

## Relato de Experiencias

### **Mi derecho a la participación como Persona Adulta Mayor**

Autor: Albám Brenes Chacón

---

No recuerdo haber escuchado la expresión “adultos mayores” durante mi infancia. Se hablaba simplemente de “los viejos”, o los “ancianos”, y el calificativo se aplicaba a las personas muy viejas de mi familia o del vecindario.

Por supuesto, siendo yo un niño la aplicaba a todo el que tuviera más de 30 años. Pero más adelante, como adulto joven, a menudo la usé para referirme a quienes tenían la categoría de abuelos, sin importar mucho su edad en años, como mi madre, que se convirtió en abuela alrededor de sus 40 años.

Supongo que yo pensaba así porque todavía no se hablaba de los adultos mayores en términos tan concretos como los de ahora, definiéndolos mediante una cifra concreta: “toda persona con 65 años de edad o más”. Y no creo que en esa época se hablara muy en serio de crear alguna ley que protegiera ciertos derechos específicos para esta población. En la casa a lo sumo nos decían cosas como: “Hay que tener cortesía con los viejos... cederles el campo en el autobús... hablarles con respeto... etc.”

Hoy día soy legalmente un adulto mayor, un “Ciudadano de Oro”, pues hace al menos un lustro que sobrepasé la barrera de los 65 años. Y como tal, a menudo me descubro pensando en cuestiones relativas a mi edad actual, incluyendo la suerte de estar en un país y un momento histórico donde ya es corriente que a los adultos mayores se nos vea como personas dignas de consideración.

Todavía no estoy claro de cómo se llegó a esto. ¿Fue un cambio de actitud hacia los adultos mayores lo que evidenció la necesidad

de hacer la legislación que hoy existe, o fue la existencia de esa legislación la que propició el cambio de actitud?

Como sea, pienso que si mis abuelos vivieran, se sorprenderían de que ahora exista una ley especial que regula ciertas facilidades y derechos, que en su época ni siquiera les pasaban por la mente. Por supuesto, me refiero a la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor, N° 7935.

Lo digo porque no dejo de sorprenderme de que en virtud de esa Ley tengamos derecho a tantas condiciones para mejorar nuestra calidad de vida. Como el derecho a tener un lugar donde vivir y disfrutar de alguna pensión o ayuda económica. A recibir atención médica. A tener posibilidades de aprender cosas nuevas. A disponer de sitios y medios de entretenimiento junto con mis coetáneos. A recibir atención preferencial en muchos lugares, incluyendo a veces pagar menos o no pagar del todo en ciertas cosas. Y como si fuera poco, el derecho a que se proteja nuestra integridad física, psíquica y moral, y se respete nuestra dignidad, valores, imagen, autonomía, o forma de pensar.

Por supuesto, habrá quien se queje de que esta Ley se queda corta, pero es un hecho que toda ley es perfectible, mejorable. Como también es un hecho que habrá que acumular experiencia con la ley actual para poder determinar qué aspectos deben ser modificados o ampliados.

En este sentido, quizás lo más importante sea entender y conservar el espíritu de esta Ley actual, pues a la vez que busca garantizar hechos o situaciones que siempre han sido parte de las necesidades de los adultos mayores, también incluye otras que antes ni siquiera eran vistas como derechos, como sería el caso de la protección a la integridad física, psíquica y moral.

Por eso es muy necesario que los mismos adultos mayores puedan conocer y familiarizarse con las tantas prerrogativas que ahora están disponibles para ayudarles a mejorar su calidad de vida.

Lo digo porque yo mismo, a ratos me veo reaccionando como lo haría mi abuelo en aquella época en que no había ni atisbos de los derechos o facilidades actuales.

Por ejemplo, todavía titubeo cuando voy a colocarme en la fila para adultos mayores que existen en bancos u otras oficinas públicas. Me cuesta preguntar en los negocios si existe algún descuento especial para los de mi edad. Aun no me atrevo a mostrarle mi cédula al chofer del autobús para poder viajar gratis, y me siento muy turbado cuando otro pasajero se levanta para cederme su silla. Y lo peor de todo, ni se me ocurría acudir a las varias entidades (como AGECO), que ofrecen cursos o talleres interesantes para adultos mayores, y donde además de aprender se puede interactuar y socializar con los coetáneos.

No obstante, ahora sé que son reales todas esas facilidades y poco a poco trato de disfrutar más de ellas, a la vez que parafraseo la canción de Alberto Cortez diciendo: “qué suerte he tenido de nacer” y de vivir en esta época y lugar. Porque es que es tan grande el abanico de opciones para sentirme vivo, son tantas las cosas por hacer, que lo único que podría lamentar es que los años que tengo por delante sean muchos menos que los que tengo por detrás.

Sin embargo, sé que tampoco debo lamentarme por eso, porque entre las tantas enseñanzas que nos deja la experiencia, está aquella de que el tiempo siempre pasa rápido cuando estamos haciendo lo que nos gusta. O sea, ¡ni siquiera me voy a dar cuenta del paso del tiempo porque voy a estar demasiado ocupado haciendo cosas que disfruto!

Lo anterior no sólo es válido por las tantas condiciones que en este momento tenemos los adultos mayores para llevar una vida plena. También lo es porque la sociedad en general nos está ayudando con nuevos cambios de actitud que cada vez parecen más consolidados.

Dichos cambios nos sirven para sobrellevar la realidad de que llegamos a la condición de adulto mayor después de haber experimentado una gran cantidad de duelos a lo largo de la vida,

producto de las tantas pérdidas que inevitablemente hemos debido enfrentar.

Desde niños, como cuando vivimos un duelo por haber perdido el juguete o la mascota querida. Después el duelo por haber terminado con aquel gran amor de la adolescencia. O el de separarnos de algunos compañeros del colegio muy queridos, cuando todos comenzamos la vida de adultos jóvenes.

Más adelante tuvimos duelos por la muerte de personas muy cercanas e importantes. Como suele ocurrir, primero se fueron nuestros abuelos, después nuestros padres y por último algunos amigos que se bajaron del tren de la vida porque llegaron primero que nosotros a su última estación.

Años después aparecieron duelos por la paulatina pérdida de algunas facultades físicas, que anunciábamos con la clásica frase de “ya mi memoria (o mi movilidad, o mi resistencia, o lo que sea) no es la que solía ser”. Pérdidas que nos recuerdan que más pronto que tarde también nos habremos acercado a nuestra última estación.

Todas estas pérdidas nos hacen pasar por las conocidas e inevitables “etapas de duelo”, como las llama la psiquiatra Elizabeth Kubler-Ross, las cuales pueden tener una duración y un orden variable.

Tratamos de negar la realidad de la pérdida. Nos enojamos con la vida, o con la gente o con lo que sea. Buscamos negociar con el Ser Superior que forma parte de nuestras creencias. Nos deprimimos al ver que no podemos revertir la pérdida. Y tarde o temprano terminamos aceptando la realidad de lo ocurrido.

Sin duda nuestra experiencia de vida como adultos mayores debería servir para reconocer más fácilmente esas etapas. Para darnos cuenta de que debemos esforzarnos por desarrollar una completa y verdadera “aceptación” de nuestra realidad actual en todas sus dimensiones, pues sólo así podremos ver la vejez como una “estación de la vida” y no como la sala de espera de la muerte.

Esa aceptación es que nos permitirá usar nuestro valioso -y eventualmente escaso- tiempo para disfrutar lo que somos y tenemos a nuestro alcance. En lugar de usarlo para añorar lo que fuimos o quisiéramos ser.

¡A menos, claro está, que decidamos ver nuestra vida como un cuento de hadas donde los problemas se arreglan con una varita mágica!

