

Lunes, 14 de mayo 2012

Isabel Cabetas, economista, doctora en Psicología y psicoanalista

"La edad no debe ser un pretexto para hacerse viejo"

30/04/2012 - 00:00



Foto: Xavier Gómez

IMA SANCHÍS

Años y sabiduría

Cada vez que me encuentro con un o una joven de más de 70 años, se me llenan los pulmones de aire fresco y se me amontonan las preguntas, porque quiero saber cómo lo han hecho, porque yo también quiero. En nuestra sociedad son pioneras, no ha habido otra generación antes tan longeva y tan activa.

Mantienen un inconformismo bien entendido: se niegan a cumplir con la etiqueta de viejos que la sociedad reserva para ellos. Suelen ser personas que han vivido según su entender. Tras trabajar toda una vida, Isabel Cabetas se enfrentó a la jubilación con un nuevo reto: crear grupos de gente mayor para compartir los embates de los años y escribir *El futuro es hoy. Dar sabiduría a los años.*

de 42, mi edad.

No ha malgastado usted su vida.

Enseguida empecé a ejercer de psicóloga y a formarme como psicoanalista. Me jubilé el día que organicé un grupo de mayores en el Colegio de Psicólogos.

¿Qué ha sido lo importante?

Los hijos me reeducaron, me cuestionaban sobre la vida. Con 6 años, el mayor entró precipitadamente en la cocina y me dijo: "Mamá, me da muchísimo miedo morirme porque no me he muerto nunca".

Eso es muy serio.

Comprendí pronto que podía prescindir de pareja, pero no me costaba permanecer hasta que ellos cumplieran los 18 años. Después de divorciarme viví sola, que me hacía mucha falta: 9 hermanos y casada desde los 26.

¿Lo disfrutó?

Muchísimo. Y a los 61 años, tras 15 de autonomía en un pisito de 50 m² (al que he vuelto), me topé con un hombre estupendo que también sabía estar solo. Estuvimos juntos seis maravillosos años porque queríamos.

¿Cuándo se convierte uno en una persona mayor?

Socialmente a los 65, es una sentencia. Hay un prejuicio social tan establecido que nos convence a todos y entramos en el "ya no tengo edad para...". Pero lo peor de los prejuicios es para el que los tiene, eso envejece terriblemente.

Si uno es interesante, no deja de serlo porque tenga 65 años y un día.

Yo tengo dos posturas para encarar el sentido de la vida: Qué quiere de mí la vida, y qué quiero yo de la vida.

El yanoísmo es terrible.

¿Qué es eso?

"A mi edad ya no". Fui huérfana de madre a los 17 años y mi padre, con seis hijos, volvió a casarse y tuvo tres más. De él aprendí la vitalidad. Con 85, le decía a su nieta: "Gimena, tenemos que aprender informática, que tiene mucho futuro".

Pulsión de vida.

La edad no debe ser un pretexto para hacerse viejo. Para vivir en pulsión positiva necesitas vivir en proyecto, en presente continuo.

¿Qué otros momentos marcan su vida?

No me dejo llevar por la vida. Pero cuando manda la vida, sé callar. Lo peor es ponerse a contrapelo. Hace cinco años, con mi segundo marido, un hombre maravilloso, tuvimos un accidente de coche. Él murió en el acto.

Ahí mandaba la vida.

Sí, yo no tenía nada que decir, sólo agradecerle a la vida haberle conocido, y luego a reponerse, todo menos decir por qué me pasa a mí esto. Te toca y te toca.

¿Economista psicóloga?

Siempre quise ser psicoanalista, pero en aquella época en España no era posible. Ya casada y con dos hijos, se abrió la facultad de Psicología. Por la mañana trabajaba de economista, luego cogía la bici y me iba a la facultad. Era amiga de los alumnos de 24 y de los profesores

¿Y cuándo aplica una u otra?

Cuando las circunstancias han podido con uno, no queda otra que preguntarse qué quiere la vida de mí, qué puedo hacer, ¿sirvo para algo? Y cuando uno está con proyectos, debe mandar el qué quiero yo de la vida.

Inteligente apreciación.

Lo que te da de sabiduría el vivir es un regalo. Con la edad se crean prolongaciones neuronales, estrategias nuevas para enfrentarse a nuevos cambios.

Muerte del cónyuge, de los amigos, traslado a casa de los hijos, jubilación...

Es sorprendente que justo cuando te llegan los últimos años te lleguen los mayores cambios. Incluso tengo varios amigos que de mayores han cambiado de profesión.

Estimulante.

Hay que permitir estos cambios. Los mayores somos un nuevo grupo social y por tanto debemos improvisar cómo ser mayores. Pero el juicio de la sociedad pesa demasiado.

¿En qué consiste la sabiduría?

En saber adaptarse, pero lo imprevisible asusta. En aceptarlo radica la creatividad. El debate en grupo, el intercambio, es útil.

¿Qué más ha entendido?

Que la relación intergeneracional es muy deseable; ahora tenemos la posibilidad de conocernos cuatro generaciones y nos podemos dar mucho los unos a los otros.

Dicen que envejecer es una enfermedad cruel.

Es algo paulatino y siempre se está a tiempo de cambiar hábitos que nos hacen mal, desde físicos hasta psicológicos.

¿De qué adolecemos los humanos?

El mal hacer es un hábito innato del ser humano, y al que le puede es una catástrofe. Resolver conflictos interiores es básico. No entenderse a uno mismo es lo peor para vivir y para convivir.

...

Como dice Woody Allen la vida es tragicómica, pero el porcentaje de risa o de llanto se lo pones tú. Creo que por ahí anda el secreto de la vida, y procurar no engañarse demasiado, y tratar de aclarar el conflicto interior entre lo que deseo y lo que hago.

¿Cómo se soluciona ese conflicto?

A diario. El conflicto está hecho de pequeñitos momentos. No hay que agrandar la bola, hay que parar: tengo que estar cada vez mejor, y no al revés. Y saber pedir ayuda es importante y hermoso, y no estoy hablando de un profesional sino de ser un ser social.

¿Nuestra mayor herramienta?

Trascendencia: ver más allá de tu ombligo, que te importe algo más allá de ti mismo.

.....

Compra el libro en Amazon.es:

[El futuro es hoy: Dar sabiduría los años](#)