

Ancianidad y preparación para la muerte

Emilia Serra Desfilis^(*)
Mari Carmen Abengózar Torres

Universidad de Valencia

Resumen: Desde la Psicología del Desarrollo se aborda el afrontamiento de la propia muerte y cómo preparar al individuo a medida que transcurre su tiempo vital. La transición del morir puede servir de elemento de intervención y optimización del desarrollo en el proceso de envejecimiento y especialmente en la última etapa de la vida: la ancianidad.

Palabras clave: Proceso de morir; suceso evolutivo; ancianidad; transición; crisis; optimización.

Title: Aging and the preparation for death.

Abstract: From the Developmental Psychology is boarded the coping to face up to death of ones's own how is possible to prepare the subject during his life time. The transition to the can be used like a instrument of intervention and optimisation of the development in the process of aging and particularly in the last of life: the elderly.

Key words: Dying Process, Developmental Event, Elderly, Crisis, Optimisation.

Introducción

El presente trabajo pretende sentar las bases, desde una perspectiva evolutiva, de una realidad evidente pero no por ello descubierta en toda su dimensión psicológica, a saber, el ser humano es el único organismo vivo sobre el planeta que tiene conciencia de que un día morirá. El conocimiento de la vida humana lleva implícita la dimensión temporal, y, en ella, el tiempo biográfico nos conduce a la idea de fin, y, por tanto, a la idea de muerte.

La realidad del conocimiento del fin de la vida humana comienza muy pronto en el desarrollo individual, el niño preoperacional ante hechos que acontecen a su alrededor conectados con la desaparición de objetos y seres queridos, va configurando su idea de lo que es "el morir". Sin embargo, en términos piagetianos, ese concepto o idea de lo que es "el morir" en el niño va a depender básicamente de: a) su nivel de maduración, b) el factor experiencia y relación con si-

^(*) **Dirección:** Deptº de Psicología Evolutiva y de la Educación. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia. Avda. Blasco Ibáñez, 21. 46010 Valencia (España).

tuaciones relacionadas con la muerte de seres queridos en su trayectoria vital, y c) el papel otorgado por los adultos, en particular, y la información social, en general, acerca de la explicación más o menos "prelógica" y/o veraz de los hechos acontecidos relacionados con la muerte.

Ello condicionará que un niño, de mayor o menor edad, con mayor o menor contacto con situaciones de muerte en su trayectoria vital (abuelos, padres, algún hermano o compañero, animales de compañía, etc.), y miembro de una sociedad más o menos tecnificada, violenta, agnóstica o dirigida hacia la individualidad o la colectividad, entre otras variables, posea visiones bien distintas de "el morir".

En el mismo nivel de análisis, en la polémica suscitada por algunos autores (Clunies Ross y Landshown, 1988; Spinetta, 1981) acerca del concepto de muerte en el niño, estaríamos de acuerdo con Spinetta (1988) quien sustenta la idea de que el niño enfermo terminal posee una idea del morir no homologable con la del niño sano ya que, según nuestro esquema, el factor experiencia y contacto con situaciones relacionadas con la muerte, así como las transmisiones sociales -entendidas como interpretación por parte del mundo social y del mundo adulto- del hecho, deben modificar sustancialmente el equilibrio que sustenta las diferentes estructuras cognitivas del niño, manifestando esquemas de conocimiento claramente distintos.

A lo largo del desarrollo, el paso del tiempo, entendido como ascenso en el curso vital biográfico, el individuo va a encontrarse en distintas ocasiones con el proceso de morir de los que le rodean y -aunque en el transcurso del hilo biográfico podríamos encontrar una muerte como "la muerte significativa", en un sentido fenomenológico -, a medida que su edad vaya aumentando sus vivencias del morir, van a ser más y de más variada significación.

Si bien existen estudios que demuestran que los individuos de la "cuarta edad" -ancianos- relatan como vivencias significativas más recientes los fallecimientos de personas queridas (Serra, González y Oller, 1989), del mismo modo que la edad es un mejor predictor para los cambios respecto a la cercanía de la muerte que otras variables evolutivas como la jubilación (Abengózar, 1990), ello no significa que los acontecimientos relacionados con el morir vayan jalonando- como variables no normativas -el enfrentamiento personal del joven, el adulto o el anciano ante ese proceso.

Si, siguiendo el modelo de Baltes, Reese y Lipsitt (1980), son las influencias no normativas las que poseen un poder explicativo mayor sobre los cambios en las últimas etapas de la vida, y entre aquellas influencias los fallecimientos de seres queridos ocupan un lugar importante en la historia personal, quedará plenamente justificada la reflexión -desde presupuestos evolutivos- acerca de las relaciones entre ancianidad y proceso de morir -entendido en un sentido amplio como a continuación intentaremos poner de manifiesto.

Envejecer y proceso de morir

Desde una perspectiva dinámica, contextual-dialéctica, frente a la perspectiva más estática de división por etapas en el desarrollo, es necesario clasificar -como ya hemos hecho en un trabajo reciente (Serra, 1990)- nuestra visión acerca del envejecimiento como proceso.

Mientras que el término "tercera edad" se refiere al período posterior a la edad adulta y se halla limitado por un cambio de rol (jubilado, abuelo/a, viudo/a....), lo cual posibilita que la sociedad perciba a sus integrantes como pertenecientes a aquella etapa de la vida, el término "vejez" posee connotaciones peyorativas como decrepito, deteriorado, y posee connotaciones cro-

nológicas más definidas que la tercera edad. Los individuos considerados "viejos" son el exponente más claro del individuo instalado en el grupo de tercera edad -a nivel de expectativas sociales- y cuyo proceso biológico de envejecimiento se manifiesta ante el mundo exterior, no sólo ante uno mismo.

La "ancianidad" -o cuarta edad- viene delimitada por factores de cambio biológico más determinantes del cambio psicológico a medida que avanza la edad del sujeto. Como ya señalábamos recientemente "El término anciano es asignado únicamente a ese género particular de organismos que denominamos personas, y ello, en las últimas etapas de la vida" (Serra, 1990, p.9).

A nuestro juicio, los tres conceptos poseen un carácter estático, de compartimentalización de la vida humana y dejan, en gran medida, de lado al adulto que hoy envejece y es objeto de nuestra atención como psicólogos evolutivos.

El concepto de "proceso de envejecimiento" delimita la perspectiva evolutiva acerca de las bases, en el desarrollo del individuo, a lo largo de su vida, que determinan los cambios al envejecer. Desde esta perspectiva, cada individuo es considerado respecto a su propia biografía y responde, como ser humano adulto, a la tensión dialéctica entre su pasado, su presente y su futuro.

El psicólogo evolutivo está interesado en los cambios que acompañan en el desarrollo al proceso de envejecimiento y, esos cambios empiezan a manifestarse en la llamada "mitad de la vida" y culminan con la muerte del individuo que suele acontecer con mayor frecuencia y carácter de normatividad en la ancianidad adquiriendo entidad de transición del desarrollo o suceso evolutivo como conceptos equiparables desde la teoría de la crisis (Slaikou, 1988) y desde el acercamiento del ciclo vital (Serra, González y Oller, 1989), respectivamente.

La muerte como transición del desarrollo

¿Qué implica la consideración de la muerte como transición del desarrollo -la última- y/o como suceso evolutivo -ineludible en la perspectiva individual del curso de la vida?

Básicamente la primera consideración nos sitúa en el concepto de "crisis" como encrucijada -y la muerte es, en gran medida, una encrucijada cargada de incertidumbre- y en la posibilidad de lo que para otras culturas y cosmovisiones es una transición se convierta, en razón de nuestro contexto occidental-tecnológico, en una posible crisis del desarrollo que requiere una intervención cuasi-terapéutica más que preventiva u optimizadora.

Si como Slaikou (1988) señala, las posibilidades de que una transición se convierta en crisis depende básicamente del equilibrio sustentado por: a) el impacto del suceso, b) los recursos personales, y c) los recursos sociales, la preparación para la muerte incluirá:

- A) Un cambio en los esquemas cognitivos respecto al proceso de morir, un conocimiento del proceso, una ampliación de horizontes culturales, históricos y espirituales respecto al desarrollo de un proceso en gran medida temido por desconocido y ausente y a la vez presente en nuestro desarrollo vital.
- B) Un enriquecimiento de recursos personales, que implementen variables que dirijan al individuo hacia esquemas de madurez psicológica y que implica:
 - asunción de los propios cambios físicos y psicológicos
 - disciplina
 - perspectiva integrada del pasado, presente y futuro en un proyecto personal

- pérdida del egocentrismo
- adquisición de estrategias de afrontamiento adecuadas
- asunción del propio sistema de creencias
- coherencia cognitiva, afectiva y conductual

Desde el punto de vista de la consideración de la muerte como suceso evolutivo, es necesario distinguir la vivencia de la muerte de personas queridas y/o significativas para el individuo y la vivencia de la propia muerte. Para Kastenbaum (1975), la primera dimensión nos situaría en la delimitación de "acontecimientos importantes que ocurren en cualquier momento de la vida, producen estrés en el sujeto que los vive -o padece- y son productores de cambio, sin especificar la direccionalidad de los mismos" (Serra, 1989, p. 20). En este sentido, la muerte de otras personas va perdiendo significado de conmoción, confusión o desorganización a medida que el sujeto avanza en su curso vital, y por tanto, va perdiendo su carácter de intemporalidad e imprevisión para situar la dimensión de la propia muerte en un par metro evolutivo.

Si la vivencia de la propia muerte acontece a todos los individuos, suele ocurrir con cierta secuenciación temporal-aunque no siempre fija- y puede explicar más cambios que la edad cronológica, aunque aparece la mayoría de veces ligada aun período de vida -la ancianidad-, el proceso de morir queda incluido en el concepto de suceso evolutivo.

Kastenbaum señala la preocupación de muchos hombres acerca de qué les puede esperar en la "otra vida", en el juicio final, en la forma en que morirán, en el sinsentido del morir, en el vacío existencial, en la visión de la muerte como evolución a los problemas de la vida, proyectos que quedarían sin acabar, etc. lo cual se halla influido por nuestra relación total con el tiempo.

Si bien, hay muchos individuos cuya vivencia de la Muerte propia sobreviene repentina e inesperadamente a lo largo de sus vidas, Levinson (1976) señala que en la mayoría de ellos-cerca de los 40 años y formando parte de la etapa que él denomina "convertirse en un hombre responsable", el sujeto empieza a reflexionar sobre la capacidad de la vida, el envejecer y la concienciación de la propia muerte como proceso normativo.

La mayoría de los sujetos varones de nuestra sociedad se plantean el tema de la muerte con mayor reflexión al tomar conciencia de que comienzan a producirse en ellos mismos los cambios biológicos característicos del inicio del proceso de envejecimiento, pudiendo producir modificaciones en sus estilos de vida así como en sus planteamientos vitales. Esta manera de percibir la muerte, unida al "sentirse envejecer" puede explicar los cambios que se dan en sus vidas afectando al cambio intraindividual y a las diferencias interindividuales en el resultado de cambio vital.

Dos visiones pueden servirnos para enfocar de forma Bien distinta lo que venimos considerando como "proceso de morir". Comienza con la vivencia de la seguridad de la propia muerte en un punto de línea de la vida? Es esa vivencia un sentimiento, en un sentido fenomenológico, que cambia nuestras vidas? O por el contrario es el conocimiento y/o seguridad de la muerte propia como más o menos cercana la que produce cambios realmente importantes en el desarrollo individual?

En un sentido estricto, el proceso de morir va ligado A este aspecto de cercanía real a la muerte que Denominamos agonía y/o proceso agonizante, entendidos como la última etapa de la vida del sujeto que comienza con la entrada en una institución (hospital, residencia...) a causa de una enfermedad terminal de carácter irreversible, y que incluye el conocimiento por parte del sujeto del carácter de cronicidad, temporalidad e irreversibilidad que conlleva un diagnóstico hasta la muerte. En un sentido amplio, la edad en las últimas etapas de la vida, parece ser un

buen predictor de la vivencia de la agonía o proceso agonizante que ha sido descrita en enfermos terminales. La ancianidad acerca a la vivencia del final de la vida y esta configura, en gran medida la visión del mundo por parte del sujeto que envejece. Debe esa vivencia ser productora necesariamente de angustia -como ha sido descrito por los principales autores- o ese conocimiento nos puede servir de marco de intervención evolutiva en estas últimas etapas? En este sentido nos parece más útil -por su aplicabilidad al proceso de envejecimiento- la descripción de Pattison (1977) sobre las trayectorias del morir: muerte cierta en un momento conocido, muerte cierta en un momento desconocido, muerte incierta en un momento determinado en que puede practicarse una solución y muerte incierta respecto al tiempo en que se resolverá la duda. La edad cronológica actúa como variable de certidumbre e incertidumbre a la vez, en el denominado proceso de morir, haciendo que el individuo, al envejecer, vaya resolviendo en su trayectoria de salud, relaciones sociales, actividad, los factores de incertidumbre y situándole más cerca y más próximo al término de la vida.

Un intento de explicación a partir de variables evolutivas del proceso de morir

Nuestra inquietud quedaba abierta, sin embargo, respecto a la constatación del valor que poseía la edad cronológica frente a otras variables de un alto poder predictivo sobre el cambio en el envejecimiento, como la jubilación. El planteamiento básico de toda intervención evolutiva es la de sustentación de los objetivos de intervención sobre resultados obtenidos a partir de la explicación evolutiva.

Debemos hallar y constatar las variables que, relacionadas con el tiempo, posean mayor poder sobre el cambio. En nuestro caso, pretendíamos demostrar *la relación entre edad y cambios en la percepción y vivencia de la cercanía a la propia muerte*, frente al poder explicativo de transiciones o sucesos evolutivos, en concreto, la *jubilación*.

Nos planteábamos dos preguntas básicas: por una parte, es la edad la variable que mejor explica la percepción de los sujetos hacia la muerte? O por el contrario, es la jubilación la que posee mayor poder explicativo? Si la respuesta se decantase hacia la edad deberíamos intervenir especialmente en aquellos individuos con edades más altas -tercera edad y ancianidad-, aunque no debemos olvidar que nuestra formación desde la Psicología Evolutiva del Ciclo Vital nos conduce a plantearnos una preparación a lo largo de la vida adaptándonos a las diferentes etapas por las que normativamente pasan los individuos en su desarrollo vital.

Por otra parte, la consideración de las Variables moduladoras "actividad" y "vinculación social" reflejaba nuestro interés por discernir cómo éstas podrían ser utilizadas en intervención.

El diseño que hemos empleado pertenece a la Metodología Explicativa transversal-cultural y más concretamente se trata de una investigación intracultural puesto que compara dos subgrupos bien delimitados dentro de la misma cultura: jubilados y no jubilados.

Según Baltes, Reese y Nesselroade (1981) el Objetivo fundamental del Diseño Transversal-cultural "ha consistido en demostrar el impacto de la variación ambiental sobre la forma de evolución de la conducta" (pp. 217), por lo que defenderían que los antecedentes ambientales determinan la variación cultural en mayor grado que los genéticos. Para ello se ha servido (como muestra la tabla 1) de muestras (S) transversales en cuanto a edades (A) de observación única (O1) dentro de cada una de las culturas (C), y, dado que los sujetos pertenecen a grupos

de variación natural no se encuentran asignados al azar a culturas o edades. Serra et al. (1989) clarifican que el subgrupo "cultural" se emplea como subgrupo que se diferencia de los demás por compartir unos sucesos evolutivos y no otros.

En nuestra investigación el suceso evolutivo "jubilación" actúa como provocador de cambio en el ambiente del sujeto, determinando modificaciones a su vez en su biografía. Dichos cambios no sucederán de igual modo en los individuos de la misma generación que no hayan vivido este suceso evolutivo.

Tabla 1: Diseño básico de la investigación evolutiva transverso-cultural simple.

Muestra	Cultura	Edad	Observación
S1	C1	A1	O1
S2	C1	A2	O1
S3	C2	A1	O2
S4	C2	A2	O2

Tomado de Baltes, Reese y Nesselroade (1981), pp. 217.

Nota: S=muestra; C=cultura; A=edad; O=observación

La fundamentación del método evolutivo comparativo nos permite realizar comparaciones intraculturales escogiendo subgrupos como el de nuestro estudio: jubilados/no jubilados los cuales pertenecen a una misma cultura. Esta variable es dicotómica puesto que se pertenece o no a dicha categoría.

Los sujetos fueron evaluados en función de tres instrumentos: uno de vinculación, un segundo de percepción de la muerte y un tercero de actividad. Por ello nos fue necesario realizar tres diseños transverso-culturales con grupos de rasgos intraculturales idénticos.

A pesar de la aparente debilidad de las Comparaciones intraculturales por su carencia de métodos basados en teorías y por ser susceptibles de múltiples interpretaciones por lo que se refiere a las diferencias obtenidas entre grupos, según Baltes, Reese y Nesselroade (1981), resultan ser un instrumento adecuado para la generación de hipótesis en las primeras fases de la construcción teórica. Murphy y Murphy (1970) y Eckensberger (1973) defienden la superioridad de las comparaciones intraculturales en relación a las interculturales por ser más concluyentes en el establecimiento de las relaciones causales (en Baltes, Reese y Nesselroade, 1981).

Son dos las variables independientes que hemos considerado en nuestro estudio: edad cronológica (agrupada en los intervalos 60-65, 66-70 y 71-75) y jubilación. Ambas se hallan íntimamente relacionadas puesto que debido fundamentalmente a que se ha llegado a un determinado momento de la vida del sujeto (65 años, aunque no necesariamente) se da el suceso evolutivo "jubilación", por tanto el primero es índice del segundo.

Con respecto a las variables independientes diremos que para vinculación social hemos escogido la escala VINC-2 (de Leal y Serra, 1988), para las actitudes ante la muerte construimos la escala P.M.V. (de Abengózar y Serra, 1990) y para averiguar el cambio de actividad, la escala ACT-2V (de Leal y Serra, 1986).

Desde la Psicología Evolutiva del Ciclo Vital Podemos emitir la hipótesis general de que se producen Cambios diferenciales y significativos a lo largo del ciclo vital del sujeto. De este modo, sostenemos que los sujetos según sean o no jubilados cambiarán de algún modo su acti-

vidad, su forma de vincularse socialmente así como su actitud hacia el proceso de morir. Precisaremos más estas

ideas:

- En primer lugar, hipotetizamos que los sujetos jubilados y no jubilados diferirán en su percepción ante la muerte.
- En segundo lugar, los tres grupos de edad (60-65, 66-70 y 71-75) podrían incidir diferencialmente en las actitudes y percepciones que los sujetos manifiesten ante dicho suceso evolutivo (la muerte).
- En tercer lugar, el sentido de la utilización de las escalas VINC-2 y ACT-2V radica en que nos sirven como mediadores para descubrir si los niveles de vinculación social y actividad que un sujeto de 60 a 75 años pueda desarrollar influyen en el modo en que éste considere la muerte.
 - a) De este modo, siguiendo el criterio de la teoría de la desvinculación (CUMMING y HENRY, 1961) un sujeto cuanto más se aisle o menos contactos sociales posea, menos motivado se sentirá de manera que vivir un proceso de desvinculación progresiva que le prepare para la desvinculación definitiva: la muerte.
 - b) Por otra parte, también hallamos una relación positiva entre actividad y motivación según la teoría de la actividad (Tartler, 1961). Así pues, si a medida que desciende el nivel de actividad el sujeto se siente menos motivado, esta "desocupación voluntaria" repercutirá en una inversión temporal considerable pensando sobre la cercanía de la muerte.

En cuanto al tipo de análisis estadístico empleamos el factorial y el de varianza. El primero de ellos -el análisis factorial- nos sirvió para extraer factores, a partir de las respuestas de los sujetos en el cuestionario P.M.V. (de Abengózar y Serra, 1990), que son unidades funcionales las cuales nos sirvieron de base para la realización del análisis de varianza. El método que seguimos en el análisis factorial fue el Análisis de Componentes Principales, aplicando posteriormente la Rotación Varimax.

El segundo análisis estadístico empleado -el análisis de varianza- es utilizado con el objetivo de poner de manifiesto la relación entre variables, sin que nos explique la causalidad entre dichas variables, es decir, cuál es antecedente y cuál es consecuente. Por tanto trabajamos con un análisis de tipo correlacional.

Según los resultados obtenidos podemos concluir que en el proceso de morir el suceso evolutivo *jubilación* no se alza como factor explicativo ante los cambios actitudinales y perceptivos que puedan producirse a medida que un individuo pasa de los 60 a los 75 años. Es así cómo concordamos con la hipótesis de algunos autores sobre la no relación clara entre la actitud ante la muerte y jubilación.

Más bien se nos confirma la hipótesis contraria: es la *edad* -en vez del suceso evolutivo *jubilación* y la interacción entre ambas variables- la variable explicativa más potente ante los cambios perceptivos y actitudinales en los factores "Religiosidad/Trascendencia" y "Temor" del cuestionario P.M.V., puesto que los sujetos con edades comprendidas entre 60-65 años se pronuncian como menos religiosos y con menos concepciones trascendentales acerca de la vida después de la muerte. Por el contrario, los sujetos de 71 a 75 años se pronuncian como más religiosos y trascendentes, mientras que son los que menos temor muestran ante la proximidad de la muerte.

Nuestros resultados no concuerdan con los de Riley *et al.* (1960) quienes no encontraron una relación evidente entre la edad y los cambios perceptivos ante la muerte (en Mishana y Riedel, 1986). Tampoco concordamos con Kastenbaum (1985) quien defendía que la edad no era un

buen predictor en cuanto a preocupación por la muerte (en Hayslip y Panek, 1989) aunque sí estamos de acuerdo con el autor en que la jubilación no se relaciona con el temor a la muerte.

Por otro lado, confirmamos los resultados obtenidos por otros autores (Kalish y Reynolds, 1976; Feifel y Branscomb, 1973; Kalish y Johnson, 1972; Martin y Wrightsman, 1965; en Lerner y Hultsch, 1983) los cuales se pronuncian a favor del menor temor en los ancianos. Las razones principales de este descenso de temor en sujetos de mayor edad pueden ser debidas, en primer lugar, a que los ancianos son sujetos perdedores de roles, de poder, de trabajo, etc. En segundo lugar, estamos mentalizados todos los individuos de esta sociedad occidental a que los sujetos que llegan a una determinada edad están dispuestos para morir, no percibiéndose tal suceso como algo extraño sino más bien como un cumplimiento de nuestras propias expectativas. En tercer lugar, podemos hablar de una vivencia más cercana de la muerte en los individuos de tales generaciones. De este modo, la hipótesis de un descenso del temor ante la muerte conforme los sujetos son más ancianos -nosotros los situamos en el grupo de 71 a 75 años- queda confirmada en nuestra investigación. Por lo que respecta a las variables moduladoras, *vinculación social y actividad*, constituyen eficaces factores explicativos en el proceso de morir quedando confirmadas nuestras hipótesis de partida referentes a los aspectos siguientes:

- En primer lugar, la teoría de la desvinculación en donde un sujeto cuanto menos vinculado se halle socialmente menos motivado se sentirá produciéndose un proceso de desvinculación progresiva como preparación para el momento final que ser su propia muerte. En concreto, nuestros resultados apuntan, por una parte, hacia una mayor religiosidad/trascendencia y temor entre los sujetos que menos contactos mantienen con otros como escribir cartas, conversar por teléfono, visitar familiares, etc. -factor "Contacto/Adulto"- así como entre los que también desarrollaban menos vinculación social "cognitiva" como pensar en problemas, recordar a personas, etc.
- En segundo lugar, confirmamos la hipótesis que versa sobre la relación positiva entre actividad y motivación puesto que son los sujetos más activos, es decir, aquellos que realizan una actividad general propia de los adultos como acudir al banco, asistir a espectáculos, iglesia, escribir cartas, así como los más activos en actividades informativas-leer periódicos, revistas, libros, comprar periódicos, ...-son los que menor grado de religiosidad y trascendencia presentan; en cambio, los sujetos menos activos en dichas actividades son más religiosos y con actitudes trascendentes. Por otra parte, los sujetos menos activos en ejecuciones manuales son los más temerosos ante la muerte, ocurriendo lo contrario en los sujetos más activos.

Relacionando los resultados obtenidos en cuanto a las actividades informativas, Vallejo-Nágera (1990) plantea una primera etapa en el recorrido de un enfermo terminal hasta el momento de la muerte en la que el paciente se interesa por la familia, ocio, sigue ligado con el mundo externo a través de la información ofrecida por los medios de comunicación; en una segunda fase se reduce el interés por el mundo exterior circunscribiéndose a la familia; ya en una tercera etapa se preocupa únicamente de la habitación en la que se halla y los aparatos que lo mantienen vivo, reduciéndose más todavía en una cuarta fase en la que su preocupación se restringe a lo que ocurre dentro de su propio cuerpo. La concordancia hallada entre estas fases y nuestra investigación radica en que son los sujetos que más actividades informativas mantienen los que menos religiosidad presentan, lo cual nos induce a pensar que perciben la muerte como más lejana y, por tanto, no sienten la necesidad de encomendarse a un ser divino que le conduzca a la posible vida después de la muerte.

Nos llama la atención que las variables moduladoras "vinculación social" y "actividad" corran parejas en la explicación de los cambios en religiosidad/trascendencia y temor ante la

muerte. Es decir, suelen ser los sujetos menos activos y menos vinculados socialmente los que presentan mayores niveles de religiosidad y más miedo a la muerte. Pensamos que esto es así porque suele ocurrir que al reducir las actividades, el individuo disminuye al mismo tiempo las relaciones con otras personas; y viceversa, el retirarse de ciertas compañías conlleva el reducir el número de actividades por lo que creemos que no es de extrañar que suelen aparecer la vinculación social y la actividad parejas en los resultados obtenidos.

Todo ello nos indica que el tipo de *intervención* encaminada a la optimización de la salud psicológica en individuos con edades comprendidas entre los 60-75 años se debería encauzar a través del fomento de los niveles desvinculación social del sujetos así como del incremento de actividades en las que participar y de las que responsabilizarse.

En definitiva, sostenemos que los sujetos de 71-75 años así como los menos activos y menos vinculados socialmente perciben la muerte como más cercana; en cambio, los sujetos más jóvenes de nuestra muestra así como los sujetos con puntuaciones más altas en vinculación y actividad la perciben como más lejana, lo cual influye en su diferente percepción de la religiosidad/ trascendencia y en su temor hacia la muerte.

Una propuesta de intervención

Decíamos anteriormente que considerábamos el proceso de morir como un suceso evolutivo propenso a acontecer con mayor frecuencia en la ancianidad. También mencionamos la edad como variable de certidumbre e incertidumbre a la vez puesto que, por una parte, los sujetos ancianos cada vez están más seguros de la inminencia de la propia muerte; por otra, a menos que posean una enfermedad terminal que les asegure el momento preciso de su muerte, no conocen exactamente el período de tiempo que les resta vivir. Lo que no pueden eludir es el conocimiento de vivir "la cuenta atrás".

Además de aumentar los niveles de vinculación social y actividad en los sujetos ancianos (Abengózar y Serra, 1990) proponemos una intervención que ponga en contacto a estas personas con sus sentimientos sobre la muerte. Austin y Heal (1990) manifiestan que según su experiencia profesional "cuando las personas aceptan su propia muerte son capaces de abrir una nueva perspectiva en sus vidas" (p. 11). Uno de los principales sentimientos que hay que afrontar es el miedo a la agonía, a la incertidumbre de cuando moriremos, a lo que vendrá después de la muerte o el dejar a los seres queridos. Austin y Heal (1990) y Lebrun (Primer Congreso sobre "Más Allá de la Muerte", Madrid, 1990) manifiestan que las respuestas de los diferentes individuos a su propia mortalidad varía considerablemente de unos a otros, por lo que no existe un prototipo de cómo acompañar al sujeto hacia su propia muerte.

Lebrun defiende que sólo hay que contestar a aquellas preguntas que nos formule el enfermo -o el individuo con inquietudes respecto a este tema-. Nosotros nos aunamos a esta posición desde la Psicología Evolutiva basándonos en la Teoría de Piaget por la que un niño, por ejemplo, pre-operacional, no puede entender explicaciones de un nivel formal. Es evidente, que los razonamientos se deben adaptar al nivel cognitivo del individuo. Del mismo modo, un individuo adulto y/o anciano que no haya asimilado una determinada situación en su historia personal, lo más probable es que no haya creado los mecanismos de afrontamiento necesarios para habérselas con otras experiencias de orden evolutivo superior. Referente al proceso agonizante, si un individuo enfermo no ha superado el miedo a todo lo que conlleva dicho proceso y nos pregunta "¿Voy a morir?", Lebrun no es partidaria de contestar sí o no, sino de responder con

otro interrogante: "Por qué haces esa pregunta? Tienes miedo a la muerte?" Si la respuesta es afirmativa, el siguiente paso es hablar de ello dejando espacio para su expresión emocional.

Heal (Ibid) proporciona una atmósfera de seguridad en la que cada persona realiza su propio trabajo -mediante la dirección de una serie de ejercicios- a su debido tiempo, es decir, respetando la no incursión en aquella etapa para la que el sujeto no se haya preparado. Expondremos cinco ejercicios que ayudan a las personas a afrontar sus sentimientos -sobre todo miedos y dudas sobre sus propias creencias- y a la resolución de aquello que le agradaría al individuo finalizar.

- En primer lugar, los sujetos se situarán por parejas: un miembro de la pareja será A y el otro B. A comunicará a B durante ocho o diez minutos todos aquellos factores que hayan influido -en la infancia y actualmente- en su percepción de la muerte. Finalizado el tiempo es B quien toma la palabra.
- En segundo lugar, A representará el papel de "Muerte" con los ojos cerrados dejando fluir por su boca los pensamientos que le vengan a la mente según lo que ellos esperan que puedan encontrarse después de la muerte. Luego se intercambian los roles.
- En tercer lugar, A comunica a B sus propias impresiones en la realización de estos ejercicios; después es B quien se dirige a A.
- En cuarto lugar, se realiza un ejercicio de visualización: los sujetos cierran los ojos e imaginan un segmento en cuyo primer extremo sitúan la N de "Nacimiento"; en el otro extremo ubican la M de "Muerte". Seguidamente les pedimos que piensen que les queda poco tiempo de vida: un año, quizá menos, quizá más, y que sitúen el momento de su muerte en un punto sobre el segmento. A partir de ahí echarán un vistazo hacia atrás reflexionando sobre todo aquello que les queda por resolver (relaciones interpersonales, decorar su casa a su gusto, terminar un proyecto, etc.). Seguidamente observarán la porción posterior del segmento que les ayudará a enfrentarse de una manera objetiva a la cantidad de tiempo de que disponen para acabar sus asuntos personales.
- El quinto y último ejercicio que exponemos en este artículo consiste en dibujar en un papel un símbolo que nos represente a nosotros y alrededor de éste una serie de puntos con las correspondientes iniciales de aquellas personas con las que nos hemos sincerado en algún momento de nuestra vida. Fuera de este círculo y más alejado representaremos mediante puntos también a aquellas personas con las que no nos hemos sincerado y sentimos la necesidad de acortar esa distancia.

Austin y Heal explican la importancia de la preparación para la muerte no sólo cuando ésta -la muerte- es inminente, sino a lo largo de toda la vida como una forma de encontrar sentido a toda nuestra existencia y como un factor integrante en el desarrollo de nuestra madurez y nuestra autorrealización. Exponen los relatos de pacientes con enfermedades terminales que califican esta confrontación con la muerte como la forma de reevaluar sus creencias, sus valores, y cómo desean vivir sus propias vidas. Nosotros consideramos que mediante este replanteamiento los sujetos continúan su desarrollo personal hasta el final de sus días decidiendo qué desean finalizar o qué proyecto llevar a cabo y a quién necesitan expresar sentimientos no manifestados anteriormente, lo cual apoya las conclusiones de nuestra investigación sobre la intervención mediante el aumento de los niveles de actividad y vinculación social en varones entre los 60 y 75 años. Defendemos que a lo largo del desarrollo enseñar a morir es enseñar a vivir. Preparar para afrontar el proceso de morir se convierte en tarea prioritaria de intervención evolutiva en la ancianidad.

Referencias

- Abengózar Torres, M.C. (1990). *Jubilación y Proceso de Morir. Variables Evolutivas y Variables Moduladoras*. Tesis de Licenciatura. Dirigida por Emilia Serra Desfilis. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia.
- Austin, A. y Heal, C. (1990). Opening up to life through facing up to death. *Leading Edge*, Julio, 10-11.
- Baltes, P.B., Reese, H.W. y Lipsitt, L.P. (1980). Life Span Development Psychology. Introduction to Research Methods". *Annual Review of Psychology*, 31, 65-101.
- Baltes, P.B., Reese, H.W. y Nesselroade, J.R. (1981). *Métodos de investigación en Psicología Evolutiva*. Madrid: Morata
- Clunies Ross, C. y Landshorn, R. (1988). Concepts of death, illness and isolation found in children with leukaemia. *Child Care Health Dev.*, 14 (6) 373-86.
- Cumming, E. y Henry, W.E. (1961). *Growing old, the process of disengagement*. Basic Books.
- Eckensberger, L.H. (1973). Methodological issues of cross-cultural research in developmental psychology". En J.R. Nesselroade y H.W. y Reese (Eds.), *Life span developmental psychology: Methodological Issues*. New York: Academic Press.
- Feifel, H. y Branscomb, A.B. (1973). Who's afraid of death? *Journal of Abnormal Psychology*, 81, 282-288.
- Kalish, R.A. (1976). Death and dying in a social context. En R.H. Binstock y E. Shanas (Eds.), *Handbook of aging and the social sciences*. Van Nostrand Reinhold.
- Kalish, R.A. y Johnson, A. (1972). Value similarities and differences in three generations of woman. *Journal of Marriage and the family*, 34, 49-54.
- Kalish, R.A. y Reynolds, D.K. (1976). *Death and ethnicity: A psychocultural study*. Farmingdale, Baywood.
- Kastenbaum, R. (1975). Is Death a Life Crisis? On the confrontation with Death in Theory and Practice. En N. Datan y L.H. Ginsberg (1975), *Life span developmental psychology: Normative life crisis*. New York: Academic Press.
- Lerner, R.M. y Hultsch, D.F. (1983). *Human development. A life span perspective*. New York: McGraw-Hill.
- Levinson, D.J. Darrow, C.M., Klein, E.B., Levinson, M.H. y McKee, B. (1976). Periods in adult development of men. Ages 18 to 45. *The Counseling Psychologist*, 6, 21-25.
- Martin, D.S. y Wrightsman, L. (1975). The relationship between religious behavior and concern about death. *Journal of Social Psychology*, 65, 317-323.
- Mishara, B.L. y Riedel, R.G. (1986). *El proceso de envejecimiento*. Madrid: Morata.
- Murphy, L. y Murphy, G. (1970). Perspectives in cross-cultural research. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 1, 1-4.
- Pattison, E.M. (1977). The dying experience –retrospective analysis". En E.M. Pattison (Ed.), *The experience of dying*. New York: Prentice-Hall.
- Riley, M.W., Forner, A., Mooler, R.E., Hess, B. y Roth, B. (1968). *Aging and society: An inventory of research findings (Vol. 1)*. Russell Sage Foundation.
- Serra, E. (1990). El envejecimiento como proceso. *Psicología de la Educación*, 4, 7-13.
- Serra, E., Dato, C. y Leal, C. (1988). *Jubilación y Nido Vacío: ¿Principio o fin? Un estudio evolutivo*. Valencia: Nau Llibres.
- Serra, E., González, A. y Oller, A. (1989). *Desarrollo Adulto. Sucesos evolutivos a lo largo de la vida*. Grupo Editor Universitario.
- Slaikue K.A. (1988). *Intervención en crisis*. México: El Manual Moderno.
- Spinetta, J.J. (1974). The dying child's awareness of death. A review. *Psychological Bulletin*. En Koocher y O'Malley (Eds.), *The Damocles Syndrome: Psychological Consequences of Surviving Childhood Cancer*. New York: McGraw-Hill.

Tartler, L. (1961). *Des alter in des modernen gessellchaft*. Enk

Vallejo-Nágera, J.A. y Olaizola, J.L. (1990). *La puerta de la esperanza*. Barcelona: Planeta