglas únicas, pautas, lealtades, dignidad, expectativas y normas para actuar y comunicarse. Si admitimos esto, la comunicación intergeneracional podría llegar a ser mucho menos problemática y tal vez más rica. De esta manera, la vida puede ser considerada como una secuencia de culturas, cuyas complejidades solo están empezando a ser entendidas.

A continuación se muestra una pequeña selección de los diferentes sistemas de valores (aunque algunos comentaristas difieren en sus formas de atribución) en los que nacieron las personas en los diferentes momentos de la historia que implican culturas muy diferentes.

El 11 de septiembre 2001 (cuando unos terroristas pilotaron unos aviones secuestrados y destruyeron las Torres Gemelas de Nueva York) fue un día traumático que permanecerá con todos los que lo observamos, tanto en la zona cero como en la televisión. El Holocausto, la etapa de Franco y muchas otras épocas históricas traumáticas son recuerdos permanentes para los que sobrevivieron. Uno puede anticipar el día en que nuestros nietos no tendrán asociaciones de

primera mano con algunos de esos acontecimientos, o cualquier empatía real cuando, ante su asombro, se haga referencia a ellos. Distintas generaciones de inmigrantes pueden vivir otros cambios y dilemas culturales, y España, hasta la fecha, ha atraído a más inmigrantes que cualquier cultura europea. Los problemas y los cambios requeridos pueden llegar a ser muy importantes cuando los hijos de los inmigrantes de la primera generación nacen en una cultura juvenil local que tiene valores y estilos comunicativos muy diferentes a los valores tradicionales (generalmente religiosos) que seguían sus padres. Un ejemplo de ello es el caso reciente y trágico del «asesinato de honor» de una adolescente paquistaní y estadounidense que solía esconder maquillaje y ropa a sus padres, que estaban tan exasperados y avergonzados por sus patrones de aculturación que la mataron.

Tradicionalistas	• <i>Nacieron entre 1900-1945</i> • Trabajaron duramente y mucho tiempo • Patriotas • Vivieron la Gran Depresión
Baby Boomers	• <i>Nacieron entre 1946-1964</i> • Muy conectados con sus carreras • Competitivos • Materialistas
Generación X	• <i>Nacieron entre 1965-1979</i> • Dependientes • Desconfían de las instituciones • Ingeniosos

Generación Y/Milenarios	• <i>Nacieron después de 1980</i> • Se hacen preguntas • Valoran el trabajo en equipo • Tienen derechos • Valora el equilibrio entre la vida profesional y personal
--------------------------------	---

En estos días parece que los cambios generacionales pueden estar ocurriendo a un ritmo acelerado debido a las rápidas mejoras en la tecnología de la comunicación y el aumento exponencial del uso de las redes sociales (Facebook, Twitter, etc.) Por ejemplo, los videojuegos y los ordenadores personales pasaron a formar parte de la vida cotidiana de la Generación X cuando, por supuesto, no eran evidentes (y tal vez incluso inimaginables) en una época comparable en las vidas de los *boomers* y los tradicionalistas. Los Milenarios iniciaron la tendencia del uso de portátiles y mensajes de texto, y el 95% de esta generación (supuestamente más que ninguna otra) utiliza y envía mensajes de texto, algunos más de cien textos por día. Veamos esta transcripción de un anuncio de televisión, de agosto de 2012, en el que dos niños pequeños están viendo los Juegos Olímpicos en la televisión desde su piscina. Un preadolescente, apenas unos años mayor, se dirige a ellos desde el borde de la piscina:

- «Debe de ser bonito animar al equipo de EE.UU. desde la parte menos profunda.
- En 2008 no teníamos estos receptores universales inalámbricos que permiten mover la TV alrededor, en cualquier sitio.
- Y si no tenías salida de TV, no podías ver Diddley-squwot...!
- No tenéis ni idea de lo bueno que tenéis!».

En otras palabras, y aunque supuestamente irónicamente, solo cuatro años desde ahora podrían separar a la gente de reconocer y hablar sobre su pertenencia a generaciones distintas.

Por lo tanto, cuando atribuimos la extrañeza de lo que alguien que es mayor (o menor) dice o hace a esa edad, en realidad puede que no tenga nada que ver con diferencias de edad en sí, sino más bien deberse a las diferentes culturas históricas en la que ambas partes fueron socializadas. Estar al menos abierto a esta posibilidad, puede dar lugar a una comunicación más eficaz y empática entre grupos de edad.

Un enfoque centrado en la comunicación para un envejecimiento con éxito

Nuestra posición, que naturalmente ya ha impregnado este libro, es que las prácticas de comunicación pueden crear o mantener estas ideologías de la edad y son fundamentales para envejecer con éxito. Poner en práctica día tras día los siete elementos interrelacionados del paquete de comunicación que se introducen a continuación, aumentará la probabilidad de alcanzar el estado de envejecimiento con éxito y bloqueará muchas de las imperantes ideologías negativas sobre el envejecimiento. Los siete elementos son:

- ***Evitar la autocategorización con excusas de edad y similares*** □ Aquí presentamos un par de los muchos correos electrónicos que uno de nosotros recibió de otras personas sobre sus recuerdos, a menudo llamados «momentos de chocheo».

«Por favor, atribuya esto a la debilidad de la edad...».

«Si quiere responder encima o debajo de cada artículo, estaría muy agradecido. Estoy demasiado cerca de desarrollar la primera fase de la enfermedad de Alzheimer para recordar cómo he planteado cada cuestión...».

Como se examinó en el capítulo 2, estos deben ser evitados, o al menos combatidos a toda costa, y los que los perpetúan necesitan ser llamados al orden de una manera sensible y no amenazadora.

• ***Evitar confabularse activamente con los demás para categorizar y reaccionar ante alguien en términos de su edad*** Hay muchas maneras de hacerlo, incluyendo las tarjetas de cumpleaños discriminatorias, como vimos en el capítulo 3, y la adopción de un discurso paternalista equivocado, como vimos en el capítulo 4. Otro correo electrónico, esta vez enviado a todo un departamento, fue un ejemplo de ello. Fue breve y contundente, y decía: «¡Por si no lo saben, Mark tiene 50 años! ¡Por favor, únase a mí para torturarlo!». Mark tiene una personalidad fuerte y no toma a la ligera a los necios» (como dice el refrán), pero ese día salió de la oficina debidamente «torturado» por todos y aparentando visiblemente más edad que la que tenía.

• ***Expresar personalmente emociones positivas y optimismo sobre el proceso de envejecer, el pasado y las metas para el futuro*** y ser víctima de las tendencias y los patrones de los dos primeros elementos de la lista. Como vimos anteriormente, es mejor no expresar remordimientos, ni revelaciones dolorosas inesperadas, como se desprende del capítulo 4. A continuación, los resultados del estudio de las

monjas son informativos. Utilizando una muestra bastante homogénea (por ejemplo, educación, creencias y estilo de vida) de las monjas católicas en el medio oeste de los Estados Unidos, los investigadores les pidieron que escribieran autobiografías cortas. Esto fue en los primeros votos, cuando tenían alrededor de 22 años de edad, y los ensayos se codificaron posteriormente en palabras positivas, neutras y negativas. Incluso en estas breves declaraciones, rígidamente estructuradas, se encontró que cuantas más palabras emocionales positivas expresaron estas monjas en esta etapa de su vida, menor era el riesgo de mortalidad 50 o 60 años más tarde. Admitamos que estos datos son correlativos y no necesariamente de causa-efecto, pero cuanto más nos habituemos a transmitir mensajes positivos sobre la vida en una etapa temprana, más sólidos serán los cimientos para obtener resultados favorables en el futuro. Un aspecto importante de este tercer elemento del envejecimiento con éxito es la «generatividad» que participa en actos que podrían beneficiar a la próxima generación, tales como la transmisión de talentos y habilidades. Curiosamente, esto solo ayuda a reforzar el bienestar psicológico si estos actos, y hablar de ellos, son considerados valiosos por los destinatarios jóvenes. De hecho, sería conveniente que debatiéramos intergeneracionalmente si nuestros actos generativos serían tolerados, aceptados o vistos como un recurso bienvenido. Esto nos remite una vez más a una perspectiva de la vida sobre el envejecimiento con éxito, en la que la forma en que nos comunicamos sobre el envejecimiento y con las personas mayores desde el principio en la vida, y los patrones que seguimos sosteniendo a partir de entonces, puede tener repercusiones duraderas (aunque no irreversibles) sobre la longevidad y la calidad de la vida.

• ***Individualizar y adaptarse a la persona que hay detrás de la fachada*** cuando se conoce a una persona más joven o más mayor que uno mismo, y, de ser necesario, atenderla en los mismos términos, en lugar de hablarle según la categoría de edad percibida a la que la has asignado. En los capítulos 2 y 3, examinamos cómo sentir que los jóvenes se adaptan a uno se relaciona con la satisfacción de vida de los mayores.

• ***Superar la discriminación por edad*** cuando ocurre en una interacción. Uno de nosotros recuerda, en un cumpleaños que marcaba una década, recibir arengas y comentarios de un par de amigos cercanos sobre el hecho de ser mayor. Él respondió que su vida había sido rica en los últimos diez años y que ellos podrían estar peleando en el tribunal por su matrimonio y sus hijos dentro de diez años, ¡o ni siquiera estar vivos! Los que arengaban fueron así firmemente reprendidos y alentados a pensar cuidadosamente antes de hacer comentarios discriminatorios hirientes e innecesarios en el futuro. El castigador, que se sentía bien por haber combatido este ataque discriminatorio, oyó que uno decía al otro: «Vaya, tiene un auténtico problema con su edad, ¿verdad?» En resumen, una respuesta fallida a la discriminación por edad que podría haber empeorado las cosas. Por el contrario, aunque no está ligada reconocidamente con la discriminación por edad, presentamos la siguiente anécdota sobre Jeanne Calment, una mujer francesa que vivió hasta los 122 años:

«En la fiesta de celebración de su 120 cumpleaños, un periodista dijo vacilante:

«Bueno, supongo que te veré el año que viene...».

A lo que ella respondió en un instante:

«No veo por qué no, me parece que estás bastante sano.»

Aunque sería difícil emular la inestimable e impulsiva reacción de la señora Calment, debería animarnos a estar preparados para desarrollar un repertorio de respuestas graciosas ensayadas para desviar la discriminación por edad cuando esta se produce, en lugar de rendirnos y dejarnos envolver por ella. Además, si se dicen con prudencia, las respuestas pueden llevar al discriminador a cuestionar sus suposiciones y si muchos de nosotros fuéramos capaces de lograrlo, podríamos contribuir a cambiar el clima imperante de comunicación intergeneracional negativo tan fácilmente reciclable.

• ***Instruirse sobre la discriminación por edad en los medios de comunicación y los productos antienvjecimiento*** □ Una conocida empresa de cosméticos británica tiene un cartel que reza: «No importa un antídoto para el envejecimiento, encontremos uno para la discriminación por edad». Esto no solo implica que nos demos cuenta de la maliciosa cinta transportadora de dudosas imágenes relacionadas con la edad e ideas que aparecen en los medios de comunicación que hemos examinado en el capítulo 5, sino que nos mueve, casi de manera activista, a cuestionar abiertamente (aunque sensiblemente) su idoneidad en los foros públicos (por ejemplo, en las cartas a los editores de periódicos o revistas) y en las conversaciones cotidianas con amigos y otras personas. Solo entonces seremos

capaces de frenar la rueda de las representaciones y los productos problemáticos para que no siga girando.

• ***Planificar comunicativamente con familiares y amigos los posibles cuidados y las necesidades del final de la vida***□

Poca gente hace esto en las sociedades occidentales y se ha argumentado que se debe, en gran parte, a que las personas mayores y jóvenes no se sienten competentes o seguras para abordar estos asuntos, que sin duda podrían ser molestos para algunas. Quizá los jóvenes piensan también que ya saben de alguna manera lo que las personas mayores o la pareja aprecian o desean, lo que, por supuesto, podría ser erróneo. En consonancia con la mayor parte del capítulo anterior, se ha visto que los que han hablado de ello, ya sea con una pareja joven (si el fallecimiento prematuro del ser querido ocurre súbitamente en los años siguientes) o con familiares ancianos, los buenos resultados se manifiestan de inmediato y también más tarde. En este sentido, saber que has tenido la oportunidad de expresar amor, emociones, ideales y necesidades de vida (y de muerte) con ellos y ellos contigo, conduce a afianzar los lazos y la sensación de control, y favorece que las identidades familiares y relacionales sean sanas.

Conclusión

En resumen, hemos de construir, mantener y redefinir un clima de comunicación que fomente, colaborativamente, el menú de siete platos (que, por supuesto, podría contener otras delicias). De este modo cada fase de la vida puede y debe convertirse en un reto apasionante y fascinante. Es posible que aceptar los principios antes mencionados *empodere* directamente a todos; y con el término empoderamiento nos referimos a

formas «mediante las que la gente adquiera control sobre sus asuntos». Puede que comunicarse según las directrices anteriores no lleve, necesaria y directamente, a todas las personas al empoderamiento en sí y por sí mismo, pero puede ser un factor que nos conduzca hacia ese mismo fin por varias vías indirectas. Estas podrían incluir ser más capaces de aprovechar y de recurrir a los valiosos recursos de otras personas para nuestra propia felicidad y la de los demás, y estar mejor preparados para construir una dinámica red de amigos y familiares escogidos que proporcionen un entorno social que sea estimulante para todos.

Cada uno de los siete elementos del clima comunicativo conlleva perspectivas, habilidades y prácticas que pueden enseñarse y aprenderse a cualquier edad. Sin embargo, saber qué elementos son los más eficaces (es decir, cuáles tienen mayores efectos sobre el envejecimiento con éxito y sentimientos relacionados de empoderamiento) y si cambian a medida que las personas pasan por diferentes etapas de su vida, son preguntas para futuras investigaciones. Entenderlo nos ayudará a orientar y a adecuar iniciativas educativas, además de aumentar nuestra comprensión teórica de lo que contribuye a un envejecimiento con éxito, y, por extensión, al bienestar psicológico de las personas durante toda la vida.

Terminamos este libro con una descripción sobre un anuncio de un coche de la televisión estadounidense. Aparece un coche lleno de jóvenes que cruzan un barrio donde hay muchos niños jugando y divirtiéndose. El coche deja la escena con los ocupantes saludando y claramente emocionados por esa infancia que se están dejando, como indica una señal de tráfico. Más tarde, conduciendo en el campo, el coche se encuentra con un gran cartel que dice: «Entrada a la vejez». El

coche se detiene y gira rápidamente hacia la derecha, para evitar pasar por esa fase de la vida. Este es precisamente el tipo de mensaje sobre el envejecimiento y la comunicación sobre el envejecimiento que queremos *destruir*. La vejez es una etapa que debe ser recibida y disfrutada comunicativamente en lugar de evitada, o simplemente aceptada. Ver la vejez como una aventura en la comunicación contribuirá al bienestar psicológico de las personas que adoptan este mantra.

Anticipamos que no todos los lectores aceptarán todas las premisas que aquí se exponen, pero nuestra principal intención ha sido ofrecer un punto de vista alternativo al reflejado en el insidioso anuncio anterior y en otros relatos similares. Queremos transmitir una perspectiva de la vida que sea «genial», para cada fase del camino, incluyendo la última, y fomentar modos de comunicación que puedan hacer que eso suceda. Un número de la revista *Remedy* contenía una frase que es pertinente para este objetivo: «Se necesita conciencia y compromiso para ser positivo en cuanto al envejecimiento... pero merece la pena el esfuerzo». En consonancia con la pirámide introducida en el capítulo de la introducción, le dejamos con la idea de que lo importante no es la edad determinada biológicamente o socialmente construida, ni siquiera la edad mental o cómo nos sentimos... ¡sino la edad en la medida en que nos comunicamos y se comunican con nosotros!

BIBLIOGRAFÍA

Capítulo 1

- Annan, K. (1999). «Address at the ceremony launching the international year of older persons». *Journal of Gerontology*, 54, P5-P6.
- Baker, P. M. (1985). «The status of age: Preliminary results». *Journal of Gerontology*, 40, 506-508.
- Barrett, A. E., Von Rohr, C. (2008). «Gendered perceptions of aging: An examination of college students». *International Journal of Aging and Human Development*, 67, 359-386.
- Garatachea, N., Molinero, O., Martinez-Garcia, R., Jimenez-Jimenez, R., Gonzalez-Gallego, J., Marquez, S. (2009). «Feelings of well-being in elderly people: Relationship to physical activity and physical function». *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 48, 306-312.
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Gosling, S. D., Potter, J. (2002). «Global self-esteem across the life span». *Psychology and Aging*, 17, 423-434.
- Voelkle, M. C., Ebner, N. C., Lindenberger, U., Riediger, M. (2012). «Let me guess how old you are: Effects of age, gender, and facial expression on perceptions of age». *Psychology and Aging*, 27, 265-277.

Capítulo 2

- Abrams, D., Eilola, T., Swift, H. (2009) «Attitudes to age in Britain 2004-08». *Department of Work and Pensions, Research Report No. 599*. Norwich, Reino Unido: Her Majesty's Stationery Office.
- Callan, M. J., Dawtry, R. J., Olson, J. M. (en prensa). «Justice motive effects in ageism: The effects of a victims age on observer perceptions of injustice and punishment judgements». *Journal of Experimental Social Psychology*.
- Giles, H., Henwood, K., Coupland, N., Harriman, J., Coupland, J. (1992). «Language attitudes and cognitive mediation». *Human Communication Research*, 18, 500-527.

- Giles, H., McCann, R. M., Ota, H., Noels, K. A. (2002). «Challenging intergenerational stereotypes across Eastern and Western cultures». En M. S. Kaplan, N. Z. Henkin, A. T. Kusano (eds.), *Linking lifetimes: A global view of intergenerational exchange* (pp. 13-28). Honolulu: University Press of America, Inc.
- Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S. (2002). «A perilous leap from Becker's theorizing to empirical science: Terror management and research». En D. Liechty (ed.), *Death and denial: Interdisciplinary perspectives on the legacy of Ernest Becker*. Nueva York: Praeger.
- Harwood, J., Giles, H. (1993). «Creating intergenerational distance: Language, communication and middle-age». *Language Sciences*, 15, 1-24.
- Ho, D. Y. F. (1994). «Filial piety, authoritarian moralism, and cognitive conservatism in Chinese societies». *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 120, 347-65.
- Hummert, M. L. (2010). «Age group identities, stereotypes, and communication». En H. Giles, S. A. Reid, J. Harwood (eds.), *The dynamics of intergroup communication* (pp. 42-52). Nueva York: Peter Lang.
- Hummert, M. L. (2012). «Challenges and opportunities for communication between age groups». En H. Giles (ed.), *The handbook of intergroup communication* (pp. 223-236). Nueva York: Routledge.
- Montepare, J. M., Zebrowitz, L. A. (1998). «Person perception comes of age: The salience and significance of age in social judgments». En M. P. Zanna (ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 30, 93-163. San Diego, CA: Academic Press.
- Ng, S.H., Moody, J. Giles, H. (1991). «Information-seeking triggered by age». *International Journal of Aging and Human Development*, 33, 269-277.
- Ota, H., Giles, H., Somera, L. P. (2007). «Beliefs about intra- and intergenerational communication in Japan, the Philippines, and the United States: Implication for older adults' subjective well-being». *Communication Studies*, 58, 173-188.
- Ryan, E. B., Bieman-Copland, S., Kwong See, S. T., Ellis, C. H., Anas, A. P. (2002). «Age excuses: Conversational management of memory failures in older adults». *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 57B, P256-P267.
- Ryan, E. B., Kwong See, S., Meneer, W. B., Trovato, D. (1992). «Age-based perceptions of language performance among young and older adults». *Communication Research*, 19, 423-443.
- Williams, A., Garrett, P. (2005). «Intergroup perspectives on communication, age and intergenerational communication». En J. Harwood, H. Giles (eds.), *Intergroup communication: Multiple perspectives* (pp. 93-115). Nueva York: Peter Lang.

Zebrowitz, L. A., Montepare, J. M. (2000). «Too young, too old: Stigmatizing adolescents and the elderly». En T. Heatherton, R. Kleck, J. G. Hull, M. Hebl (eds.), *The social psychology of stigma* (pp. 334-373). Nueva York: Guilford Publications.

Capítulo 3

- Coupland, N., Coupland, J., Giles, H. (1989). «Telling age in later life: Identity and face implications». *Text*, 9, 129-151.
- Coupland, N., Coupland, J., Giles, H., Henwood, K. (1991). «Formulating age: Dimensions of age identity in elderly talk». *Discourse Processes*, 14, 87-106.
- Giles, H., McIlrath, M., Mulac, A., McCann, R. M. (2010). «Expressing age salience: Three generations' reported events, frequencies, and valences». *International Journal of the Sociology of Language*, 206, 73-91.
- Levy, B. R. (2003). «Mind matters: Cognitive and physical effects of aging self-stereotypes». *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 58B, P203-P211.
- Levy, B. R., Ori, A., Dror, I. (1999-2000). «To be or not to be: The effect of aging stereotypes on the will to live». *Omega*, 40, 409-420.
- Levy, B. R., Slade, M. D., Gill, T. M. (2006). «Hearing decline predicted by elders' stereotypes». *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 61, P82-P87.
- Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., Kasl, S. V. (2002). «Longevity increased by positive self-perceptions of age». *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 261-270.
- Ryan, E. B., Giles, H., Bartolucci, G., Henwood, K. (1986). «Psycholinguistic and social psychological components of communication by and with older adults». *Language and Communication*, 6, 1-22.

Capítulo 4

- Barker, V. (2007). «Young adults' reactions to grandparent painful self-disclosure: The influence of grandparent sex and overall motivations for communication». *International Journal of Aging and Human Development*, 64, 195-215.
- Bonnesen, J. L., Hummert, M. L. (2002). «Painful self-disclosures of older adults in relations to aging stereotypes and perceived motivations». *Journal of Language and Social Psychology*, 21, 275-301.
- Caporalet, L. R. (1981). «The paralanguage of caregiving: Baby talk to the institutionalized aged». *Journal of Personality and Social Psychology*, 40, 876-884.

- Giles, H., Gasiolek, J. (2011). «Intergenerational communication practices». En K. W. Schaie, S. Willis (eds.), *Handbook of the psychology of aging* (7^a. ed., pp. 231-245). Nueva York: Elsevier.
- Giles, H., Ryan, E. B., Anas, A. P. (2008). «Perceptions of intergenerational communication by young, middle-aged, and older Canadians». *Canadian Journal of Behavioral Science*, 40, 21-30.
- Giles, H., Williams, A. (1994). «Patronizing the young: Forms and evaluations». *International Journal of Aging and Human Development*, 39, 33-53.
- Harwood, J., Giles, H. (1996). «Reactions to older people being patronized: The roles of response strategies and attributed thoughts». *Journal of Language and Social Psychology*, 15, 395-422.
- Hummert, M. L. (1994). «Stereotypes of the elderly and patronizing speech style». En M. L. Hummert, J. M. Wiemann, J. F. Nussbaum (eds.), *Interpersonal communication in older adulthood: Interdisciplinary theory and research* (pp. 162-185). Newbury Park: Sage.
- Ryan, E. B., Hummert, M. L., Boich, L. H. (1995). «Communication predicaments of aging: Patronizing behavior toward older adults». *Journal of Language and Social Psychology*, 14, 144-166.
- Ryan, E. B., Kennaley, D. E., Pratt, M. W., Shumovich, M. A. (2000). «Evaluations by staff, residents, and community seniors of patronizing speech in the nursing home: Impact of passive, assertive, or humorous responses». *Psychology and Aging*, 15, 272-285.
- Williams, K. N., Kemper, S., Hummert, M. L. (2003). «Improving nursing home communication: An intervention to reduce elderspeak». *The Gerontologist*, 43, 242-247.
- Zhang, Y. B., Lin, M-C. (2009). «Conflict initiating factors in intergenerational relationships». *Journal of Language and Social Psychology*, 28, 343-363.

Capítulo 5

- Binstock, R. H. (2003). «The war on “anti-aging” medicine». *Gerontologist*, 43, 4-14.
- Donlon, M. M., Levy, B. R. (2005). «Re-vision of older television characters: A stereotype-awareness intervention». *Journal of Social Issues*, 61, 307-319.
- Goldsmith, J., Wittenberg-Lyles, E., Ragan, S., Nussbaum, J. F. (2011). «Lifespan and end-of-life health communication». En T. Thompson, R. Parrott, J. F. Nussbaum (eds.) *Handbook of health communication* (pp. 441-454). Nueva York: Routledge.
- Haber, C. (2001/2). «Anti-aging: Why now? A historical framework for understanding the contemporary enthusiasm». *Generations*, 25, 9-14.

- Harwood, J. (2007). «*Understanding communication and aging*». Thousand Oaks, CA: Sage.
- Harwood, J., Giles, H. (1992). «“Don’t make me laugh”: Age representations in a humorous context». *Discourse and Society*, 13, 403-436.
- Mares, M., Cantor, J. (1992). «Elderly viewers' responses to televised portrayals of old age: Empathy and mood management versus social comparison». *Communication Research*, 19, 459-478.
- Maunter, G. (2007). «Mining large corpora for social information: The case of elderly». *Language in Society*, 36, 51-72.
- Schoemann, A. M., Branscombe, N. R. (2011). «Looking young for your age: Perceptions of anti-aging actions». *European Journal of Social Psychology*, 41, 86-95.

Capítulo 6

- Carstensen, L. L. (2006). «The influence of a sense of time on human development». *Science*, 312, 1913-1915.
- Giles, H., Thai, C., Prestin, A. (En prensa). «End-of-life interactions». En J. F. Nussbaum (ed.), *The handbook of lifespan communication*. Nueva York: Peter Lang.
- Keeley, M. P., Yingling, J. M. (2007). *Final conversations: Helping the living and the dying talk to each other*. Action, MA: Van de Wyk & Burnham.
- Martens, A., Greenberg, J., Schimel, J., Landau, M. J. (2004). «Ageism and death: Effects of mortality salience and similarity to elders on distancing from and derogation of elderly people». *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 1524-1536.
- McCann, S. J. H. (2003). «Younger achievement age predicts shorter life for Governors: Testing the Precocity-Longevity Hypothesis with artifact controls». *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 164-169.
- Miller, V. D., Knapp, M. L. (1986). «The *post-nutio* dilemma: Approaches to communicating with the dying». En M. McLaughlin (ed.), *Communication yearbook IX* (pp. 723-738). Beverly Hills, CA: Sage.
- Ragan, S. L., Wittenberg-Lyles, E. M., Goldsmith, J., Kelley, S. S. (2008). *Communication as comfort: Multiple voices in palliative care*. Nueva York: Routledge.
- Schoenhofen, E. A., Wyszynski, D. F., Andersen, S., Pennington, J., Young, R., Terry, D. F., Perls, T. T. (2006). «Personality traits of those who exceptionally age». *Journal of the American Geriatrics Society*, 54, 1237-1240.
- Winter, L., Parker, B. (2007). «Current health and preferences for life-prolonging treatments: An application of prospect theory to end-of-life decision making». *Social Science and Medicine*, 65, 1695-1707

Capítulo 7

- Beike, D. R., Markman, K. D., Karadogan, F. (2009). «What we regret most are lost opportunities: A theory of regret intensity». *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 385-397.
- Bieman-Copland, S., Ryan, E. B., Cassano, J. (1998). «Responding to the challenge of late life: Strategies for maintaining and enhancing competence. En D. Pushkar, W. M. Bokowski, A. E., Schwartzman, D. M. Stack, D. R. White (eds.), *Improving competence across the lifespan: Building interventions based on theory and research* (pp. 141-157). Nueva York: Plenum.
- Buettner, D. (2008). *The Blue Zone: Lessons for living longer from the people who've lived the longest*. National Geographic Books.
- Cheng, S-T. (2009). «Generativity in later life: Perceived respect from younger generations as a determinant of goal disengagement and psychological well-being». *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 64B, 45-54.
- Depp, C. A., Jeste, D. V. (2006). «Definitions and predictors of successful aging: A comprehensive review of larger quantitative studies». *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14, 6-20.
- Giles, L. C., Glonek, G. F. V., Luszcz, M. A., Andrews, G. R. (2005). «Effect of social networks on 10 year survival in very old Australians: The Australian longitudinal study of aging». *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59, 574-579.
- Montross, L. P. et al. (2006). «Correlates of self-rated successful aging among community-dwelling older adults». *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 14, 43-51.
- Myers, K. K., Davis, C. W. (2012). «Communication between generations». En H. Giles (ed.), *The handbook of intergroup communication* (pp. 237-249). Nueva York: Routledge.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., Tobin, S. S. (1961). «The measurement of life satisfaction». *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.
- Newall, N. E., Chipperfield, J. G., Daniels, L. M., Hladkyj, Perry, R. P. (2009). «Regret in later life: Exploring relationships between regret frequency, secondary interpretive control beliefs, and health in older individuals». *International Journal of Aging and Human Development*, 68, 261-288.
- Nussbaum, J. F. (1985). «Successful aging: A communication model». *Communication Quarterly*, 33, 262-269.
- Phelan, F. A., Larson, E. B. (2002). «Successful aging: Where next?». *Journal of the American Geriatrics Society*, 50, 1306-1308.

- Prenda, K. M., Lachman, M. E. (2001). «Planning for the future: A life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood». *Psychology and Aging*, 16, 206–216.
- Pruchno, R. A., Wilson-Genderson, M., Cartwright, F. (2010). «A two-factor model of successful aging». *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 65B, 671-679.
- Rowe, J. W., Kahn, R. L. (1987). «Human aging: Usual and successful». *Science*, 237, 143-149.
- Ryan, E. B., Meredith, S. D., MacLean, M. J., Orange, J. B. (1995). «Changing the way we talk with elders: Promoting health using the communication enhancement model». *International Journal of Aging and Human Development*, 41, 89–107.
- Viladot, M. A., Giles, H. (2012). «Desenvolupament personal per un envelliment satisfactori: El paper de la comunicació». *Llengua, Societat i Comunicació*, 10, 1-7 <http://revistes.ub/index.php/LSC/lsc@ub.edu>.
- Von Faber, M. *et al.* (2001). «Successful aging in the oldest of old: Who can be characterized as successfully aged?». *Archives of Internal Medicine*, 161, 2694-2700.
- Wykle, M. L., Whitehouse, P. J., Morris, D. L. (2005). *Successful aging through the lifespan: Intergenerational issues and health*. Nueva York: Springer.

