¿Tú también te has sentido solo/a alguna vez?(1)

Para convivir

Ideas y propuestas para la sensibilización del alumnado ante situaciones de diversidad

RAFAEL MENDIA

La soledad

Es muy distinto "estar solo" que "sentirse solo"

Estar, es una circunstancia
Sentirte, es una estado...

En las fiestas de primavera de nuestro pueblo, al Club de Tiempo Libre de la escuela, nos ha tocado preparar el «Homenaje a las personas mayores». Es una tradición de hace muchos años que el pueblo, en concreto nuestro barrio, organice este homenaje. Sin embargo, los chavales y chavalas no le encuentran mucho sentido al asunto éste de la fiesta-homenaje y empiezan a comentarlo, a discutir el cómo, a querer saber lo que significa .. :

«En realidad es una fiesta bonita, pero me parece un poco hipócrita -dice Andoni, un chaval de séptimo de básica-. Resulta que durante el año no nos ocupamos de las personas mayores para nada y queremos quedamos tranquilos con unos pasteles y unos bailes».

El lío que se armó en el grupo fue grande. Todos querían intervenir. También todos saben que Andoni tiene a su abuelo en casa durante esta temporada y posiblemente es más sensible a estos asuntos.

Irune le da la razón y viene a decir que las personas mayores viven solas en sus casas viejas y que poco nos ocupamos en el barrio de echarles una mano para que puedan vivir mejor.

Gorka señala a su vez: «Me han dicho que con las pensiones que les quedan no tienen casi ni para comer».

«Yo estuve en casa de una vecina mayor y no sabes qué bien nos trató: Estábamos tan a gusto mi ama y yo con ella, por las cosas que nos contaba de su tiempo, que no queríamos marchar. La pena es que la casa estaba un poco vieja y hacia frío», dijo Josu.

Así, entre unas cosas y otras, nos liamos aquella tarde y varias más en la preparación del «Homenaje». Pero lo cierto es que también nos liamos en una discusión muy jugosa, porque para el día siguiente entre todos y todas habíamos buscado materiales para discutir, ideas para que el homenaje no fuese cosa de sólo un día y de sólo unas pocas personas ...

La soledad

Empezamos a hablar de las personas ancianas que viven solas y que 'están solas'. y terminamos hablando de todas las personas que viven solas y están solas. También hablamos de nuestra soledad de chavales y chavalas.

«Cuando uno está solo piensa que dentro de poco los amigos van a llamar a la puerta o le llaman por teléfono para dar una vuelta ir a casa de uno y u otro a jugar», reflexiona en voz alta Gorka.

"Tú sabes que aunque estés solo tienes tus amigos, que ellos están en casa, con sus cosas. Aunque a veces quieras estar solo, sabes que es solo por un momento, un rato».

Matiza Arantza: «Es muy distinto 'estar' sola que 'sentirse' sola. Cuando estás sola sabes que vendrán tus amigas. Cuando te sientes sola es que te 'sientes' abandonada. Que nadie te hace caso».

«Alguna vez me ha pasado eso, lo de sentirme solo, y de verdad te lo pasas muy mal. Es como si se te hundiera el mundo. Como si no le importaras a nadie. Como si no hicieses pie, como estar ahogándote en , una piscina y nadie te echa una mano», señala Andoni.

«Porque, claro, uno puede estar solo pero saber que tus amigos vendrán un día u otro, un momento u otro. Cuando te sientes solo, es que sientes que tus amigos te han abandonado, que tus padres no te hacen caso, que tus profesores te tienen manía y que la chavala que te gusta ni siquiera te mira», dice Gorka.

Irune hace salir al grupo de su estado de «ensimismamiento» porque ha traído tres poemas referidos a la ancianidad. Dice que son tres poemas chinos y que nos los quiere leer. Porque, claro, nos estarnos liando con nuestras cosas y nos olvidamos del asunto importante que es el charlar un rato sobre la «Tercera Edad» ...

«De noche sueño que había regresado a Changan. Vi de nuevo la cara de mis viejos amigos y en mis sueños bajo el cielo de abril, ellos me conducen de la mano, andando por las brisas de primavera. Juntos fuimos a la aldea de paz y tranquilidad. Paramos nuestros caballos a la puerta de lvan Chen. lvan Chen estaba sentado completamente solo; cuando nos vio venir, una sonrisa iluminó su cara. El señaló las flores en la parte oeste del patio; el destapó el vino en la casa de verano al norte. El parecía decirme que ninguno de los dos había cambiado. El parecía que pensaba que la alegría no sería permanente. Que nuestras almas se habían encontrado solo por pocos momentos, para saludarnos y separarnos de nuevo. Desperté y pensé que él todavía estaba a mi lado. Busqué con mi mano y no había nadie.»

La visita de un amigo durante mi enfermedad

«He estado enfermo por tan largo tiempo que no cuento los días. En la ventana sur, anochecer y otra vez anochecer. Tristemente, chirriando en la grama, de-

bajo de mi alero, los gorriones del invierno cantan en las mañanas y en las nubes. Con esfuerzo me levanto, me apoyo fuertemente sobre mi cama. Tambaleando camino hacia la puerta del patio. Por suerte encuentro un amigo que viene a verme, y es como si yo hubiera ido especialmente a encontrarle; llevaron mi canapé y lo colocaron bajo el Sol Poniente. Ellos extendieron mi alfombra y descansaron en el balcón. La conversación ,tranquila y cariñosa fue mejor que mi medicina. Gradualmente, las emociones regresaron de nuevo a mi entumecido corazón».

Envejecer (dirigida a mi amigo Liu Yuhn)

«Estamos envejeciendo juntos tú y yo. Preguntémonos, qué es envejecer. Los ojos embotados se cierran; así llega la noche. La cabeza perezosa, todavía sin peinar al mediodía. Apoyado sobre un báculo -a veces una caminadita fuera- o todo el día sentado con las puertas cerradas, no se atreve uno a mirarse en el brillante espejo. Uno no puede leer libros de letra pequeña .. Más y ,más profundamente se quiere a los amigos viejos, menos y menos se trata uno con los jóvenes; solo una cosa, el placer de la conversación frívola. Como siempre, es importante cuando tú y yo nos juntamos».

El ambiente que se había creado se podía cortar con un cuchillo. Porque de verdad, lrune era una artista recitando poemas y contando cosas. Nos había dejado apabullados y sin cosas de decir.

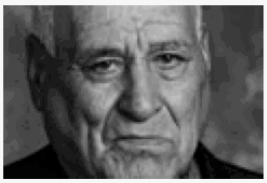
Gorka se envalentonó y nos dijo: «Yo creo que las personas mayores en realidad tienen las mismas necesidades y amistad que nosotros:Pueden vivir con los recuerdos, pero precisan la compañía tanto o más que nosotros».

Irune seguía hablando después de su recitado: «Yo creo que muchas veces más que cosas materiales, que sí necesitan sobre todo con las pensiones tan bajas que parece que reciben muchas de ellas, lo que precisan es compañía de las personas que vivimos cerca».

«También es verdad -salta Andoni- que podemos vivir con las personas mayores, pero seguir sintiéndose solas porque muchas veces no las hacemos caso, ni las queremos oír, ni las hacemos favores. Para nosotros los chavales, a veces son un latazo».

Interviene Gorka: «Sí, claro, a veces son un latazo, como podemos serlo nosotros cuando ponemos el tocadiscos a tope y otras muchas cosas que solemos hacer».

La semana que viene os seguiré contando el final de esta interesante sesión del Club



¿Tú también te has sentido solo/a alguna vez?(2)

Para convivir

Ideas y propuestas para la sensibilización del alumnado ante situaciones de diversidad

RAFAEL MENDIA

Como decíamos la semana pasada, las reuniones para preparar el homenaje a la Tercera Edad seguían con bastante interés por parte de los chavales y chavalas. Visto ésto, nos dedicamos a recoger datos sobre la Tercera Edad y confeccionamos un mural así como recogíamos propuestas para aportar algo positivo a la comunicación con los ancianos, con los que convivimos más de cerca.

Los ancianos en soledad

La soledad es un problema serio en las personas mayores que afecta de un 12% a un 40% de la población actual de 65 años y más, dependiendo de la edad y el sexo.

La soledad es difícil de definir en forma abstracta, generalmente lo expresamos como un estado personal con marcado sentimiento de pérdida, incomodidad, separación y aislamiento .. .

En muchos casos esta situación proviene de condiciones evidentes tales como pérdida de esposo/a, de la salud, dificultades económicas y hasta temor al crimen. Hay otros casos donde sentimientos de soledad pueden suceder sin haberse presentado ningún cambio en las condiciones y circunstancias del individuo.

En ambos casos se considera como un «déficit en la relación el cual se presenta dentro de la vida normal de la persona: Así la pérdida del esposo se convierte en una deficiencia relacional la cual suprime a la persona un apoyo vital que afecta a su motivo de vivir y puede actuar como agente provocador del comienzo del llamado «síndrome de la soledad».

Podríamos definir el «síndrome de la soledad» como un estado sicológico que sucede a consecuencia de pérdidas en el sistema de soporte individual, disminución de la participación, de las actividades dentro de la . sociedad a que pertenecen y sensación de fracaso en la vida. (Geriatrika. Vol· 2 (6) 314. Alvarez E. A.)

Problemas principales de la población anciana

DISMINUCION de los ingresos económicos y el riesgo de sobrevivir con recursos próximos a la subsistencia.

El 25% de las personas mayores de 65 años en 1986 declaran que tienen unos ingresos. inferiores a las 21.000 pesetas al mes. Uno de cada dos ancianos declara no tener ingresos superiores a 41.000 pesetas. Podemos decir que el 10% de los ancianos de la Comunidad Autónoma Vasca tiene un bajo nivel de ingresos económicos. Entre la población mayor de 65 años predominan las mujeres y entre éstas las viudas y solteras. Las que viven solas están expuestas a unas mayores necesidades.

INCAPACIDAD FISICA.

Más del 90% de las personas mayores de 65 años de nuestra comunidad, viven en sus propios domicilios; de éstos el 20% de las personas mayores de 65 años se declaran incapacitados para realizar tareas domésticas pesadas (mover muebles, lavado ...); el 5% está incapacitado para las tareas domésticas (hacer la compra, preparar la comida ...) y entre el 0 y el 3% de los ancianos reúnen criterios para ser internados en residencias u hospitales.

AISLAMIENTO SOCIAL. Tanto el aislamiento como la soledad son consecuencias de una serie de rupturas con lo que constituye lo esencial de una existencia: El sentimiento de pertenecer a una familia o un ambiente laboral, a un círculo de amigos, a un vecindario.

Sin embargo, el 83,6% de los ancianos encuestados declaran tener unas relaciones familiares satisfactorias: El 80% de los ancianos declaran tratar «mucho» o «bastante» con su familia. Tan solo el 4,5% dice no tener ninguna relación familiar.

Los ancianos en nuestra sociedad

Mientras las personas mayores van siendo cada vez más en nuestra sociedad, cada vez se cuenta menos con ellas... hasta el punto que se está generando un movimiento de las propias personas jubiladas para que no se fije una edad de jubilación obligatoria.

Durante siglos los ancianos de las comunidades eran el depósito de la ciencia, de la· historia, de las tradiciones, de las costumbres…Aislar a los ancianos del colectivo de ciudadanos activos es empobrecer a la sociedad y privarla de referencias al pasado. Por ello se precisa poner en marcha un, proceso de reflexión colectiva de todos, niños, jóvenes y personas mayores, para encontrar el papel activo que cada uno debe encontrar en la sociedad hoy.

Corremos el grave riesgo de que desaparezca de nuestra vida «el recuerdo de la historia»», el «puente con el proceso histórico de la humanidad», la conexión con las tradiciones, las costumbres, si no avanzamos en una reflexión común en el sentido que decíamos anteriormente.

También es verdad que la sociedad ha cambiado, que las costumbres han cambiado, que la vivienda ha cambiado…

Mientras tanto ...

Los chavales del club han hecho su propio plan para impedir que se borre a las personas- mayores de su vida, .. A ver qué te parece.

Cuando terminamos de discutir nos pusimos a decir ideas para hacer. Aquí las tienes.

-Subir la bolsa de la compra a una anciana a casa.
-Hacerles los recados.
-Acompañarles a dar un paseo.
-Ir a su casa a jugar al tute, al mus, al parchís.
-Ir a que te cuente cosas de antes.
-Ir a que te enseñe labores de ganchillo.
-Invitarles a que te enseñe un oficio.
- Hacer una historia de su época.
-Hacer un. concurso de refranes.
-Hacer que el Hogar de Jubilados no sea una «reserva de personas mayores».
-Hacer con ellos paseos para recoger hierbas medicinales.
-Leerles el periódico y las revistas.
-Leerles las cartas y escribirles.
-Estar atentos cuando están enfermos.
-Ayudarles a «dar vuelta a la casa» de vez en cuan do, limpiarles los cristales ...
-Invitarles a las fiestas del club.

Y muchas cosas más que ahora no me acuerdo. A las que puedes añadir todo aquello que se te ocurra.