

## **MÓDULO II.**

# **DESARROLLO HUMANO Y CAPACIDADES DE LAS MUJERES**

2. 2 Vivencia afirmativa del cuerpo en la vejez.

## **Vivencia afirmativa del cuerpo en la vejez**

- La vivencia afirmativa del cuerpo durante la vejez es sumamente importante, pues de ella dependerá la posibilidad de dar continuidad al proyecto de vida durante esta etapa.
- Para poder establecer un punto de referencia en cuanto a qué es y cómo sería la vivencia afirmativa, es importante describir otras formas de vivir el cuerpo durante la vejez.

## **Vivencia afirmativa del cuerpo en la vejez**

En esta sección se describen tres posiciones:

- 1. Resentimiento,**
- 2. Resignación y**
- 3. Compensación.**

Estas posiciones no son privativas para la mujer, los hombres también son susceptibles de vivenciar el cuerpo a partir de ellas, por lo tanto se describen como posibilidades para todas las personas.

## ***Resentimiento***

- Este tipo de vivencia del cuerpo no es favorable ya que es sumamente negativa. La persona suelen establecer de manera constante una comparación de las capacidades, habilidades y posibilidades de su cuerpo entre el presente y el pasado, entre la vejez y la juventud; esto le genera sentimientos de tristeza, añoranza y anhelo con un dejo de desesperación, angustia y sobre todo disgusto o ira hacia la condición actual de su cuerpo.

## ***Resignación***

- La persona acepta la inactividad de su cuerpo como algo normal. Entiende el proceso de vida como nacer, crecer, reproducirse y morir. Piensa el envejecimiento de su cuerpo como el declive, la nada, lo inerte y no imagina ninguna opción más allá de las que se relacionan con el deterioro o pérdida de las capacidades del cuerpo. La persona percibe las limitaciones físicas que la vejez le impone a su cuerpo como algo esperado por lo que vive como si se encontrara en un terreno árido donde no tiene posibilidades de construir o aprender.

## ***Compensación***

- La persona que vivencia su cuerpo a partir de procesos compensatorios, entiende su cuerpo envejecido como un proceso natural que se acompaña de otro proceso que le permite desarrollar y acrecentar otras habilidades, lo anterior le lleva a un reconocimiento tanto de cambios positivos como negativos, particularmente en relación con las posibilidades que confiere la propia vejez.

- Esta perspectiva del cuerpo condiciona pero también direcciona la vida de la persona en cuanto a la toma de decisiones y la forma en que entiende su ser en el mundo; ya no es sólo cuerpo, es una persona que posee un cuerpo con ciertas limitaciones pero también habilidades y condiciones que le permiten realizar otras actividades que pueden ubicarse en una gama entre el placer y el displacer.

- A nivel emocional, la persona es más consciente de su estado y de las reacciones de su cuerpo ante emociones intensas, sobre todo de la ira. La persona es consciente del trabajo y esfuerzo emocional que le representa no aprender a perdonar, a dejar y a continuar con su vida. Se siente orgullosa de la autonomía que posee en el grado que sea.



- Por otra parte, a nivel social se reconoce que los beneficios sociales son restringidos cuando el cuerpo está limitado en movilidad o simplemente cansado, pero no se vive ni con angustia ni con resignación sino con un consentimiento interno de lo que se es, sin menospreciar o empobrecer su existir en el mundo.

- Es evidente la posición compensatoria es la más viable para poder vivenciar el cuerpo de manera positiva, afirmativa, real y con cierto grado de certeza durante la vejez, pues desde esta posición se puede ser y existir de manera digna y satisfactoria.