

CINCO PROPUESTAS PARA UN ITINERARIO DE PROGRESO PERSONAL

Rafael Mendía

Conferencia pronunciada en Bilbao el 8 de octubre de 1992 con motivo de la presentación de la Convocatoria de Iniciativas entre Generaciones organizada por la FUNDACION LA CAIXA en el marco del Año Europeo de las Personas de Edad Avanzada y de la Solidaridad entre generaciones.

Publicación: SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL..Fundación "la Caixa".

Barcelona 1993

Introducción.

La consideración del ser humano como ser en continuo progreso personal en todas sus dimensiones, nos sitúa ante la perspectiva de valorar diversas opciones que pueden configurar un itinerario válido para cualquier personal, incluidas todas las generaciones y también para las personas de edad avanzada.

Este itinerario de progreso adquiere matices y potencialidades enriquecedoras cuando se actúan de forma intergeneracional.

Cinco son las propuestas de progreso personal que se complementan de manera natural y que tratan de responder tanto a diversos modos y estilos de envejecimiento ,como a los distintos estilos personales del vivir cotidiano; de la biografía de cada persona, como a distintos niveles o estadios de la experiencia personal y el desarrollo social.

Estas son:

*HACER

*HACER JUNTO CON OTROS

*HACER JUNTOS PARA SI Y PARA LA COMUNIDAD. LA AYUDA
MUTUA

*HACER CON OTROS PARA TRANSFORMAR LA SOCIEDAD: EL
VOLUNTARIADO SOCIAL

*HACER, COMUNICARSE, ENRIQUECERSE, CRECER EN EL HACER
PARA/CON/DESDE/OTROS DIFERENTES A MI, QUE CRECEN, SE
COMUNICAN Y SE DESARROLLAN

1.-Hacer

La primera propuesta que se plantea a todas las personas y también a las personas de edad avanzada es la de permanecer activas.

En los estudios existentes relacionados con la ocupación del tiempo de las personas mayores, podemos destacar estas actividades como las que se realizan más frecuentemente:

- Pasear, tomar el sol
- Descansar, sin hacer nada
- Entretenimiento con la familia
- Actividades religiosas
- Tertulia con los amigos
- Jugar a las cartas
- Ver TV, oír la radio
- Leer el periódico, revistas
- Ayudar en casa
- Acudir a Clubs de Jubilados

Otras actividades con menos éxito serían:

- Distintos trabajos manuales
- Trabajo o actividades remuneradas
- Ir al cine, a un concierto etc.
- Viajar
- Pescar y hacer deporte
- Ampliar conocimientos, hacer cursillos etc.
- Participar en el Club de Jubilados

Apareciendo prácticamente como iniciativas aisladas las siguientes:

- Jardinería
- Participar en actividades recreativas, bailes etc.
- Tener hobbies
- Participar en organizaciones comunales, amistosas o clubes no estrictamente de tercera edad
- Realizar algunos trabajos voluntarios
- Participar en actividades política o sindicales
- Hacer algún deporte

Sin embargo existe una tendencia hacia nuevos modelos de actividades, hacia nuevas propuestas de vida activa que se abren paso tímidamente en el entramado de propuestas sociales. Se configura una tendencia a desarrollar una mayor calidad y profundidad, así como una diversificación de actividades que permite la ruptura de arquetipos prefijados y permite divisar un panorama más plural y diverso.

En definitiva: se trata del principio de que ,aun a distinto ritmo, o a ritmo descendente, las personas, todas las personas, incluidas aquellas de edad avanzada precisan permanecer activas. Necesitamos sentirnos activos, para sentirnos vivos, sentirnos útiles.

En este significado otorgado a la actividad incluimos desde la persona de edad que establece rutinas en su vida como pasearse, hacer la casa, vestirse, cuidarse el aspecto, hasta quien desea ejercer sus capacidades personales y profesionales, pasando por la función social de los abuelos y las abuelas.

Diversidad, pues, de formas de hacerse mayor, diversidad de modos, maneras, procesos, intensidades.

El buen ajuste al envejecimiento y a la vejez no se consigue repentinamente; casi siempre es consecuencia de una buena preparación y adaptación en la edad anterior. Lo que más puede contribuir a la resolución de los problemas de la vejez es el cambio de actitud hacia ella.

2.--Hacer junto con otros

Si el HACER es una necesidad, el sentirse activo y útil es un imperativo de la vida (esta utilidad puede ser de muy diverso signo y carácter, desde la persona mayor activa, la buena vecina que ayuda a todos los convecinos de la escalera, o la persona que desarrolla una frenética actividad con el objeto de mantener su casa reluciente, o aquella otra que limitada en sus posibilidades física, asume el papel de ser testigo de la historia, de ser puente entre generaciones, de ser el testimonio de una cultura no escrita incorporada a la familia) aparece con gran fuerza la tensión de HACER JUNTOS.

Siendo el permanecer activo un paso clave de mantenimiento y crecimiento personal, no finalizan ahí las posibilidades de desarrollo personal. La necesidad de completarse, de relacionarse, de buscar compañía, de

encuentro, han hecho avanzar múltiples experiencias, ya consolidadas y comúnmente admitidas y desarrolladas como es el HACER CON OTROS.

En esta línea son de muy diverso signo las experiencias vigentes en nuestra cultura. Así aparecen los programas de actividades, organizaciones, grupos referidos a las personas de edad avanzada.

Quizá la más paradigmática sea la del *Club de Jubilados*, siendo una variante del Club de Jubilados, espacio y organización sólo de personas mayores, los *Centros Cívicos* o los *Centros comunitarios de tiempo libre* que son instituciones de carácter integrador y globalizador como un lugar de relación y convivencia donde se desarrollan diversas actividades culturales-recreativas. En ellos se organizan programas generales para todas las edades y específicos para colectivos concretos, como es el de las personas mayores. Dentro de los generales se organizan actividades de taller, hobby, audiovisual, juegos de salón, tertulias, fiestas y muchas más; en los programas específicos se hallan Clubs de jóvenes, Clubs de Niños, Clubs de Tercera Edad, Centro de Día, Centro Social de la Comunidad etc.

La integración de edades tiene fundamentalmente una función educativa, en especial para niños y jóvenes, los cuales se acostumbran a convivir y así conocer mejor a los mayores y de esta manera se capacitan para asimilar la realidad tal como se da en la vida. Jóvenes en edad pre-laboral y en paro, adultos en la etapa pre-jubilación y jubilados, son los usuarios más asiduos del Centro de Tiempo Libre predominando los programas de juventud. En esa convivencia diaria entre generaciones se ha conseguido una mayor relación social, explica el responsable del centro. (Leonor Monfort Lahoz, 1986)

Manteniendo la tensión de HACER JUNTO CON OTROS, *la cultura como centro de interés*, tiene distintas manifestaciones, distintas expresiones, según la cultura de procedencia, si bien en lugares muy diversos del planeta dispone de elementos comunes. Hablamos de Universidades de Tercera Edad, Aulas de Tercera Edad, Círculos de Estudio, Programas Culturales etc.

Estas respuestas se dirigen principalmente a aquellas personas que no quieren entender el fenómeno socio-profesional de la jubilación como sinónimo de regresión personal, abandono ocupacional o social, sino que desean aprovechar la oportunidad para cultivar con más tiempo o libertad de espíritu sus aptitudes tanto intelectuales como artísticas, enriquecer sus relaciones humanas, ensanchando así su horizonte cotidiano y profundizando en el

conocimiento de su propia cultura, y en las capacidades de creatividad que cada uno guarda en sí mismo a menudo de forma oculta, reprimida o descuidada.

Los integrantes de este tipo de experiencias participan tanto en la gestión como en las actividades de animación y promoción de lo que se realice en favor de la Tercera Edad o en otras actividades de promoción más amplias.

Las funciones más frecuentes que se les asignan son:

- a) La animación para la incorporación activa a la vida comunitaria.
- b) La promoción cultural.
- c) Aquellas otras que enmarcadas en el ámbito de lo socio-cultural, favorecen el desarrollo de las personas.

Un ejemplo serían las Aulas de Tercera Edad ,las Universidades de la Tercera Edad que no sólo pretende ofrecer conferencias o seminarios de Historia y Geografía, Literatura, Lenguas y Ciencias, Pintura, Música, Topografía, junto con otras actividades tales como visitas y viajes, etc. sino que se ocupa también del cuerpo mediante adecuados ejercicios físicos, siguiendo el precepto humanístico clásico «mens sana in corpore sano».

En la misma línea se sitúan los *Circulo de estudios para el anciano* muy extendidos en Suecia y Dinamarca.

Todas estas experiencias grupales pueden revestir una importancia particular para las personas de edad toda vez que contribuyen a reducir su aislamiento y por consiguiente propician la creación de sentimientos de solidaridad que puede brindar un grupo. Los grupos ayudan a crear la sensación de que sus componentes están dentro de su medio y en el círculo de estudio la expresión de una idea por una persona a menudo es adoptada con entusiasmo por el resto del grupo a través de lo que parece ser un proceso contagioso.

Estas iniciativas han ido incorporado en su práctica y a través de su propia experiencia procesos de ayuda mutua espontánea de gran interés.

No se pueden olvidar las interesantes actividades del *Ilustre Colegio de Eméritos*, profesores de la Universidad que, una vez jubilados, ponen sus conocimientos en manos de la sociedad, difundiendo el saber y la cultura, organizando conferencias, ciclos culturales, incluso participando en programas de televisión o los *Programas basado en las Bellas Artes y Humanidades* que promueven la constitución de grupos corales entre la gente mayor,

particularmente en las zonas rurales; o los festivales teatrales intergeneracionales han servido para estimular la iniciación de aún más grupos teatrales.

No obstante, y a pesar de la gran diversidad de iniciativas, solamente una minoría de las personas mayores están ocupadas en tales actividades culturales.

Otras iniciativas pretenden entrenar a las personas de edad avanzada para el *desarrollo de su autonomía personal*, su no dependencia de otros, el desarrollo de la creatividad, y el entrenamiento en la solución de problemas.

Como puede verse a través de estos pocos ejemplos el juntarse, la suma de esfuerzos y de personas, la necesidad de aproximarse y formar grupo, para arroparse ha dado como resultado infinidad de iniciativas, ligadas directamente con la creatividad, el crecimiento personal, la potenciación de las propias capacidades, el sentido de ser útil en la comunidad etc.

3.-El hacer con otros para nosotros y la comunidad. La Ayuda Mutua.

Un grado mayor de la excelencia en este desarrollo se alcanza cuando no se trata sólo de hacer cosas juntos, sino de hacer cosas juntos para resolver nuestras necesidades o abordar nuestros problemas, los problemas de personas como nosotros, o de personas que no siendo de edad avanzada, tienen los mismos problemas que nosotros. Hablamos de *la ayuda mutua*.

La ayuda mutua es una forma de ayuda que se ofrecen recíprocamente las personas que comparten una determinada situación o adversidad y está orientada al fortalecimiento personal y a la asimilación de los problemas; además se realiza de forma organizada. Pueden utilizarse otras descripciones pero siempre estarán presentes las siguientes características: ser copartícipes en la adversidad y ayudarse mutuamente... El elemento determinante es la necesidad común, al margen de la edad, la condición social, el proceso de desarrollo.

La ayuda mutua ofrece más lo que cada vez se encuentra menos en la comunidad: tiempo y actitud de escucha sin ofrecer respuestas prefabricadas; hablar de problemas sin ocultar nada; valoración de uno mismo en cuanto ser humano independientemente de los éxitos alcanzados.

Si los grupos de encuentro de ayuda mutua son una expresión valiosa del "hacer con otros, para sí y para la comunidad", existen numerosos ejemplos en diversidad de culturas, en diversos entornos y contextos, de que es posible el desarrollo de iniciativas de interés para avanzar un grado más en las posibilidades de crecimiento personal.

Proyectos como los denominados, «*Ancianos para ancianos*» se ponen en marcha con objeto de vincular a gentes de edad que desean que se les hagan pequeños trabajos con otras que están dispuestas a hacerlos. La meta es promover el contacto entre las personas entradas en años mientras que, al propio tiempo, se promueven las iniciativas de autoayuda.

Son de destacar aquellas experiencias que responden a la necesidad que tienen las personas de edad avanzada de continuar contribuyendo a la sociedad cuando se jubilan creando métodos innovadores para utilizar sus aptitudes. Por ejemplo, dirigir el tráfico a la salida de los colegios, supervisar el saneamiento y en otras actividades públicas útiles, servir de mediadores en disputas civiles o como asesores en asuntos tecnológicos, ocuparse de misiones de asesoría e investigación, contribuir a la escritura de historia de la comunidad, asistir como consejeros para la juventud fuera de las horas de la escuela, así como usar los conocimientos de ingenieros jubilados para asesorar empresas locales.

Ejecutivos jubilados de la industria privada y de la Administración Pública de diversos países utilizan con buen fin sus conocimientos, a través de un servicio de asesoría que tiene como objetivo ayudar a los jóvenes negociantes que están comenzando su profesión. Incluyen abogados, contadores, ingenieros, gerentes de producción, de personal y de ventas, periodistas, expertos en relaciones laborales y otros.

Se pueden constituir redes de ayuda vecinal a través de un Servicios de intercambio y apoyo entre jóvenes y ancianos. Los participantes entablan amistades e intercambian servicios informalmente. De estas redes surgen grupos de apoyo para los ancianos incluyendo grupos de charla informal para hombres, y mujeres, clubs sociales que organizan sus actividades alrededor de eventos sociales y autogestionado por los integrantes.

Existen experiencia de personas de edad avanzada que dirigen una casa en forma de cooperativa, que sirve como base para los servicios que se necesitan en la comunidad. Los miembros activos de la cooperativa trabajan muy de cerca con las escuelas locales, ofreciendo clases privadas y ayuda individual a

niños que tienen dificultades para leer o tienen problemas en el hogar o con la sociedad. También pueden organizarse grupos de niños que van a la casa para tomar clases de cocina y de costura, aprender a hacer juguetes y a trabajar en madera. Además de los programas para las escuelas, es frecuente que se organicen programas para asistir a ancianos débiles con las reparaciones del hogar, un servicio de costura y jardinería, y un programa de alfabetización para adultos.

Hace un tiempo aparecía en la prensa la noticia de la creación de las Asociaciones de Hogares Compartidos. Estas asociaciones «voluntarias y sin fines lucrativos» pretenden ser las intermediarias entre ancianos que viven solos y canalizar los diferentes casos para garantizar cierto éxito en la convivencia. Esta experiencia de prestación se basa en la ayuda mutua y puede abarcar desde la compañía hasta el intercambio de casa y manutención por la realización de ciertos servicios domésticos.

Desde otras instancias se hacen propuestas basadas en el trabajo productivo como son los «Jardines o huertas de ocio» y los «Polígonos de miniexplotaciones»

El movimiento de los jardines o huertas de ocio está ampliamente difundido en los países europeos, existiendo incluso una asociación internacional de jardineros aficionados, miembros de sus respectivas asociaciones locales o regionales en su propio país. Existen iniciativas como «Colonias de Jardines» (Dinamarca y Suecia), «Federaciones de Pequeños Jardines» (Alemania), «Jardines del Pueblo» (Holanda), «Jardines Parcelas» (Inglaterra) de muy diverso tipo.

La Ayuda mutua, de esta forma, constituye un paso más adelante en el camino del crecimiento personal. La utilidad es una utilidad mutua que mejora no sólo a las personas sino a la comunidad, que hace crecer de manera mutua en recorridos de ida y vuelta no sólo a los colectivos de personas de edad avanzada, sino a las distintas generaciones que intervienen en el proyecto, y a aquellos beneficiarios del mismo, no directamente implicados como agentes activos.

4.-Hacer con otros para transformar la sociedad. El Voluntariado Social.

Avanzamos por un camino que puede dar cauce a innumerables energías presentes en muchas de las personas de edad avanzada. El deseo de aportar

todo su bagaje personal, su experiencia y su pericia, sus energías todavía activadas, en un proyecto de claro carácter social y cívico.

Puede ser un buen momento para descubrir que es posible implicarse en la mejora del mundo que nos ha tocado vivir, y trabajar activamente para transformarlo, en la medida de las posibilidades reales.

Conocemos a personas jubiladas que, empujados de un entusiasmo desbordante y un deseo de aportar todavía su actividad, su saber y su energía, se enrolan como voluntarios de soporte en iniciativas de desarrollo del tercer o del cuarto mundo. Personas que liberadas de las cargas familiares, y de la obligación del trabajo quieren dedicar sus energía a la contribución de una mejora del mundo que le ha tocado vivir.

Sin llegar a estas posturas, encomiables por lo de ejemplificadoras para su generación y generaciones más jóvenes, el desarrollo de la conciencia social, de pertenencia a una colectividad, de una sociedad que precisa la contribución de todos sus elementos para su mejora, aparecen propuestas de transformación, expresadas en el desarrollo de iniciativas de voluntariado.

El objetivo prioritario del voluntariado hoy es el desarrollo de la solidaridad. En este desarrollo de la solidaridad las personas de edad avanzada tienen un papel preeminente, en contra de quienes puedan pensar que las cuestiones del voluntariado son propias de jóvenes entusiastas y como aprendizaje de la vida adulta.

Estos movimientos pueden disponer de un soporte relevante en personas que con carácter individual o grupal aportan su tiempo, su capacidad de movilización de energías, de libertad de movimientos, su mayor posibilidad y flexibilidad de organización de su tiempo y de sus obligaciones, como son las personas de edad avanzada.

El voluntariado social, para que desarrolle plenamente sus potencialidades constructoras de una sociedad integradora debe ser considerado como una opción intergeneracional. No puede considerarse el voluntariado como patrimonio de determinadas edades o segmentos de la vida de la ciudadanía. Cada ciudadano y ciudadana puede dentro de sus posibilidades vincularse a acciones de desarrollo de la solidaridad en cualquiera de los tramos de edad. La cuestión se sitúa en qué características debe reunir el mismo en función de las fases de la biografía de cada persona.

Las acciones de solidaridad pueden estar diseñadas en función de las disponibilidades de cada sujeto. Por una parte hay periodos en la vida en los que se dispone de más tiempo que en otros (Juventud, Prejubilación y Jubilación), sin embargo existen múltiples formas de desarrollar los procesos de solidaridad, desde la participación parcial por un tiempo limitado, hasta la disminución de la propia jornada laboral para dedicar el resto a acciones voluntarias, hasta compartir el principio de distribución del trabajo etc.

Cada tiempo de la vida dispone de unas dimensiones peculiares para el desarrollo del voluntariado. Las organizaciones deben poder diseñar propuestas para que el desarrollo de este caudal genuino de solidaridad encuentre su expresión posible adecuada a cada cual en función de las necesidades de nuestros conciudadanos desde las acciones más simples y de infraestructura hasta las más complejas y de aparente mayor responsabilidad

Se pueden definir los grandes núcleos y sectores de interés para un desarrollo de la solidaridad ciudadana. Las personas de edad avanzada, los adultos, los jóvenes, los niños, las personas con elevada cultura, y las de cultura limitada, toda la ciudadanía puede implicarse en torno a uno o varios núcleos de desarrollo solidarios.

- Solidaridad y defensa de los Derechos Humanos
- Solidaridad en la consecución de la paz.
- La dimensión ecológica de la solidaridad y dimensión solidaria de la ecología.
- Solidaridad para una igualdad entre los sexos.
- Solidaridad internacional y solidaridad con colectivos inmigrantes
- Solidaridad en la vida cotidiana
- Solidaridad con/entre la infancia y juventud
- Solidaridad con /entre los mayores.
- Solidaridad con /entre las personas con minusvalías
- Solidaridad con/entre colectivos marginados.
- Solidaridad en situaciones de emergencia y protección civil.

Después de muchos encuentros donde se ha planteado como se pueden implicar las personas de edad avanzada en el desarrollo de la solidaridad, hemos podido extraer esta serie de *Instrumentos para un desarrollo de la solidaridad*:

Simplemente apuntamos algunos de gran importancia, como ejemplos, y como instrumentos válidos, no exclusivos:

- a) Avance e investigación social en el desarrollo de comunidades urbanas donde las generaciones se reencuentren y colaboren mutuamente, organizadas en torno a centros cívicos o sociales, lugares de encuentro, debate, relación y comunicación, así como de desarrollo de programas de ayuda mutua y cooperación.
- b) Desarrollo de programas de prejubilación y de adaptación a las nuevas situaciones.
- c) Desarrollo de programas gestionados por los propios ancianos de animación de espacios sociales y de colectividades de ancianos.
- d) Desarrollo de programas sociales y socioculturales y de ampliación de horizontes respecto al ocio y empleo del tiempo libre en cuestiones útiles para los colectivos de ancianos, y otros colectivos como jóvenes matrimonios, cuidados del barrio y de las comunidades de vecinos, etc.
- e) Desarrollo de programas de autoayuda de los ancianos (unos con otros, pequeñas reparaciones, vigilancia y visita, contactos y socorro mutuo, etc.).
- f) Programa de ayuda mutua entre diversas generaciones.
- g) Desarrollo de aulas de cultura para la tercera edad y cursos más completos ligados a la universidad.
- h) Desarrollo de programas basados en el trabajo cooperativo de colectivos de ancianos y jóvenes parados (huertos comunitarios, talleres artesanales, invernaderos, etc.).
- i) Desarrollo de programas basados en el voluntariado social de servicio a la comunidad (ojeo de deficiencias en los barrios, en las comunidades de propietarios, en las instalaciones sociales).
- j) Responsables de difusión de determinadas campañas de sensibilización ciudadana (limpieza, consumo, programas de integración social de minusválidos).
- k) Desarrollo de programas de abuelos-tutores para niños desatendidos por sus padres y que son acogidos por instituciones sociales.
- l) Desarrollo de determinadas tareas de seguimiento de programas de rehabilitación de jóvenes.
- m) Asesoramiento profesional a jóvenes que inician su práctica profesional.

- n) Disponibilidad para la prestación de servicios voluntarios.
 - ñ) Desarrollo de programas de acogimiento para ancianos con problemas en centros de día.
 - o) Desarrollo de programa de viviendas compartidas entre diversos ancianos con carácter tutelado o no. O viviendas compartidas entre ancianos y jóvenes matrimonios, estableciendo previamente las normas de convivencia que hagan posible compartir un mismo espacio diversas generaciones.
 - p) Servicios ambulantes de atención a ancianos dispersos.
 - q) Rehabilitación de viviendas y dotación de servicios sociales en las zonas de concentración de ancianos (cascos antiguos, viviendas antiguas, etc.).
 - r) Servicios profesionales de ayuda a domicilio y voluntariado de compañía. Servicios vecinales de ayuda mutua de alarma entre vecinos de una comunidad.
 - s) Considerar las residencias como algo permeable, de pequeñas dimensiones y enraizadas en la comunidad, ligadas a la vida de la comunidad. Con un papel predominante de la intervención de los usuarios como gestores.
 - t) Considerar a los ancianos minusválidos como responsabilidad de la propia comunidad y combinar los servicios profesionales y los voluntarios de manera que no se incremente su aislamiento y deterioro.
 - u) Desarrollar el derecho a morir con dignidad.
- Etc...

5.-Hacer, comunicarse, enriquecerse, crecer en el hacer para/con/desde/ otros diferentes que crecen, se comunican y crecen

Llegando al final de la reflexión es necesario que aportemos un último aspecto de vital importancia.

Podríamos llenar nuestra vida de actividad, podríamos desarrollar acciones intergeneracionales de gran valor, inventar programas de voluntariado relevantes y significativos para la mejora de la sociedad, sin embargo todo ello podría quedarse de alguna forma a medias, si en los procesos de construcción colectiva, conjunta e intergeneracional, no avanzamos en la adecuada dirección con objeto de que se dé un clima favorable al crecimiento personal, a la comunicación, y a la ayuda mutua en profundidad, que provocan cambio

en las personas, en las personas distintas, de la misma o diversa edad o condición.

Esta es nuestra intención a la hora de iniciar un recorrido que ha transcurrido por un itinerario de búsqueda de la Solidaridad Intergeneracional, para la construcción de una Europa solidaria, donde las personas de edad avanzada tengan su papel relevante, y encuentren un cometido significativo.