

DADIVITAERC NE ALARECRET DADE

Autora: Hyxia Latouche Padrón
hyxial407@msn.com

UNIVERSIDAD DE CARABOBO
VALENCIA-ESTADO CARABOBO, VENEZUELA

RESUMEN

La Tercera Edad no debe asociarse necesariamente a la vejez, y menos aún cuando se intenta vincular con la creatividad. La idea fundamental del presente trabajo, es la de preparar a las personas que así lo requieran, que esta última etapa de la vida no debe ni tiene que ser decadente; que cada uno debe explorar y explotar los valores, las capacidades y las virtudes que pudieron desarrollarse en algún momento de la vida o que por el contrario, se permitan iniciar en este momento con creatividad o creando ideas no convencionales.

Se trata entonces de ofrecer una visión contemporánea y concreta de las innumerables definiciones de creatividad, para manejar así su aplicabilidad en aquellos individuos con actitudes pesimistas, y convencidos de que hubo más y mejor vida hacia atrás que hacia delante. También se destacan aspectos como la genética y el ambiente, resaltando su trascendental participación en el desarrollo de la creatividad en los individuos; y adversando los mitos donde ésta sólo es considerada como algo excepcional o un don genuino generalmente presente en los artistas.

Finalmente, se intenta hacer un aporte a los lectores, de las premisas necesarias para lograr una «Tercera Edad» sin un verdadero envejecimiento emocional ni psicológico, y poder lograr entonces un óptimo aprovechamiento de la sabiduría producto de la experiencia de la vida.

Palabras clave : Capacidad, Valores, Vejez y Creatividad

CREATIVITY DURING ELDERLINESS

ABSTRACT

Elderly people should not necessarily be associated with senility, specially when this elder people should know. That this last period of life should not be a declining one; that during it, the values, abilities and virtues that could have been developed before, but were not, should be explored and put to use by using creativity and no conventional ideas.

The purpose of this work is to offer a contemporary and complete view of the different definitions of creativity, in order to master its applicability in those individuals with a pessimistic attitude and who are convinced that they have already lived and they have no future left.

Aspects such as genetics and environment are also pointed out along this work by emphasizing their transcendental role in the development of creativity, and by contrasting the myths which consider this as something exceptional or as a genuine gift generally present in artists. Finally, a contribution to the readers is made by providing them the necessary premises to achieve the maximum benefit of the wisdom obtained through life experience

Keywords : Capacity, Values, Elderliness, Creativity

INTRODUCCIÓN

Si el hombre fuese una máquina apta para responder, programada por Dios, probablemente no hubiese surgido la reflexión del fenómeno creativo. Cuando se habla de problemas en las relaciones industriales, adolescencia, relaciones generacionales, vejez, emigrantes, drogadictos, educación, etc., se suele apelar a los términos creatividad e imaginación para resolverlos. Son términos que, en disciplinas de las ciencias humanas, auguran profundos cambios sobre la tierra; cambios que afectan al hombre y que como productos del hombre y gracias a su imaginación creadora, le afectan tal vez de forma irreversible.

Hasta hace poco, la creatividad se ha considerado como algo excepcional individual, don genuino de poca gente, incluso con cierta sacralización; por lo tanto en los últimos tiempos, se ha iniciado un proceso basado en desmitificar y objetivizar este tema para poder ser abordado.

Es por todo esto, que en una de las etapas de la vida en donde la creatividad ha comenzado a adquirir valor, es en la vejez; más aún, cuando la figura social del viejo ha cambiado del estereotipo: "viejo = sabiduría y respeto" a "viejo = inutilidad y estorbo". Por lo tanto, se debe perfilar un tercero: "viejo = flexibilidad, perspectiva histórica, serenidad de juicio, desarrollo y cosecha", logrando entonces el derecho a tener calidad de vida hasta el final.

En la actualidad, por tanto, se debe tomar conciencia de que estas personas de edad, no son un pequeño grupo marginal de la sociedad, sino que son parte muy significativa de la misma, y que es necesario investigar, planear y educar a través de la creatividad e imaginación, para que la vida signifique apertura, entusiasmo y expresión gozosa en la etapa más larga de la vida.

CAPITULO I. CREATIVIDAD.

CONCEPTOS

Como Descripción

Las definiciones descriptivas sugieren nociones sumamente dispares, que reflejan la maleabilidad y amplitud de la concepción y manifestación de la creatividad.

Torrance, E. P. (1966) : Un proceso que comprende la sensibilidad a los problemas, a las deficiencias y fallos, a los elementos que faltan, a la no armonía, en suma, a la identificación de una dificultad, la búsqueda de soluciones, hacer especulaciones o formular hipótesis sobre dichas deficiencias, probar y comprobar dichas hipótesis y modificarlas si es necesario y finalmente comunicar sus resultados. Esta definición parece estar acorde con la creatividad científica y artístico-literaria, dramática e interpersonal.

Moles, A. A. & Caude, R. (1970) : Una facultad de espíritu, de reorganizar los elementos del campo de la percepción de manera original y susceptible de dar lugar a operaciones en cualquier campo fenomenal.

Como Productor

Entre las definiciones que consignan la creatividad como producto, se encuentran algunas como la de GAGNE, que sostiene que: La creatividad puede ser considerada como una forma de solucionar problemas, mediante intuiciones o una combinación de ideas de campos muy diferentes de conocimientos.

Fernández Huerta, J. (1967) : Es la conducta original productora de modelos o seres aceptados por la comunidad, para resolver ciertas situaciones. Cuando el producto resuelve situaciones consideradas como importantes, recibe el nombre de invento.

Owens, W .H. (1962) : Demuestra habilidad para comprender la naturaleza del problema de un dibujo y dar soluciones nuevas, ingeniosas y originales a un maquinista, en forma total, funcional o practica.

Elliot, J.M. (1964) : Desde el punto de vista del hombre de negocios, la creatividad puede ser definida como la capacidad de producir ideas nuevas, originales y valiosas, sobre una base continua. En el mundo de los negocios, el hombre dotado de actitudes creativas no solo se contempla en el campo científico, sino en las áreas de la comunicación, especialmente en la prevención y promoción.

Como Proceso

Entre las definiciones que consideran la creatividad como proceso, se han escogido las siguientes:

Como Proceso Interno

La creatividad como proceso interno, es definida desde varios ángulos: cambio, imaginación, percepción asociativa, autorrealización, entre otros.

Mednick, M.T. & Mednick, S.A. (1964) : El pensamiento creativo consiste en la formación de nuevas combinaciones de elementos asociativos, cuyas combinaciones o cumplen requisitos determinados o son útiles.

Cuanto más remotas son las combinaciones nuevas de elementos, más creativo es el proceso o la solución.

Como Proceso Finalista

Flieger, L.A. (1959) : En el proceso creativo, el hombre manipula símbolos externos u objetos para producir un resultado desacostumbrado, desconocido por él y su medio.

Como Interrelación.

Sin dejar ni el producto, ni el proceso, ni la novedad, otro grupo de definiciones se agrupan alrededor del criterio de interrelación o actividad relacionante, entendida como generadora y encuadrada en un medio, en un clima.

Mackinnon, D.W. (1962) : La creatividad de las culturas primitivas demuestra claramente, la influencia del contexto socio-cultural en las expresiones y productos creativos, y además refleja una concepción filosófica y religiosa del mundo.

Oerter, R. (1971) : Representa el conjunto de condiciones que preceden a la realización de las producciones y formas nuevas, y por consiguiente, raras y que por lo mismo constituyen un enriquecimiento de la sociedad.

Como Aptitud.

Existe una serie de definiciones agrupadas en torno al concepto de creatividad como aptitud. De ellas se citan las siguientes, en las que aparece la noción de aptitud de tipo cognitivo.

Drevdahl, J. (1956) : La capacidad humana de producir contenidos mentales, hasta el punto que pueden considerarse nuevos y reconocidos para quienes los producen... Una actividad para poder ser considerada como creatividad, ha de ser intencional y dirigida a un fin determinado.

Beaudot, A. (1974) : La capacidad de producir combinaciones de elementos, sin que resulte necesariamente producto elaborado y aceptable, sin que implique el espíritu crítico y, por lo mismo, un juicio de valor de quien lo produce.

Como Actitud:

Finalmente, las definiciones clasificadas bajo el concepto de actitud, tanto si es expresado con esta misma palabra como si aparece con otras en las que subyace dicho concepto.

Barron, F. (1955) : Disposiciones a la originalidad y de la capacidad de producir respuestas adaptadas e inusuales.

Así como las anteriores definiciones aluden a una actitud específica, las siguientes se refieren a una actitud como rasgo de carácter, delimitando progresivamente la conceptualización de la creatividad como actitud, distinguiéndola de la aptitud.

Dudek, S.Z. (1974) : La creatividad en los niños, definida como apertura y espontaneidad, parece ser una actitud o rasgo de la personalidad, no una aptitud. Cambia cualitativamente, conforme crece el niño; tal vez, más en función de la madurez y del contacto con una realidad, que en función de la conformidad. La estabilidad no es una de las características de la creatividad.

Stiles, L.J. : En la actualidad sabemos que, sea cual sea la definición de creatividad como creación nueva, - como proceso de pensamiento divergente y, sin embargo fructífero, o como una experiencia inspirada - se trata de un tipo de conducta que fundamentalmente ha de ser aprendida.

CAPITULO II. RAICES Y DESARROLLO DE LA CREATIVIDAD.

¿La creatividad se hereda o se aprende? Nadie habla hoy de que la creatividad se deba exclusivamente a la influencia genética, ni tampoco que se deba a la influencia exclusiva del ambiente. Se sabe que ambos actúan interactuando entre sí de forma compleja: tanto, que tampoco se intenta perfilar ambos en términos de porcentajes, sino insistiendo en la idea de que genética y ambiente son complementarios en la generación de la conducta humana, y en concreto, de la creatividad, en el individuo. Las disposiciones genéticas desarrollan sus posibilidades según la interacción, la estimulación y apoyo que reciben del ambiente. Toda la vida humana se

realiza así; y por supuesto, también la creatividad. Algunos hechos tienen una significación fuertemente biológica en su raíz, sin que esto signifique la ausencia del ambiente. Otros tienen una significación ambiental destacada: pero no significa que actúen por sí solos independientemente de las disposiciones genéticas del sujeto.

RAICES PSICOLÓGICAS DE LA CREATIVIDAD:

Genética y Herencia .

En estos días está de rabiosa moda el tema del genoma humano. Más o menos precisamente, todo el mundo sabe que los genes están de alguna manera fundamentalmente en la raíz de la existencia humana. Pero deberían existir preguntas sobre el genoma del creativo. Se debe recordar entonces que el genoma humano es el conjunto de genes que posee un individuo, organizados en cuarenta y seis cromosomas. El genoma parece tener también, como la creatividad, sus teorías implícitas; y una de ellas, quizá la más perniciosas, es que todo el individuo y su conducta están fatalmente escritos en sus genes desde el momento de su concepción. Esta manera de concebir el genoma humano se basa en una mala inteligencia de su estructura y sus funciones. El genoma humano es un conjunto de disposiciones del sujeto para determinadas conductas o rasgos: es un anteproyecto del individuo, o un gran libro de instrucciones de uso del sujeto.

Se debe comenzar por subrayar que no es probable que un gen en singular y aisladamente sea capaz de generar las conductas humanas complejas. Lo que parece verdaderamente probable es que los rasgos y conductas son provocados y mantenidos por combinaciones de genes que interactúan entre sí y necesariamente con el ambiente. Por eso, en el estudio del genoma tan importante es, o más, la identificación de estas interacciones que la de los genes solitarios.

Si un rasgo depende de una configuración genética determinada, el rasgo solo existe (o se hereda) si se tiene dicha configuración. La belleza no depende de un gen sino de la configuración de muchos que afectan a los ojos, la nariz, la boca, los pómulos, las orejas, el cabello, etc. Para heredar la belleza habría que heredar la configuración, y de hecho lo que se hereda es cada gen separadamente el uno del otro. Por lo tanto, la

acción de los genes se acompaña de otras acciones biológicas (y ambientales) de cuya interacción compleja emergen conductas nuevas que no estaban contenidas formalmente en la biología. La mente humana conquista por este camino una cierta autonomía respecto a la biología, y justifica así la existencia de la psicología como ciencia independiente de la ciencia biológica.

Ambiente y Creatividad.

De acuerdo a ciertas investigaciones, Mozart y Picasso se diferencian genéticamente de cada uno de nosotros sólo en el 2% de los genes más que en la configuración total de los mismos; pero no es esto sólo, porque la creatividad tiene otras raíces sin las cuales ni siquiera sería posible el desarrollo de las raíces biológicas: las raíces ambientales. Cuando se habla de ambiente se hace referencia a todo aquello que no es genético: La propia historia del sujeto, los demás, las situaciones contextuales en que el sujeto se encuentra en todo momento. Cada individuo no recibe simplemente, sino que crea a lo largo de su historia personal su propio sistema ambiental, una manera de percibir el ambiente y de relacionarse con él, que hace que cada sujeto pueda vivir los mismos ambientes externos de manera muy diferentes. Por esto el estudio del efecto del ambiente sobre la creatividad es muy complicado metodológicamente, ya que resulta bastante difícil controlar la forma como cada sujeto ha vivido el ambiente pobre o excitante en el que se ha desarrollado.

CAPITULO III. CREATIVIDAD EN LA TERCERA EDAD. PREPARÁNDOSE PARA LA TERCERA EDAD.

Proyecto de Vida.

En la jubilación debe darse simplemente una prolongación de alguna de las actividades que ya el sujeto ha venido realizando, y que en todo caso deben ser creativas y en algún sentido productivas, no solo de distracción. Podemos señalar una analogía que presenta la llegada a la vejez con las carreras universitarias. Si en los primeros días del ejercicio profesional un dentista que fue pésimo estudiante quiere rectificar su conducta negligente y tibia, lo probable es que sienta muy a su pesar el

peso de ese pasado que quisiera borrar. Y es que para mal o para bien el hoy es el hijo del ayer. La tercera edad es la culminación de un proceso muy largo y muy complejo. La vejez se integra en la historia de toda una vida. No es mítica la línea divisoria; mejor dicho, no existe, entre la juventud y la madurez, ni entre la madurez y la vejez. Y por eso a él referimos todas las vivencias del sujeto: "Yo tengo 80 años", "Yo perdí a mi abuelo a los 4 años", "Hace 50 años yo estaba en la primaria"...

De acuerdo con Sánchez (1995)

"Quien afirma que al retirarse leerá todos los libros que ha acumulado al paso de los años pero que no ha podido leer por falta de tiempo, miente desde lo más profundo de su ser. Si no pudo leer durante años absorbido por el trabajo no lo hará después, por una sencilla razón, no tiene el hábito de la lectura y a esas alturas del partido es muy tarde para iniciar un hábito de tal naturaleza".

La vejez se va construyendo día con día desde la juventud. No puede planificarse a los 60 años una forma equis de vejez, como si se diseñara un edificio nuevo. Rasgo típico del hombre es vivir proyectándose al futuro; y para el siglo XXI se prevé que la gente pasará más tiempo fuera del período del trabajo institucional que dentro de él. Por eso la educación moderna debe desbordar con mucho el desarrollo de las habilidades productivas. La preparación para la tercera edad involucra a todos los adultos de la comunidad. Comprende principalmente: Valores y Actitudes y, Conductas y Hábitos creativos.

Valores y Actitudes.

Muchas mejores perspectivas tiene quien se acerca a la vejez con actitud empresarial, que quien se ha dejado burocratizar. Empresa viene de emprender; y emprender es actuar por dinamismos internos. En Latinoamérica tenemos que navegar contra la corriente; porque nos educan para empleados, no para empresarios. Sufrimos la psicología del colonizado. Es un estilo de vida y no sólo una lista de ocupaciones, lo que distingue al empresario del empleado. La creatividad es siempre empresarial. La infraestructura psicológica ad hoc es la autoestima: un alto grado de autoestima que permite pensar con cabeza propia y lanzarse a aventuras de éxito incierto.

Bienaventurado el anciano cuya educación previa tuvo permanente énfasis en la imaginación, la percepción flexible, la invención, la innovación. La adaptación a la jubilación se facilita tanto más cuanto más alto es el nivel de entusiasmo, la flexibilidad y amplitud de intereses y cuanto menores los miedos. Fuente inagotable de valores y actitudes positivas es la vida virtuosa: la virtud paga dividendos de felicidad. El ejercicio y la temperanza hacen conservar incluso en la vejez, mucho del primitivo vigor. Al contrario una juventud viciosa e intemperante entrega a la vejez un cuerpo ya agotado. La estupidez senil que llaman chochez es achaque de los viejos frívolos, no es característica propia de determinada edad.

Conductas y Hábitos Creativos

Solo se pueden proponer algunas orientaciones.

- Tomar cursos de creatividad, específicamente en el arte de vivir: aprender los principios para una vida feliz. Esto puede darse a cualquier edad; nunca es demasiado tarde.
- Formular por escrito, y con amplia conciencia, un plan ambicioso de vida y carrera.
- Ir disminuyendo la ingestión diaria de calorías: a mayor edad, menor tasa. La mira es evitar las grasas, y así la obesidad, pero sin sacrificar las proteínas.
- Fibras y legumbres que aportan fibra vegetal, importante para combatir el estreñimiento típico de la edad.
- Programas duraderos de ejercicio físico; por ejemplo sesiones de aeróbicos.

Hay tantas vejeces cuantos individuos hay. Cada persona se encuentra frente a la tarea y el reto de crear su propia vejez y, si es el caso, su propia jubilación. Vienen a colación estas reflexiones de un conocido motivador, Miguel Ángel Cornejo: El centro del ser humano es identificar su vocación, el llamado interior que le reclama desarrollar su mejor potencialidad. Todos tenemos alguna habilidad que rebasa al resto, es la actividad que más

disfrutarlos, es la esencia de la naturaleza. Quien disfruta de pintar, debe pintar toda su vida; a quien le llena construir debe construir, quien le complace dar clases ha identificado que su vocación es ser maestro; de hecho, todos los seres humanos nacimos con una vocación determinada y el mundo es mundo porque afortunadamente todos los seres humanos somos diferentes y singulares. Cada persona es una sorpresa para el resto de la humanidad. Cada vez que un ser humano nace, es una incógnita; nadie sabe que o quien va a llegar a ser. Solamente la educación puede descubrir su vocación, pues quien nace y vive en la ignorancia, nunca podrá descubrir su llamado y vivirá o morirá sin saber realmente para que ha existido.

Seguramente hay algo que usted disfruta más intensamente: la tarea en la cual usted siente y expresa lo mejor de sí mismo, es cuando el tiempo pierde su dimensión, pues no importa a lo que se dedique; su atención está centrada en esa labor... Así la persona que identifica su centro y se atreve a concentrarse en él, ha logrado identificar el camino a su existir; ha reinventado su forma de vivir; se ha atrevido a ser él mismo; es más, ya no existe para el paradigma de trabajar y descansar – forma inútil en que dividen la vida los mediocres – pues todo lo que observa, estudia, medita, todo lo que percibe, lo suma a su centro como si fuera una gran centrífuga que absorbe todas sus vivencias.

Creatividad y Tercera Edad

En aspectos anteriores no se ha delineado un cuadro alegre y color de rosa, sino un panorama sombrío. La vejez queda descrita como el otoño y el invierno de la vida. Pero es sólo una parte del cuadro. Falta otra muy importante. También el otoño y el invierno tienen sus bellezas. Por lo tanto, se puede hacer intervenir de una varita mágica llamada creatividad, y trazar una línea divisoria entre la vejez creativa y la no creativa: ambas difieren entre sí como el blanco del negro o la salud de la enfermedad.

La postura depende entonces, de dos tesis:

- La creatividad es el mejor antídoto contra la decadencia de la vejez.
- Ser creativo en la vejez es posible.

Nada frena tanto el envejecimiento como la creatividad; la creatividad connota novedad, sorpresa, esperanza, alegría, optimismo, dinamismo, entusiasmo, riquezas de opciones, libertad.

Dinamismos Psicológicos de la Creatividad

Una de las definiciones más generales reza así: Creatividad es la capacidad de producir cosas nuevas y valiosas. Pero no hay que quedarse con la definición del diccionario: más que una habilidad, o un conjunto de habilidades, la creatividad es la vivencia, actitud ante la vida, filosofía existencial. Tiene mucho de entusiasmo, y recuérdese que esta palabra griega es un compuesto de en + theós (= Dios adentro): indica estar poseído por un dios. La creatividad es novedad y futuro. Y estos dos términos, novedad y futuro, son lo que esto a la vejez.

Hace cincuenta años se escribió: Est vieux celui qui ne fait plus de projets: viejo es el que no hace proyectos. El solo pensar en términos creativos, tonifica y vivifica a una persona. El ser humano es ante todo imaginación y fantasía. No hay más que compararlo con los animales brutos para ver la diferencia abismal. Aún en el plano fisiológico los beneficios son claros: El entusiasmo libera endorfinas. La actividad creativa aumenta el consumo de oxígeno, activa la circulación, y eleva el tono muscular.

El uso fino de la psicomotricidad periférica estimula los centros nerviosos. Así pues, el ejercicio de la creatividad, que carga las baterías psíquicas y orgánicas, es higiene mental e higiene somática. La vida es productividad, y la creatividad es productividad. Ser creativo es casi sinónimo de ser vital. El declive de la inteligencia en los ancianos es inversamente proporcional al volumen, firmeza y fineza de las actividades que mantengan en los años otoñales. Y por supuesto, las actividades empresariales reflejan más actividad que las burocráticas.

¿ Cual es el perfil de la persona creativa ? Se proponen en dos etapas:

- 1.-En primer lugar, un buen desarrollo del pensamiento divergente, o lateral o paralelo.

Pensamiento lineal

énfasis en:

Lo que es

Lo real

El presente y el pasado.

El descubrimiento de la verdad

¿Cómo es esto?

La completa objetividad.

La captación de lo real.

El análisis.

La continuidad.

El paso gradual

La evolución

La imagen de lo que existe

Pensamiento lateral o paralelo

énfasis en:

Lo que puede ser

Las posibilidades.

El futuro

El diseño de algo nuevo

¿A dónde nos puede llevar?

La subjetividad

Camino hacia delante.

La síntesis

El cambio

El salto brusco

La revolución

La expresión del sujeto

2. Creatividad y pensamiento creativo no son sinónimos. Aquella abarca y exige más que éste. Implica, además del aspecto cognoscitivo, una constelación de rasgos de carácter.

Las principales características de la persona creativa son:

- **AUTOESTIMA.** Confianza en sí. No es posible dejar los caminos trillados si no existe fe en las propias metas y en las propias capacidades. Quien ha de ser creativo es persona que se valoriza a sí misma, con la autoevaluación que redunde en seguridad. Pero la seguridad no es arrogancia: es autoestima compatible con ciertas insatisfacción que estimula a seguir buscando, a seguir experimentando, a buscar y pedir retroinformación y a seguir rectificando cuantas veces sea necesario.

- **INDEPENDENCIA**. Muy relacionada con la cualidad anterior, ensayar caminos nuevos presupone afirmación de la propia individualidad, hábitos de pensar con cabeza propia, poder de superar los condicionamientos, de desafiar los tabúes más o menos disfrazados que se agazapan tras tradiciones y ritos culturales. En una palabra, presupone capacidad de anticonformismo, y aún de rebeldía.
- **TENACIDAD**. Las grandes creaciones requieren grandes esfuerzos, porque son largos caminos, sembrados de obstáculos y de peligros. No hay más que acudir a las biografías de los grandes. Tomás Alva Edison lo expresó magistralmente: El genio es una larga paciencia. Pero también puede precisar: tenacidad y paciencia, no destinaración ni terquedad.
- **FLEXIBILIDAD**. Es apertura a la experiencia, amplitud de horizontes, disposición de reconocer los propios errores y a cuestionar las ideologías, tolerancia a la ambigüedad, poder de adaptación, guerra a los prejuicios. Se piensa aquí más en la flexibilidad del pensamiento. El hombre está en los antípodas de la rigidez, como también lo está de la solemnidad de quien se cree infalible, o que se toma demasiado en serio.
- **VALOR**. Es primo hermano de la independencia y de la tenacidad. Se origina en el deseo de tomar riesgos, en la crítica de los dogmatismos, en la tolerancia de la tensión, en la fortaleza para afrontar la hospitalidad del medio hacia quien abandona los caminos trillados o se atreve a criticar y cuestionar a las instituciones. Tal vez nada bloquee tanto la creatividad como el miedo hacia el fracaso y a la contradicción.
- **DECISIÓN**. Ser soñador a la manera del genio no es vivir en las nubes ni en un castillo en el aire. Es tener agresividad; capacidad de pasar de la idea a la acción, del proyecto a la realización, de la vivencia externa al producto externo, de la concepción teórica al cambio social. La agresividad constructiva funciona como el motor de la creatividad. Los individuos contemporáneos, que dejan las cosas para el mañana, ya pueden tener una inteligencia brillante y aguda; se morirán con sus ideas almacenadas y con sus proyectos abortados.

- **AMBICIÓN** . O como bien dicen hoy , una fuerte motivación al logro. Es el resorte para lanzar a un individuo por los caminos de la creación trascendente. Curiosamente muchos inventores han sabido cambiar el pragmatismo del businessman y del scholar yanquis, con el idealismo de Don Quijote. Encuestas realizadas en Estados Unidos indican que esta "necesidad de logro", notablemente alta en el ciudadano común y corriente de ese país, es pieza clave de su espectacular desarrollo científico y tecnológico.
- **AUTOCRITICA** . El anticonformismo y la rebeldía no van tan lejos que anulen la receptividad, la capacidad integrativa ante las aportaciones y consejos de los colegas, o de quien sea; y un fondo de humanidad. Es normal que el creador se pregunte una y otra vez, a lo largo de su proceso: ¿voy bien?, ¿necesito ayuda ajena?, ¿se beneficiarme de la retroinformación?
- **ENTREGA** . Nace del amor a la obra, del amor a la verdad del amor a la vida. Y se viste de interés, de dedicación, de cariño, de entusiasmo, de espíritu de sacrificio: "El creador reinventa, reencuentra, imagina, descubre, cambia el mundo y siente por él una inmensa ternura, al mismo tiempo que una interminable compasión".

El Anciano Creativo

En el año de 1.985 se realizó una entrevista por televisión al pintor Rufino Tamayo. Duró media hora. Fue algo insólito. Durante todo este tiempo hablo exclusivamente de sus proyectos. En un anciano de 86 años esperaríamos más alusiones a sus obras ya realizadas " los viejos viven de recuerdos". Tamayo demostró vivir en un futuro muy bien diseñado y programado, y ser más juvenil que muchos jóvenes. Y así se mantuvo hasta bien pasados los 90. Es posible ser anciano y vivir , a través de proyectos creados, hacia el futuro, vivir engranado, involucrado y comprometido en utopías modeladas. Dado que en la imagen social de la categoría "ancianos", juegan un papel muy importante los patrones culturales, hay que ser crítico y rompedor de paradigmas. Se debe pensar , que existe una gran diferencia entre las abuelas de principio de siglo (con chongo, recludas, tapadas casi de pies a cabeza, con vestidos fuera de

moda, con grandes rosarios...), por una parte, y las abuelas empresarias o políticas del 2.000 por la otra.

En la medida en que la tragedia del viejo es la soledad, entonces quien es productivo y creativo, quien tiene algo que dar, quien participa activamente en la vida de la comunidad, puede mantener su energía de persona madura y quedar libre de los achaques de la vejez. Hay que defenderse de los estereotipos negativos que tienen mucho de prejuicios. Hay que criticar las posturas extremistas que han hecho pasar al anciano de figura venerable y sapiencial que había sido siempre, al polo que esto de hacerlo personaje inferior y discapacitado. La investigación neurocientífica más reciente indica que las personas pueden tener el 98 por ciento de sus capacidades mentales hasta los ochenta, mientras no exista deterioro físico. Los estudios demuestran que los entornos positivos, de apoyo y estímulo, pueden sentar las bases del desarrollo humano temporalmente y así impulsar el desarrollo continuado en la tercera edad... En cuanto a las personas de la tercera edad con mayores recursos, el Journal of Gerontology observa que en muchos campos, incluyendo la enseñanza, la ciencia, las matemáticas y la filosofía, la productividad es la misma a los sesenta que los cuarenta. Pese al desarrollo físico llega a su máximo a la edad de treinta años, el desarrollo de la mente humana no tiene límites. Ya que actualmente los adultos cambian cada vez más de empleo y de profesión, es importante reconocer la capacidad que tienen la mayoría de las personas para continuar aprendiendo y continuar creciendo de muchas maneras.

COMUNICACIÓN CREATIVA EN LA TERCERA EDAD

V ivir es Convivir

La amenaza- y el tormento- de muchos ancianos es la soledad. "Llórate pobre, llórate enfermo, pero no te llores solo"- dice un refrán popular. El hombre definido por Aristóteles "animal social", es un ser para los demás, y nunca puede realizarse al margen del quehacer social. Hay dos palabras con que nos referimos a un ser humano: individuo y persona. Esta segunda es mucho más densa de contenido que la primera.

Individuo significa simplemente "no dividido" (in-divisus). Persona, al contrario, es un término derivado del teatro griecoromano y connota las relaciones con otros, la interacción en el grupo social. Vivir es convivir. La calidad de vida corre pareja con la calidad de las relaciones. Una actitud básica para lograr un grado apreciable de felicidad es el efecto hacia los demás, unido al afecto de los demás.

El que ama nunca está solo

La lingüística es una rica fuente de enseñanzas psicológicas. Es curioso el desplazamiento semántico sufrido por la palabra "amable". Ahora se entiende como "persona que demuestra amor y/o benevolencia". Pero éste no es el significado original. De por sí es la persona que se hace amar. Compárese con plegable: lo que se puede plegar por la acción de un agente externo; habitable: lugar que puede recibir habitantes; manejable: lo que se puede manejar. La idea fundamental de la palabra amar y amor es "unir". (la partícula griega ana significa "juntamente"). Lo contrario al amor es el miedo; el miedo que pone barreras, separa, bloquea; el miedo que es desconfianza y recelo. No fue necesario esperar hasta el siglo xx de nuestra era para que Freud nos dijera que dos principios supremos manejan la vida humana: Eros y Thanatos. Ya 25 siglos antes lo había captado Empédocles el filósofo. El amor, en todas las edades, incluida la tercera edad, es una fuente iragotable de dinamismo, creatividad y múltiples satisfacciones. El amor es una comunicación creativa. Siempre se puede aprender a amar; siempre se puede adquirir algo que dar a los demás y se aprende a darlo en la mejor manera. Pero para vivir en el amor hay que dar mantenimiento a la propia autoestima: ¿Cómo amas si tú no vales nada?- En tal caso tu amor no vale nada.

En concreto; los ancianos tienen varias opciones:

- Despertar y revitalizar lazos de amistad con parientes cercanos y lejanos. Se reconoce que el frenesí de la vida laboral en las grandes concentraciones urbanas, restringe muchísimo y tiende a atrofiar las comunicaciones familiares.
- Los abuelos pueden ser más creativos en buscar modos de enriquecer las relaciones con los nietos. No hay que dar por perdida esta relación

en la familia nuclear. Podemos formar la utopía modelada de volver a la antigua visión poética, cuando sabíamos que "con sus relatos y con sus fantasías, los abuelos rocían polvo de estrellas en las vidas de los pequeños.

- En las instituciones (mal llamadas asilos) y en el contexto de ideas liberales, pueden surgir relaciones de pareja que, sin llegar al matrimonio, funcionan como cuasi-pareja, contribuyendo grandemente al bienestar afectivo de los protagonistas.
- Los creyentes pueden dar consistencia a la doctrinas cristianas del "Cuerpo Místico de Cristo" y de la "Comunión de los Santos": esforzarse por crear y sentir la comunidad espiritual con sus hermanos de religión y con todos los hombres.

TECNICAS EFICACES

En la comunidad humana de jóvenes como de viejos, son más importantes las actividades que las normas, las recetas y los instructivos prácticos. La vida social del anciano tiene hoy polifacéticas perspectivas y múltiples alternativas: voluntariado, clubes recreativos, gimnasia y deportes, grupos de estudios especializados, etc. Los principios son muy importantes; constituyen la filosofía de la comunidad. Pero para no quedarse en el nivel teórico, se mencionarán cuatro técnicas que resultan fáciles y sugestivas:

ESTIMULACIÓN DE LA MEMORIA. La actividad mental es un requisito para la vejez satisfactoria. Diversos estudios longitudinales han llegado a la conclusión prácticamente unánime de que las personas mentalmente activas, con mayor gama de intereses, mayor perspectivas del futuro y mayores contactos sociales llegan a la tercera edad con una sensación más profunda de bienestar psicofísico. Una persona mayor debe usar su tiempo en tareas mentales, como ejercicios mentales y de retención. Se le debe brindar nueva información, posibilidad de aprender y de enfrentarse a una actividad mental. La reducción de la actividad mental y de estímulos puede acelerar el proceso de envejecimiento.

TERAPIA DE ORIENTACIÓN A LA REALIDAD. Para este tipo de terapia se requiere de un ambiente de calma, firmeza y honestidad en el que se utiliza un lenguaje claro y preciso. La terapia se dirige principalmente a la ubicación en el entorno como: lugar, fecha, estación, familiares cercanos, etc. Se analizan noticias de periódico, programas de televisión; se leen libros en grupo y se comentan; se presenta información sobre tratamientos y dietas, etc. Es obvio que la orientación a la realidad es muy útil en los ancianos que sufren de deficiencia cognoscitiva.

ESTIMULACIÓN SENSORIAL. Esta técnica tiene como finalidad fundamental la sensibilidad a los estímulos ambientales. Se aplican diversos estímulos siguiendo este orden: vista, oído, tacto y gusto por medio de los diversos aromas, colores, sabores, texturas, etc. Se trabaja en grupos y después de cada práctica, cada una de los participantes comunica sus experiencias a los demás.

TERAPIA DE REVISIÓN DE VIDA O DE REMINISCENCIAS. Este tipo de terapia psicoanalítica fue desarrollado en los Estados Unidos. Deriva por una parte de Erik Erizón y de un fenómeno natural y universal observado en el anciano, constituido por la tendencia a recordar y con frecuencia también a relatar, hechos pertenecientes al pasado. La tendencia al surgimiento de recuerdos más o menos remotos hace que habitualmente el anciano tenga que analizar y confrontar los hechos de su pasado y, luego relacionarlos con la situación del presente.

La tarea de revisar la vida, consiste en integrar la propia existencia tal como fue vivida en relación con la forma en la que debería haber sido vivida. No es proceso pasivo, representado por el surgimiento de recuerdos, sino que constituye un esfuerzo constructivo y autocrítico en el que los hechos recordados se entretajan dentro de una perspectiva armoniosa que desemboca en conclusiones sobre la vida pasada. La revisión viene a ser un proceso mental creativo por medio del cual el anciano reflexiona sobre el sentido de la propia existencia y a veces de la vida en general. La reminiscencia puede ser útil, además, para los individuos de generaciones más jóvenes, a quienes el anciano es capaz de transmitir los valores históricos y culturales de su época.

PROMOCIÓN SOCIAL DE LOS VALORES EN LA TERCERA EDAD

El respeto a los ancianos no es un eco del remoto pasado. En nuestro liberal e iconoclasta siglo XX, con todas sus novedades y sus revoluciones, encontramos islotes de respeto a los ancianos. Así, por ejemplo, en la sociedad japonesa actual ellos son profundamente reverenciados. La "tercera edad" en el sentido que se le da hoy, es un invento cultural; una creación artificial de la época industrial. Lo malo es que las realidades sociales son como campo fértil de profecías auto cumplidas (self-fulfilling prophecies).

"La inactividad que impone la jubilación no es una fatalidad natural; es una opción social definida y reglamentada por la ley". Se dan casos tan incongruentes como el de Inglaterra, cuando la ley jubilaba a los diplomáticos a los 60 años... Pero se podía ser Primer Ministro a los 80... El sentirse inútil a los 70 años es más efecto de ciertas creencias o actitudes del grupo social, que de la naturaleza biológica o psíquica. Las sociedades son muy proclives a colocar etiquetas; un buen ejemplo de ello son las enfermedades que en cierto modo, despersonalizan, estereotipan y congelan. La verdad es que cada enfermo es un caso particular y único. Se puede suponer este ejemplo: como no se tiene cultura ni jubilación, es común entre nosotros que una pensión sea vista como "concesión de ayuda a los necesitados", y no como "un derecho inalienable muy bien ganado"; además de "recursos para un ciudadano consumidor de bienes y servicios". Esto último es lo que sucede en países del primer mundo; y lo primero, en los del mundo subdesarrollado.

Algunos puntos operativos:

- Ir rompiendo la doctrina "trabajo-tiempo libre". El trabajo tiene que readquirir su sentido lúdico; y hay que destacar el valor creativo del tiempo libre. Urge quitar el sentido eficientista y obligatorio del trabajo y dar cabida a los elementos lúdicos; así emergerá un nuevo concepto de productividad más ligado a la creatividad que al esfuerzo penoso.
- Crear cruzadas para que la sociedad tome conciencia de que los ancianos son un patrimonio nacional.

- Promover legislaciones fiscales en las que se reduzcan los impuestos a quienes se dedican a un anciano achacosos en el hogar.
- Convertir en una profesión las actividades de cuidar enfermos ancianos; y extender esto a las situaciones en que no existe la perspectiva curativa, sino el propósito de mantener la lucidez y el sentido de dignidad, compensar las incapacidades, reeducar las funciones determinadas, reconstruir la autoestima y configurar una filosofía vital positiva.
- Diseñar para los ancianos competentes en equis áreas, asesorías de medio tiempo, con percepción de la mitad (por ejemplo) del salario señalado al efecto.

En resumen, una estructura social que destaque los valores geminales y potenciales de esta edad y acepte las aportaciones útiles de quienes se resistan a marginarse; una cultura de aprecio a esta edad, tal que la sociedad apoye la autoestima y reconozca un status de franca aceptación. Si la sociedad dignifica al anciano, ella misma se dignifica. Ha operado en situación social de los ancianos la "ley del péndulo", en este sentido: de una sobrevaloración se pasó bruscamente al extremo opuesto: una devaluación. Como la historia y la sociología son dialécticas, podemos esperar que pasará la ola de entusiasmo ciego por todo lo joven y se llegará a una posición equilibrada; al justo medio. Se cuenta entonces con una esperanza sólida: el desarrollo de los estudios gerontológico.

O P O R T U N I D A D E S C R E A T I V A S E N L A T E R C E R A E D A D

El boletín de un asilo de la ciudad de México tiene una sección titulada "Rincón Poético". En uno de los números del año 1.994 se puede leer este episodio:

A una anciana de 85 años la entrevistaron con motivo de su cumpleaños. La periodista le preguntó qué consejos daría a las personas de su edad. Bueno, dijo la anciana, a nuestra edad es muy importante no dejar de usar todo nuestro potencial, de lo contrario, éste se marchita. Es muy importante estar con la gente y siempre que sea posible, ganarse la vida prestando un servicio. Esto es lo que nos mantiene con vida y salud.

¿Puedo preguntarle, qué es lo que hace para ganarse la vida a su edad? Oído a una anciana que vive en mi barrio- fue su inesperada y deliciosa respuesta.

Existen muchas opciones de actividad creativa y mucho modos de creación en cada una de las edades. Crear implica algo, pero con un doble adorno: algo que sea nuevo y valioso, es decir, algo con un poco o un mucho de originalidad y de belleza o utilidad. ¿Y que significa "hacer"?- la pregunta parece banal pero no lo es. La palabra abarca dos campos semánticos, sumamente ricos. En latín existen dos términos que podemos traducir como "hacer": uno es *ágere*, *actum*, y otro es *fácere*, *factum*...

De *ágere*, *actum* derivan: acto, actuar, acción, actuación, actor, activo, actividad, ágil, agitación, co-acción, ex-actitud. De *fácere* *factum*: hacerlo, hechura, hazaña, factible, factura, e-facto, e-ficiencia, facilidad, hacienda, hacendoso, beneficio, arti-ficial. A grosso modo, los dos términos latinos coinciden con los dos verbos ingleses *to do* = *ágere*, *to make* = *fácere*, y con los alemanes *tun* y *machen*, y también grosso modo podemos afirmar que *fácere* indica algo que queda realizado fuera del sujeto, en tanto que *ágere* se refiere al devenir y al desarrollo del sujeto. *Ágere* va más en la línea del ser que del hacer

¿Cuál es el hacer del anciano?

- Lo ubicamos en los dos campos, el del *ágere* y el del *fácere*:

Ágere: Comprende actividades que distraen y relajan, tales como caminar, correr, andar en bicicleta, nadar; excursionismo, alpinismo, canotaje (remar), golf, boliche, ping pong, caza, pesca, yoga, volley ball, danza, teatro, viajes turísticos. Estas actividades son muy adecuadas para dar un sentido de salud, de dinamismo, de armonía y de alegría a la propia vida. "La salud está en el plato y en la suela del zapato" - decían nuestros abuelos.

Otro campo de acción creativa es aprender. Uno de los mejores remedios contra la tristeza es la vivencia de aprender algo; por supuesto

algo que responda a los valores y motivaciones del sujeto. Se requiere actitud creativa que supere las rutinas y los malos hábitos. Cargarnos un lastre; nos educaron a desconfiar de nosotros mismos; a depender de figuras de autoridad; a pedir permiso para todo. Habrá que fomentar las universidades para la tercera edad.

Fácer e: Nada peor que hallarse ante mucho tiempo libre y no saber qué hacer. El anciano debe realizar alguna labor creativa que además sea productiva, en el sentido de que la actividad tenga como consecuencia algo tangible, aunque no produzca ganancias económicas.

Miscelánea de Actividades

No basta un hobby: hay que hacerlo útil para que tenga sentido.

Las perspectivas son sobremanera amplias. He aquí algunos campos:

Cocina	Pastelería y repostería
Jardinería	Tejido y bordado
Fotografía	Cerámica
Orfebrería	Florería
Herrería	Carpintería.
Teatro	Acuarios
Circo	Terarios
Herbolarios	Clubes recreativos.

Colecciones de monedas, medidas, sellos postales, etc.

Manejo de instrumentos musicales. Lectura creativa de revistas.

Lectura creativa de libros. Elaboración de modelos y maquetas.

Olimpiadas de abuelos. Organizaciones de voluntariado social

Grupos de comunicación y de crecimiento personal. Grupos de estudio.

Organizaciones religiosas.

Un estudio sobre el envejecimiento ha detectado, de qué modo la satisfacción en el trabajo favorece la longevidad creativa. El trabajo tiene que ser el ámbito central de nuestra felicidad y nuestra realización. Se debería prestar la atención del público sobre un campo particularmente rico, la creatividad lingüística: juegos de palabras, crucigramas, acertijos, refranes, slogan, eufemismos, chistes. Es sintomático que la palabra latina, para designar los juegos: *jocus*, de donde deriva *jocoso*, en la lengua inglesa se conserve como juego verbal. El término *joke*, que todo mundo entiende como chiste, significa juego; y es un tipo de juego accesible a quien tiene 85 y más años.

GALERIA DE ANCIANOS CREATIVOS :

En general el testimonio de los hechos pesa más que el de los simples argumentos. *Contra facta non valent argumenta* – decían los romanos. Resulta estimulante para quien llega a la vejez, colocarse frente a figuras de seres recios y dinámicos que con la fuerza del espíritu supieron tener a raya el debilitamiento de su propia biología.

Se pueden mencionar algunos pocos ejemplos, tomados entre los personajes famosos de la historia:

- Isócrates, según se dice, terminó la obra: *Panatenaico* a los 94 años.
- Miguel de Cervantes produjo su obra cumbre a los 68 años.
- Miguel Ángel, la cúpula del Vaticano a los 80 años.
- Pablo Picasso no dejó de crear obra de arte durante sus 92 años de vida.
- Sofía Loren y Gina Lollobrigida después de sus 60 años, siguieron siendo actrices muy bellas.
- Jacques Cousteau continuó explorando el océano ya bien entrados los 80 años.
- Platón murió pluma en mano a los 81 años
- Goethe terminó el *Fausto* a los 80 años

Una encuesta realizada por Dorland y colaboradores sobre las edades de 400 creativos famosos en la época de sus doras cumbres, encontró lo siguiente: para un 35% alrededor de los 60 años; para un 23% entre los 70 y 80 años; y para un 8%: más de 80 años. Recuerda Dorland, que un 66% de las grandes doras de la humanidad han sido soñadas y realizadas después de los 60 años.-

Finalmente, es importante entonces que el lector perciba las ideas concretas aquí plasmadas, para internalizar y materializar el desarrollo de las diversas actividades que le permiten al anciano sentirse útil y capaz. Para todo lo anterior, es trascendental la contribución que pueda realizar la "Creatividad", no solo en la tercera edad sino en cualquier etapa de la vida contemporánea, lo cual resulta verdaderamente sorprendente sobre todo cuando el producto generado permita al anciano una vejez útil y creativa, dando un cierre valioso a una vida que pudo haber sido mediocre en algún momento.

BIBLIOGRAFIA Y REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Monreal, C. (2.000), ¿Que es la Creatividad?. Madrid, España. Editorial Biblioteca Nueva.

http://www.biosychology.org/tesis_pilar/t_pilar0.5htm

Rodríguez y otros (1998). Creatividad en la tercera edad. México. Panorama Editorial.