

Mayores pero felices

La declaración que se pretende en este escrito es tajante, los mayores pueden ser felices; para ello han de ser sujetos activos y líderes de su felicidad. Por otra parte, la felicidad no está ligada a la edad. Ser joven, muy joven, maduro o mayor no es garantía de felicidad.

Texto | Miguel Morán [Psicólogo. Coach de Rendimiento Humano]

Fotos | M^a Ángeles Tirado - J. Vázquez-Prada



El artículo no agota el tema, todo lo contrario. La conjunción felicidad-ser mayor es un mundo poliédrico que presenta muchas caras y aristas, imposibles de abarcar por una sola especialidad, en este caso el coaching. La intención del escrito, es poner un par de "ladrillos" para que los mayores "construyan un poco más de su felicidad" o la reconstruyan cuando ésta se ha evaporado.

En mi opinión, basada en la experiencia como coach, la felicidad está ligada, en primer lugar, a la lectura que hacemos del mundo y al impacto que esa lectura hace

en nuestro ser: en nuestro cuerpo, en nuestra mente y en nuestras emociones. En segundo lugar, la felicidad se conecta a unas mínimas condiciones externas de salud, desahogo económico, compañía y capacidad de intervención en el mundo. Es posiblemente, en este segundo aspecto, donde el mayor compite en desventaja en la búsqueda de la felicidad, pero ello ha de ser compensado por sus aprendizajes a lo largo de experiencia vital.

Antes de continuar, he de decir que el autor de este artículo, no es un especialista en geriatría o gerontología, es un *coach* con

una dilatada experiencia y práctica en todo tipo de situaciones, algunas muy difíciles.

Dedico mi vida al trabajo con líderes y directivos de empresas y organizaciones, mujeres con cáncer de mama, personas mayores, niños superdotados, profesores y directores de centros de enseñanza, profesores universitarios, vendedores, cirujanos y, a veces, mayores que aspiran a aumentar su rendimiento personal o profesional.

Básicamente, mi trabajo consiste en ayudar a personas y organizaciones a alcan-

zar "su" óptimo rendimiento personal y profesional, a ser más eficientes o a sacar lo mejor de ellos en cualquier tipo de situación. Resumiendo, tratamos de ayudar a las personas a alcanzar mejores resultados con menores costes. Uno de los costes que se debe eliminar para alcanzar más rendimiento de nuestra vida es el sufrimiento y uno de los resultados que debemos perseguir es la mayor felicidad posible, dentro de unas condiciones dadas y, por supuesto, con la pretensión de vivir una vida plena, independiente de la edad.

Hace un tiempo, recibo la llamada de un cliente, directivo de una empresa, que había participado conmigo en un programa de *coaching*. Me presenta un cuadro vital y emocional, común a muchos mayores.

Me comenta que su madre, persona de cierta edad y viuda desde hace 9 meses, se encuentra en *"un estado depresivo, viviendo sin sentido, con cierta agresividad, sin ganas de vivir, sin ganas de hacer nada... va de mal en peor y todo esto está causando una honda preocupación y desasosiego a la familia"*, *"estamos desolados y nos tememos lo peor"*, comenta él.

Lucía, la madre de mi cliente, presenta un cuadro clínico normal para su edad, ha tenido dos operaciones menores, tiene ciertos achaques, pero no tiene patología de gravedad. Tiene independencia financiera y vive en su casa, aunque muy tutelada por sus hijos, que en todo momento muestran un gran cariño y preocupación por ella. Aspiran a que su madre siga siendo feliz y disfrute con ellos...

En nuestra primera sesión, Lucía, se presenta a sí misma como acabada, sin ganas de vivir, *"después de haber tenido una vida feliz con mi marido y desde su muerte nada tiene sentido"* ... *"reconozco*

que estoy amargada y que estoy amargando a mis hijos, pero no puedo evitarlo" ... *"posiblemente deba ir a vivir a casa de uno de ellos, a un asilo"* aunque *"lo mejor ahora sería... ya sabe..."*. Se declara totalmente infeliz y *"me siento incapacitada para conseguir una mínima felicidad para mí misma y menos para los demás"*, comenta, dejando un profundo suspiro en el aire.

Lucía tiene toda su atención puesta en el pasado, en lo negativo del pasado, en lo perdido. El presente para ella no existe y el futuro menos. Además, *"debido a mi edad... es difícil continuar"*, susurra en voz baja. Así, declara su incapacidad para continuar viviendo.

Por otra parte, explica *"a mi edad que se puede pedir... para lo que me queda... además, tampoco tengo derecho a ser feliz, después de lo que pasó..."*. Evidentemente, es una creencia totalmente limitadora y que generará un estado de infelicidad o de no búsqueda de la misma.

En nuestras sesiones hemos trabajado varios aspectos. En primer lugar, reconstruir el propósito de su vida. Su antiguo

propósito era *"vivir una familia entera, ahora nada tiene sentido, pues a la familia le falta algo"*, declara mirando al suelo. Planteamos un propósito en nuestra conversación: ayudar a los demás, a sus hijos, nietos, a sus conocidas... y también nos proponemos, en una sesión, *"salir al mundo"*... hacer cosas con y por los demás y para ella misma.

Lucía también ha construido una rutina diaria: hábitos de *"hacer algo útil"*. A parte de las cosas de casa, *"hay que hacer cosas fuera"*, *"cosas que te den sentido, que te den la posibilidad de existir y ser útil con otras personas"*. Manualidades, trabajos en grupo, ir a la iglesia o *"reparar viejos trastos que tengo en casa"*, pintar y un sinfín de cosas que le están dando este sentido de existencia y pertenencia a Lucía.

Como resultado, ha hecho amigas en los talleres de manualidades donde se ha inscrito. A una de ellas le hace *"coaching a mi estilo"* ... *"estaba mucho peor que yo"* me dice en una de las sesiones. *"Simplemente la escucho y la ayudo a pensar soluciones"*, comenta. En estos momentos, Lucía comienza a centrarse en el día a día, en el *"aquí y ahora"*. Su atención comienza a tomar otro rumbo. Además, tiene un propósito claro de contribución a su familia e incluso a ayudar a las personas que la rodean, aunque no sean su familia.

Un día trabajamos con el testamento de su marido, hablamos y hablamos del testamento y lo reescribimos. Resulta que su marido se *"había olvidado"* de poner una frase *"ahora lo que quiero es que te arregles, que continúes con mi papel de ayudar a la familia, que sigas dando al mundo todo lo que me has dado a mí y que seas feliz"*.

En otra sesión trabajamos con su cuerpo, utilizando técnicas somáticas que estoy



investigado en UK y USA, de la influencia del cuerpo en las emociones, la posición corporal, con su sonrisa, con su silueta, con su tensión epitelial, con la longitudinalidad de su cuerpo. Hablamos del cuerpo y analizamos como era su cuerpo cuando vivía su marido y como se transformó éste cuando falleció. Hicimos algunos ejercicios y nos propusimos unas prácticas diarias, que ella cumplió a rajatabla. El resultado ha sido sorprendente, ahora Lucía se arregla, se maquilla, va a la peluquería y parece más esbelta y erguida. Combina el negro con otros colores que realzan su presencia, que hacen que las personas de su entorno generen emociones relacionales positivas.

Después de varias sesiones de coaching, Lucía ha recuperado su felicidad, aunque su proceso de reconstruir su felicidad aun no ha terminado y posiblemente, como nos pasa a todos, nunca termine. Ser feliz implica querer ser feliz, creer que se puede ser feliz, saber cómo y trabajar para conseguirlo.

Si analizamos el caso de Lucía, posiblemente encontremos indicadores de cómo construir o reconstruir la felicidad de los mayores.

1. Cambiar las creencias limitadoras que nos imponen las corrientes sociales, por ejemplo *"la juventud es sinónimo de felicidad, productividad, plenitud"*, *"como soy mayor, he perdido cosas y tengo ciertas limitaciones... no puedo ser feliz"*, *"el futuro —que nunca llega— es aterrador"*, por creencias potenciadoras sobre nuestra vida y felicidad.
2. Establecer la creencia de que a cualquier edad y en unas condiciones mínimas, podemos ser más felices.
3. Tomar, por su parte, auto-conciencia de su felicidad y declarar su intención de ser feliz.

4. Hacer un plan para ser feliz y generar un conjunto de acciones para lograr el objetivo, así estamos reescribiendo un futuro cercano emocionalmente más sano. En este caso, Lucía reescribió su futuro, "redactando" un nuevo testamento emocional de su marido.

5. Dentro del plan, se debe generar un propósito vital y gestionar la atención. El mayor tiene que poner la atención en el presente y reinterpretar su pasado en clave que le ayude a vivir ese presente. Generalmente el mayor, que renuncia a la felicidad, como hacía Lucía, focaliza su pasado como fuente energética negativa, como pérdida.

6. Dar un sentido y propósito a su vida, sobre todo cuando por pérdidas de salud, de seres queridos o de cualquier otra circunstancia, este propósito se oscurece o se desvanece. Dentro de este propósito está la capacidad para ser independiente y autosuficiente, de

hacer cosas, de relacionarse. Este fue un tema tratado por los hijos de Lucía cuando se plantearon la disyuntiva de que siguiera viviendo sola. Esta capacidad para vivir independiente que Lucía reclamó a lo largo de las sesiones, influyó decisivamente en su autoestima y, en consecuencia, en su lucha por recobrar la felicidad.

7. La felicidad es un estado emocional, que brota de un conjunto de emociones potenciadoras, como pueden ser la alegría, la esperanza, la ausencia de miedo, el propósito y la gratitud. Y, por otra parte, el mayor ha de aprender a eliminar otro tipo de emociones, como pueden ser el miedo, la envidia, la tristeza, la ansiedad y la ingratitud. El mayor tiene que trabajar estas emociones, sobre todo cambiando su posición emocional a la hora de *"interpretar el mundo"*. En este sentido, Lucía limpió las emociones limitadoras y desarrolló las emociones potenciadoras.



“
Se concluye que la felicidad del mayor se construye y que no hay diferencia en esta construcción con respecto a las personas más jóvenes. Posiblemente, tienen más dificultades ambientales, pero ahí está su reto, que debe basarse en sus experiencias positivas anteriores”



8. La felicidad también es un factor corporal. Es más, diríamos que el lugar geométrico de la felicidad es el cuerpo. La felicidad se “siente y se vive” en un cuerpo. Se ve y se percibe en el cuerpo de la persona feliz. Pero cuerpo y estados emocionales están estrictamente unidos, no se pueden separar, interactúan como las dos caras de una moneda. Por eso los mayores han de trabajar con su cuerpo, estirándolo, rebajando su tensión superficial y ejercitándolo. En este aspecto, Lucía generó un conjunto de prácticas, que le ayudaron a gestionar su cuerpo, induciendo, posteriormente, emociones potenciadoras del estado buscado.

De todo lo anterior, se concluye que la felicidad del mayor se construye y que no hay diferencia en esta construcción con respecto a las personas más jóvenes. Posiblemente, tienen más dificultades ambientales, pero ahí está su reto, que debe basarse en sus experiencias positivas anteriores.

Como corolario, diríamos que las personas mayores pueden y deben ser felices. Pero la felicidad la han de buscar, de cons-

truir, mantener y reconstruir. Dadas unas mínimas condiciones externas y en función de la lectura que los mayores hagan del mundo y de cómo observen la vida, podrán construir su felicidad y reconstruirla cuando, por circunstancias externas, se pierde. Para ello, es necesario que los mayores elaboren y pongan en práctica, de manera consciente o inconsciente, su plan para ser felices; esto es su plan para leer, interpretar y vivir el mundo.



Miguel Morán, con Ana Gil, presidenta de ASA-CESEMA, en un congreso

