

# **OTRA MIRADA A LA DEMENCIA Y A LA PRESERVACIÓN DE LA JUVENTUD**

## **Indice**

### **Observación preliminar**

#### **A) Nuestro cerebro autómatas**

#### **B) El Envejecimiento**

#### **C) Los enemigos de la juventud mental**

- 1) Los Automatismos y la ausencia de cambios
- 2) Una memorización anárquica
- 3) El estrés
- 4) Las emociones negativas
- 5) La sumisión y la dependencia
- 6) Las Adicciones
- 7) El aislamiento o la falta de actividad
- 8) La ausencia de proyectos humanos
- 9) La falta de voluntad, de autodisciplina
- 10) La crítica omnipresente
- 11) Ciertos problemas o enfermedades mentales
- 12) La máscara

#### **D) Actuar para prevenir**

- 1) Actuar sobre el pensamiento
- 2) Actuar sobre la memoria
- 3) Necesidad de actuar antes del inicio de los síntomas

#### **E) Educar el pensamiento**

- 1) El estado de la salud física
- 2) Hacer trabajar la memoria
- 3) Hábitos
  - a- limitarlos
  - b- cambiar hábitos - aprender a salir de nuestra zona de confort
  - c- el regreso al momento presente
  - d- liberarse de las adicciones
- 4) ampliar los intereses
- 5) La organización de nuestros pensamientos
- 6) Meditación
- 7) Cultivar la duda
- 8) Curar las heridas emocionales
- 9) Manejar sin necesidad de tener control sobre todo
- 10) Apertura del corazón

#### **F) Preconclusión**

#### **G) Entender mejor a nuestros mayores**

## Observación preliminar

El presente artículo se basa en hipótesis, deducciones de observaciones, que tienen sentido y no se han sido escritas con referencia a otros documentos, excepto en los primeros párrafos. Aunque no expreso mis dudas en cada frase, sin embargo, son reales. No puedo realmente probar todo lo que escribo aquí. Sin embargo, todo esto se basa en observaciones concretas sobre mí mismo y sobre las personas que conozco o conocí. Y eso me ayuda, por un lado, a entenderme mejor a mí mismo, a buscar más coherencia y pertinencia en mis elecciones, mis acciones y comportamientos, y por otro lado, a aumentar mis capacidades de empatía para tener comportamientos mejor adaptados con las personas de mi entorno, ayudándolas a sentirse mejor entendidas. Además, hasta ahora, estas explicaciones han tenido eco en las personas que las leyeron o las escucharon; lo que me hace esperar ceñirme lo más cerca posible a la realidad.

Sin embargo, les pido a todos los que leen, que confíen en lo que despertará o no en ellos. Es probable que algunos de ellos entiendan estos puntos de vista como obvios, porque ya los conocen implícitamente y esto les permitirá acceder a una grilla de comprensión más amplia o más precisa.

## A) Nuestro cerebro autómatas

En su libro "You are the placebo" (ediciones HayHouse UK página 71), el Dr. Joe Dispenza afirma que a partir de los treinta y cinco años de edad, uno puede considerar que el 95% de nuestros pensamientos se han vuelto inconscientes y / o automáticos. Esto no deja mucha latitud a nuestra voluntad.

*"El 95% de lo que eres a los 35 años es un conjunto de conductas, habilidades, reacciones emocionales, creencias, percepciones y actitudes memorizadas que funcionan como un programa informático inconsciente".*

*"Así que el 95% de lo que eres es un estado del ser (state of being) subconsciente o incluso inconsciente. Y eso significa que tu mente consciente está trabajando al 5% contra el 95% de lo que has memorizado inconscientemente. Puedes pensar positivamente todo lo que quieras, pero el 5% de tu mente consciente se sentirá como si nadara río arriba contra la corriente contra el otro 95% de tu mente: la química corporal inconsciente que has recordado y memorizado toda la negatividad que has mantenido durante los últimos 35 años; hace que el cuerpo y la mente trabajen en oposición. Así que no es sorprendente que no llegues muy lejos cuando tratas de luchar contra esta corriente!"*

Cada persona que realiza un trabajo de desarrollo personal en consciencia puede observar este proceso por sí misma, independientemente de cuán válido sea el tamaño porcentual; es la desproporción y la dirección del aumento de esta desproporción a lo largo del tiempo lo que importa para la comprensión de lo que sigue.

Si el 95% de nuestros pensamientos se han vuelto automáticos, es al principio, con el acuerdo tácito, de alguna manera, de nuestros pensamientos conscientes. Mientras ignoremos la existencia de este proceso, no podemos controlarlo y no vemos la necesidad de tratar de estar en el momento presente. Podemos, hasta cierto punto, elegir cambiar la orientación de estos pensamientos cambiando la actividad, distrayéndonos, trabajando en nosotros mismos, y así sucesivamente.

## B) El Envejecimiento

Sin embargo, a la larga, esta libertad para recuperar una parte de nuestro pensamiento de acuerdo con nuestras intenciones, resulta ser una tarea cada vez más difícil.

Porque con el tiempo, no cabe duda de que el porcentaje de pensamientos inconscientes seguirá aumentando. Y, naturalmente, al avanzar en edad, puede pasar un momento en el que casi no tenemos más control sobre nuestros pensamientos. En este caso, la gran mayoría de nuestras

acciones, de nuestras palabras y de nuestras elecciones solo son el resultado de la combinación de nuestros automatismos de pensamiento. Algunas formas de demencia no serían más que el resultado de este proceso, cuando llegó tan lejos, que terminamos perdiendo el control sobre nuestra voluntad, nuestra presencia, nuestras intenciones, excepto por algunos momentos de excepción. Luego se vuelve imposible continuar creando nuevas conexiones neuronales, y el deterioro de las que ya existen se acelerará con el tiempo; y esto finalmente se volverá visible a nivel médico por atrofia de los hemisferios cerebrales.

Por lo tanto, la atrofia del cerebro no se debería a una enfermedad de origen biológico, sino que sería la consecuencia de un proceso natural que apareció desde la infancia, que las circunstancias de la vida habrían reforzado y acelerado. Una vez que se alcanza el punto de quiebre, donde la voluntad no es mas suficiente para cambiar las conexiones neuronales y crear nuevas; éstas se esclerosan. Y cuanto menos se use el cerebro, más se atrofiará. La atrofia, si existe mucho antes del inicio de los síntomas, confirmaría que el punto de quiebre aparece mucho antes de que se vuelva visible.

La degeneración mental se establecería cuando nuestra mente adopte el hábito de funcionar sin control. Porque, como un automóvil en una pendiente cuando el conductor no tiene el control, y no hay freno, funciona por sí mismo, y al igual que la corriente de agua, seguirá los meandros creados por el entorno. Y ciertos obstáculos pueden llevarlo en una dirección que, si nadie retoma el control, conducirá a una aceleración en esa dirección, que en algún momento ya no será manejable incluso cuando el conductor querrá reaccionar. Aquí es donde uno llegaría a la etapa de la demencia. Las personas solteras, las personas inactivas, por lo tanto, son mucho más propensas a seguir este tipo de caminos. Sin embargo, la autodisciplina, cuando nos damos cuenta del fenómeno, se convierte en una palanca que puede llevarnos, si no estamos demasiado lejos en el descenso, a recuperar el control tan a menudo como sea posible. Entonces es necesario establecer metas, actividades, prioridades, hacer aclaraciones y ocupar nuestra mente de manera positiva, útil, preferiblemente de una manera diversificada y, si es posible, socializadora.

En otras palabras, mientras que en la infancia, los momentos de presencia son prácticamente constantes, disminuyen poco a poco en la edad adulta, y es su ausencia casi constante la que caracterizaría ciertas formas de demencia.

Cuando nuestra mente funciona por sí misma, sin ya no tener control sobre ella, significa que estamos viviendo permanentemente un poco como cuando estamos atrapados en las emociones y ya no controlamos nuestros pensamientos. Si a veces escribes tus pensamientos del momento, cuando estás atrapado en una emoción fuerte, y luego los vuelves a leer, una vez que has salido de la emoción, sabes cómo las emociones fuertes pueden desviar tus opiniones y pensamientos.

En cierto modo, sufrir demencia significa perder la presencia de ánimo casi continuamente. Es cuando nuestra mente huye casi permanentemente en los hábitos de pensamiento que ha desarrollado durante años y de los que ya no puede liberarse. Cuando, acumulados, la impiden seguir teniendo la más mínima posibilidad de intención, voluntad o control sobre la dirección y el contenido de sus pensamientos. Como adultos, a veces tenemos que hacer un esfuerzo enorme para salir de nuestros pensamientos sobre una preocupación o un sueño despierto. La demencia es eso permanentemente sin casi llegar allí. Solo las emociones pueden todavía ayudar a lograr esto, si no, nos volvemos a lo que conocemos: el pasado.

La mayoría de los adultos mayores de 40 o 50 años están muy familiarizados con lo que estoy hablando. Ellos saben entonces dónde evitar ir.

De la misma manera, las drogas, el alcohol y las sustancias psicotrópicas nos condicionan con ciertos modos de funcionamiento cerebral que, en un momento determinado, podrían terminar impidiendo el modo de funcionamiento cerebral que prevalece cuando estamos sobrios.

Y cuando vivemos en estrés, también estamos casi en piloto automático, hasta el punto de que en general es imposible activar la palanca "¡alto!". Para combatir el estrés se nos recomienda relajación, meditación, yoga, sueño, pausas, algunos medicamentos o infusiones de hierbas. ¿Quién piensa en

esas cosas cuando está en un periodo de estrés? Nadie. Podemos pensar en ello solo cuando estamos en pausa, o cuando el estrés por fin disminuye, o si alguien nos trae ahí.

Y en este contexto, el agotamiento (burnout) no sería nada más que la máquina de estrés que termina trabajando libremente y sin freno, y que el cuerpo y los pensamientos ya no pueden seguir y nos llevan a perder el control. De la misma manera, el trastorno de estrés postraumático sería la consecuencia de la máquina 'emoción' que funciona libremente y dicta los pensamientos en bucle, auto-generando, a la vez las emociones y los pensamientos. El burnout, el trastorno de estrés postraumático y la demencia, participarían en una disfunción de la misma naturaleza. Sin embargo, si tienen en común una incapacidad de manejar los pensamientos correctamente, no tienen las mismas consecuencias.

Cuando nuestra mente ya no puede dejar la "caja" (leave the "box"), somos como el hámster en su rueda, no podemos parar. Con la diferencia de que, en el caso de la demencia, tampoco podemos dejar la rueda.

## **C) Los enemigos de la juventud mental**

El establecimiento de la demencia se produce lentamente, ya en la juventud, de manera inconsciente, con momentos de aceleración durante los eventos dolorosos y traumáticos. Sin embargo, avanzando en edad, cierta lucidez sobre la pérdida de control sobre la realidad persiste durante mucho tiempo, y en su mayoría, hasta el final, a pesar de las apariencias.

¿Y qué lleva a la mente a operar al 95% en automático a los 35 años? :

### **1) Los Automatismos y la ausencia de cambios**

Son nuestros condicionamientos, nuestros hábitos, nuestros ensueños, nuestras torturas mentales, nuestras rutinas, la ausencia de cambios en nuestra vida, la falta de innovación en nuestros comportamientos, nuestras elecciones, nuestras actividades, la ausencia de estimulación intelectual, la falta de curiosidad, de motivación para hacer nuevos aprendizajes, nuestro desaliento, nuestra abdicación frente al esfuerzo; que nos llevan a repetir el mismo tipo de pensamientos.

En este sentido, la búsqueda perpetua de confort y los comportamientos de evitación frente a lo imprevisto o la novedad, son señales que pueden llamar nuestra atención sobre el riesgo de encogimiento mental. El confort es útil para evitar el sufrimiento y el dolor, pero es perjudicial cuando se trata de servir a nuestra pereza. En este sentido, una parte de las novedades llevadas por la robotización y la inteligencia artificial podrían muy bien acelerar nuestra pérdida de habilidades intelectuales.

Ser consciente de estos aspectos hace posible iniciar el aprendizaje inverso hacia la improvisación, la innovación, el gusto por la aventura.

### **2) Una memorización anárquica**

La acumulación de cosas memorizadas que no están ordenadas, estructuradas, organizadas, clasificadas en nuestra memoria, con el tiempo, hará que el acceso a estos datos sea cada vez más difícil. Almacenamos informaciones, experiencias, recuerdos, opiniones y reflexiones desde la infancia como si nuestra memoria no tuviera límites. Imagina el disco duro de tu computadora si guardarías todos tus archivos, sin ningún orden, ni fecha, ni título, ni tipo de extensión, ni tema, y todo esto por decenas de miles, por millones en una sola y única librería. Esto solo puede llevar al caos en el momento que alcanzaría los límites de tu capacidad de investigar en todo este lío, incluso si tu 'espacio' de memoria debía ser ilimitado.

Se sabe que con la edad guardamos los recuerdos más antiguos, pero ya no memorizamos como antes en el corto plazo. Esto sugiere que es el proceso de memoria a corto plazo que está fallando. Esta, en general, disminuye en eficiencia cuando uno carece de concentración, y esto puede ocurrir en caso de estrés.

Pero es muy posible que pueda ser en parte también la saturación de la memoria a largo plazo lo que generaría la dificultad o la imposibilidad de memorizar en el corto plazo. No sería solo la grabación de

la información lo que fallaría, sino que estaría impedida debido a la congestión en la memoria a largo plazo.

### **3) El estrés**

El exceso de estrés crea la congestión de los pensamientos y fuerza la creación de automatismos en serie sin mantener siempre el control sobre el funcionamiento adecuado de estos procesos. El estrés nos aleja del momento presente, de la consciencia, de la serenidad, para tomar las decisiones justas. Fuerza a funcionar como un robot. Su permanencia nos enseña a actuar en automática.

### **4) Las emociones negativas**

La presencia de fuertes emociones negativas, sean miedos, rabias, depresión; genera confusión entre los elementos memorizados, haciendo que la disociación entre ellos sea más difícil. En particular, los eventos traumáticos reducirán las capacidades nemotécnicas de manera duradera, incluso evolutiva, sobre todo cuando estas emociones se repiten en el tiempo.

### **5) La sumisión y la dependencia**

La sumisión y la dependencia también pueden desempeñar un papel. Cuando, forzados o no, delegamos nuestras acciones y / o decisiones a otros, nuestra mente es claramente menos solicitada.

### **6) Las Adicciones**

Las adicciones generan comportamientos altamente automatizados. Dado que existe una dependencia de una sustancia, una actividad o una persona, es claramente más difícil cambiar estos comportamientos.

### **7) El aislamiento o la falta de actividad**

El aislamiento o la falta de actividad, vectores de monotonía y aburrimiento, también pueden ser un factor importante en el proceso de pérdida de memoria, porque que la falta de estimulación a la vez, social e intelectual, favorece a dar vueltas dentro de la cabeza, por la falta de innovación, de oportunidades de encuentros, de apoyos, de diversificación de las experiencias.

### **8) La ausencia de proyectos humanos**

La falta de objetivos a corto y mediano plazo, en términos de sentirse útil para los demás o para la sociedad, restringe el sentido de la vida y el coraje para vivir, frenando el funcionamiento mental.

### **9) La falta de voluntad, de autodisciplina**

La falta de voluntad, la falta de autodisciplina también desempeñan un papel en dos niveles. Durante la juventud, si no están desarrollados, nos impiden poder concretizar nuestras elecciones y nuestros deseos a largo plazo. Y cuando las habilidades mentales empiezan a disminuir, la velocidad del proceso se ralentizará o no por la presencia o no de una fuerte voluntad y autodisciplina. Una vez que la enfermedad se ha establecido, ya no hay acceso real a la voluntad.

### **10) La crítica omnipresente**

Aunque la mente crítica puede ser una cualidad en sí misma, cuando está muy desarrollada, se vuelve incapacitante y puede funcionar como una dependencia. Puede conducir a muchas consecuencias negativas que generarán situaciones favorable para el establecimiento de la demencia. De hecho, una mente crítica predominante conduce a fracasos, lejanía de las personas cercanas, desconfianza frente a la novedad, a nuevos encuentros, a nuevas actividades. Confiamos solo en lo que conocemos bien y que funciona. Nos encerramos, y si no, seguimos peleando con todos y todo; todo siendo un pretexto para ser criticados.

## **11) Ciertos problemas o enfermedades mentales**

Muchas enfermedades mentales también tienen aspectos relacionados con el proceso de encogimiento de la actividad mental, en el sentido de que un aspecto de la vida está bloqueado en piloto automático. Este es el caso de la depresión en cuanto al moral o a la energía de vida, de los trastornos obsesivo-compulsivos en cuanto a los hábitos de vida, de la bulimia y la anorexia en cuanto a los hábitos alimenticios, del agotamiento (burn out) en cuanto a lo estrés y a la energía de vida, de la enfermedad de fatiga crónica en cuanto a la energía de vida, etc.

## **12) La máscara**

En las pruebas neurológicas, notamos que las personas con demencia inventan respuestas. Claro. Un proceso inconsciente ocurre a partir de las primeras pérdidas: la persona disfraza su falta. Como esto se ha vuelto en un automatismo, que él también acaba a resultar inconsciente, esto llevará a que, incluso durante una prueba, la persona procederá de la misma manera.

El disimulo de todos estos pequeños errores del cerebro permitirá a engañar al entorno por un largo tiempo. Sin embargo, al confiar en actitudes que oculten sus olvidos y sus errores, desde este punto en adelante la persona afectada evita reaccionar de manera constructiva. Pero esta actitud se convertirá a su vez en un automatismo, y finalmente engañará a la persona afectada ella misma. Cuando la enfermedad realmente se establecerá, ella se perderá en el laberinto de sus propias mentiras. Desafortunadamente, esto ayudará al entorno a desacreditarla, cuando ella no necesariamente habrá perdido todas sus habilidades mentales. Entonces, este es también un círculo vicioso.

También es el fenómeno de disimulo lo que hace que las personas con demencia no se quejen o muy poco. Cuando algo sale mal, están acostumbradas a hacer como si nada hubiera sucedido. Y entonces, puede suceder que, incluso cuando recuerden un abuso, prefieren mantener un perfil bajo y mantenerse en silencio. Y el fenómeno también funciona en espejo: los familiares, el personal de enfermería, los cuidadores, también tienen hábitos de comportamiento con la persona afectada que, a largo plazo se establecen en forma de automatismos porque, sea cual sea su comportamiento, no habrá reacción negativa para detenerlos. No es raro ver a un cónyuge o un cuidador ser agresivo con una persona con demencia, sin siquiera darse cuenta, simplemente por costumbre, ya que no han encontrado otra manera de manejar ciertas situaciones y que no están conscientes de que, aunque la persona con la que están tratando ya no tenga las mismas capacidades cognitivas, sigue siendo humanamente completa y sufre de esta agresividad tanto como cualquier otra persona, y algunas veces incluso mucho más, porque ella no entiende la razón de esto, y ella es impotente para responder correctamente. Y estas derivas, aunque automáticas, son lo suficientemente sutiles como para no actuar agresivamente en presencia de otras personas. Estos son mecanismos semi-conscientes. Desafortunadamente, la supervisión no puede ser constante en las residencias de ancianos, especialmente en los pisos seguros, y estas derivas son comunes en todas partes. La formación continua de calidad podría reducir esta tendencia. Sin embargo, las condiciones de trabajo que distan mucho de ser óptimas en la mayoría de las residencias de ancianos (la mayoría de las veces se convierten en verdaderas empresas comerciales) estimulan indirectamente estos abusos.

Al hacer ese trabajo por necesidad y no por vocación (las vocaciones no son frecuentes), cuando el trabajo está mal pagado, cuando hay falta de capacitación, cuando se agota por el estrés, cuando hay horas de trabajo escalonadas, cansancio físico y psicológico intrínseco a estas tareas, y a menudo también una gestión de personal deficiente; se vuelve lógico que trabajar con motivación y humanidad y mostrar empatía son bonificaciones que rara vez se permite. El espectáculo de los pisos seguros en residencias de ancianos es difícil de manejar para los visitantes, entonces son más raros que en otros departamentos, lo que hace que las derivas y los abusos sean menos visibles, lo que nunca será denunciado por los residentes que los sufren.

## **D) Actuar para prevenir**

Por lo tanto, se debe actuar para prevenir y enfrentar las enfermedades de la memoria cuando la voluntad y la capacidad para implementarlo sigan siendo posibles, y cuanto antes mejor. Entonces es

desde la infancia que uno debe pensar en construir su propia mente. Una vez que los primeros síntomas están bien establecidos, se vuelve inútil obligar a una persona a recuperar y pedirle que haga esfuerzos penosos para obtener ganancias vanas. En cierta etapa de la enfermedad, se nota que las personas son reacias cuando se les pide que entrenan su memoria. Probablemente tienen la lucidez del alcance de la tarea, a pérdida, y para la cual el esfuerzo se ha convertido en un sufrimiento real. Por lo tanto, es desde una edad muy temprana que se debe aprender a manejar la memoria y manejar los pensamientos.

### **1) Actuar sobre el pensamiento**

La educación tal como existe en Europa y probablemente en cualquier otro lugar no ofrece nada en este sentido. El niño, desde su nacimiento, nunca recibe una enseñanza, una educación que le enseñe a "pensar" o a manejar los pensamientos que cruzan su mente.

'Razonar' no es 'pensar'. Los cursos de matemáticas, filosofía y argumentación son enseñanzas que tratan sobre la forma de razonar. El razonamiento es solo una parte del pensamiento. Así como el lenguaje y la comunicación son solo un reflejo parcial de nuestros pensamientos. Sin embargo, si los cursos de idiomas (lengua materna u otros) se enseñan en la escuela, ni siquiera estamos en la etapa de impartir simplemente cursos de comunicación.

Por lo tanto, excepto durante los momentos de meditación o relajación, desde el despertarse hasta el acostarse, todos, pensamos al igual que respiramos, sin realmente controlar nuestros pensamientos. Todo meditador lo sabe. Y el creciente éxito actual de la meditación tiende a mostrar que es probable que la humanidad haya alcanzado un nivel de evolución donde cada ser humano empezará a aprender a manejar sus pensamientos. Esto podría cambiar la faz del mundo. El proceso será titánico y mucho más importante que la aparición del lenguaje o de la escritura. Pero esto bien puede suceder dentro de una o dos generaciones. La situación de emergencia que constituye la destrucción de nuestro propio entorno de vida nos obligará a hacerlo.

Y como ya se mencionó, la digitalización, o el uso excesivo de inteligencia artificial, resultará muy rápidamente problemático para aquellos que tienden demasiado a delegar sus propias habilidades fuera de ellos mismos. En cierto modo, algunos proyectos ya parecen obsoletos, no desde un punto de vista tecnológico, sino desde un punto de vista humano.

En este contexto, podríamos considerar que la demencia también es una enfermedad de la civilización, al igual del cáncer, la diabetes y la obesidad. Si esto se podía probar, ella podría desaparecer potencialmente, no gracias a la medicación que detenga los síntomas o el progreso del proceso (lo que no significa que sería inútil), sino mucho más porque el proceso de pérdida de control de la voluntad sobre el pensamiento podría ser evitado.

### **2) Actuar sobre la memoria**

Por otro lado, si no aprendemos a manejar nuestros pensamientos, tampoco aprendemos mucho a usar nuestra memoria, excepto en el contexto relativamente limitado del aprendizaje escolar, que con demasiada frecuencia consiste en repetir información como un loro, pero sin ningún método de trabajo real.

Es un poco como "cada uno en su casa", o incluso la anarquía total, en este campo. La escuela nos da un modelo parcial, dividiendo los cursos, creando capítulos, pero, una vez que nos lanzamos en la vida activa, memorizaremos de una manera mucho menos estructurada, más bien en el curso de nuestras experiencias. Pero la mayoría de la gente no elige sus experiencias. En su mayor parte, están un poco obligados a tomar lo que viene. Un nivel sociocultural más alto puede ayudar pero no necesariamente. Por lo tanto, almacenan el aprendizaje de forma anárquica y lo memorizan sin mucha organización.

### **3) Necesidad de actuar antes del inicio de los síntomas**

Si podemos detectar algunas formas de demencia relativamente temprano, es porque el proceso de disminución de la memoria empieza muy temprano. Si se estima que a la edad de 35 años, tenemos

solo el 5% de pensamientos que podemos elegir conscientemente, es que ya a esta edad se definen en gran medida los caminos y la rapidez con la que este porcentaje disminuirá aún más. Aún hoy, la búsqueda de tratamientos con medicamentos para detener o frenar esas enfermedades permanece en plena marcha. Creo que se corre el riesgo que esta búsqueda podrá ya llevar mucho tiempo. Las enfermedades de memoria son, para la mayoría de ellas, las consecuencias de procesos mentales que se desarrollan durante décadas. Ningún medicamento los detendrá jamás, una vez que los síntomas se hayan vuelto obvios. A lo sumo podemos mejorar algunas habilidades mentales para ralentizar el proceso. No se trata de curar de la demencia, no mas que pensaríamos curar de la vejez. Se trata de prevenirla y evitar que se desarrolle, o de ralentizarla una vez que esté completamente declarada.

Es aprendiendo a manejar nuestro mental, y esto, desde nuestro nacimiento, que nos estamos preparando para mantener todas nuestras habilidades mucho más tiempo. Esto representará una cantidad considerable de trabajo para descubrir cómo lograrlo de manera óptima si aceptamos la idea de que la educación casi aleatoria por parte de los padres, las experiencias casi aleatorias de la vida y la escolarización tal como la conocemos hoy en día : no son de ninguna manera formas más apropiadas de llegar allí. Y a la inversa, si logramos desarrollar métodos para aprender a manejarlos muy temprano, la efectividad de todos estos aspectos educativos se multiplicará exponencialmente.

## **E) Educar el pensamiento**

Sin embargo, es posible, en la edad adulta, hacer un trabajo sobre uno mismo para evacuar todo lo que está almacenado, de una manera patológica u inadecuada, en nuestra memoria inconsciente, y que puede perturbar nuestra memoria consciente.

En este sentido, tendríamos un poder mucho mayor de lo que imaginamos, para evitar la demencia:

### **1) El estado de la salud física**

En primer lugar, la calidad de nuestra salud tiene una importancia mayor por influenciar la calidad de nuestra salud mental. Esto se sabe: la calidad del estilo de vida permite vivir más tiempo: la dieta, el sueño y el ejercicio físico son tres pilares que no deben descuidarse. La ausencia de periodos de estrés continuo, intenso y repetido podría considerarse un cuarto.

### **2) Hacer trabajar la memoria**

Este es el punto más obvio, pero no necesariamente el más esencial. Porque el deterioro de la memoria es el síntoma, y es principalmente en las causas que se debe trabajar.

Sin embargo, es importante no confundir con los efectos del estrés o de los choques emocionales en la memoria.

En primer lugar, el estrés puede interferir con la atención (de manera duradera en el burn out, como hemos visto).

Cuando pensamos en demasiadas cosas a la vez (como es el caso durante situaciones de estrés) y no somos realmente conscientes de eso, se vuelve difícil manejar los diferentes niveles de pensamiento para dar prioridad a uno de ellos y para poder calmar los otros flujos de pensamiento. Puede suceder fácilmente que nos invada una especie de mezcla de pensamientos que, sin ser manejados, si son demasiado abundantes, traen confusión, distracción, olvidos, falta de comprensión de las emociones que esos pensamientos generan, dificultades de concentración, y preocupación frente a estas incapacidades, etc. Esta situación puede crear rápidamente un efecto de bola de nieve si nos damos cuenta de ella porque, por supuesto, es preocupante. Estas situaciones aparecen más a menudo al avanzar en edad. Y pueden dañar en el largo plazo a fuerza de repetición. Sin embargo, hacer trabajar demasiado la mente, en principio, no estimulará la degeneración del cerebro.

De la misma manera, las emociones fuertes y los choques emocionales pueden forzar a la



mente a funcionar de manera lancinante en los mismos pensamientos relacionados con los recuerdos del acontecimiento clave o del evento traumático. Esto también puede crear el mismo tipo de síntomas: confusión, olvidos, distracción, dificultad para concentrarse y, por supuesto, las ansiedades asociadas que se acumularán con las emociones ya presentes. Esto se debe a la omnipresencia de reminiscencias del evento traumático que impide que el resto de las otras funciones mentales funcionen normalmente, y en particular, que facilitará las asociaciones entre el evento traumático y otros eventos o particularidades de eventos memorizados, de modo que los pensamientos de la persona afectada por un trauma estén casi continuamente marcados por aspectos del evento traumático. La repetición del fenómeno puede dañar a largo plazo, pero cuando es posible curarlo, no tiene ningún impacto en la degeneración del cerebro. La curación ocurre cuando uno logra disociar el evento traumático del resto del funcionamiento mental, y que además lo alivia de su aspecto emocional (como por ejemplo con el EMDR - véase una explicación en francés sobre el tema : <http://sechangersoi.be/4Articles/Gestionpenseesetemotionspage16.htm#EMDR>).

Se puede comparar la memoria con una función muscular. Necesita trabajo para fortalecerla, y se debe mantenerla durante toda la vida, y aún más con la edad.

Principalmente, hay dos funciones de memoria : grabar y recordar.

La presencia o la atención son necesarias para la grabación de datos en la memoria, pero más allá de esta grabación, el recordar de la memoria, solo es posible si podemos hacer asociaciones entre varios elementos memorizados. El recordar del uno hace volver el otro.

Hacer trabajar la memoria consiste entonces en dos aspectos. La atención, la presencia, la concentración, la consciencia son el primer pilar.

El trabajo de asociación es el segundo pilar. Se puede entrenar también como un músculo. Si estás buscando el nombre de una fruta, el nombre de una persona, el nombre de una profesión, no importa la categoría; cuanto más le recuerden regularmente los nombres en categorías, más fácilmente recordará otros nombres en estas mismas categorías, pero también en otros registros.

Cuando te das cuenta de que tiendes a olvidar, o mejor dicho, a no encontrar nombres, fortalece tu músculo de memoria. Busque, busque, otra vez y aun mas en cada oportunidad. Este trabajo no llevará mucho resultados si te encuentras en un período de estrés, de luto, de agotamiento, de gran preocupación, de ansiedad importante.

Maneja estos problemas primero. Pero en una situación relativamente serena, el trabajo para muscular la memoria, consiste mucho menos en tratar de registrar nuevos elementos que en tratar de recordar elementos antiguos. Mientras más puedas hacer volver todo tipo de recuerdos, más fácil podrás hacer volver aquellos que están más profundamente escondidos. Porque al hacer esto, reactivas las neuronas que crean asociaciones en el cerebro y cuanto más se reactivan, mayor será tu memoria. Al poder recuperar 10 nombres de actores, te arriesgas a ser capaz de encontrar 100. Entonces, tan pronto cuando tienes la oportunidad, intenta encontrar nombres que no vuelvan fácilmente a la superficie, sin limitarte a notar que te has olvidado y a darte por vencido. Sé exigente con tu memoria y ella te responderá cada vez mejor.

### **3) Hábitos**

#### **a- limitarlos**

En cierto sentido, aparte de nuestros hábitos y obligaciones, y de ciertas elecciones importantes de vida, la vida nos llevará a vivir casi todo al azar o en la repetición de lo que siempre hemos hecho. E aunque si en general es bueno seguir la corriente sin demasiada resistencia a lo que la vida nos trae, es importante hacerlo en consciencia. Nuestras elecciones de vida importantes son relativamente raras: profesión, pareja, amistades, vivienda, ocio, vacaciones.

Por otro lado, nuestra vida diaria puede ser la fuente de elecciones continuas si dejamos de confiar sistemáticamente en nuestros hábitos e en influencias externas. Y es en este nivel que tenemos la oportunidad de volver al presente y de educar nuestros pensamientos.

Cuando estas elecciones se hacen por medio del condicionamiento, por hábito o por facilidad, por obediencia o para ajustarse (a menudo inconscientemente) a una presión social, o cuando algunas de estas elecciones no nos convienen o ya no más; y que seguimos precipitándonos con los ojos cerrados, a veces quejándonos o poniendo la raíz de nuestros problemas sobre los otros, en lugar de reorientar nuestras elecciones; ya estamos preparando el terreno para una disminución en el control de los eventos, una disminución de presencia, una disminución de memoria, una disminución de consciencia, una disminución de autonomía mental.

Y de todas estas elecciones, los que más influirán en el proceso están relacionadas con nuestra gestión del tiempo: establecer prioridades, para que nunca nos dejemos sobrepasado (o lo menos posible) por todo lo que emprendamos o por lo que nos vemos obligados a hacer. Si no conseguimos manejar nuestro tiempo de tal manera que conservemos alguna forma de serenidad, seguramente no tendremos la posibilidad de volver al presente y de conseguir a hacer elecciones conscientes. Y por el contrario, estar inactivo consiste en no tener suficientes estímulos para nuestro cerebro. Entonces, es un equilibrio justo el que debemos tratar de alcanzar. Y esto es aún más importante, en estos días, ya que estamos viviendo cada vez más conectados al mundo externo de una manera virtual, y esto nos desconecta de nosotros mismos.

### **b- cambiar hábitos - aprender a salir de nuestra zona de confort**

No podemos vivir sin rutina, sin hábitos. Pero es esencial, para mantener nuestra aptitud mental, cambiarlos regularmente. Por supuesto, algunas rutinas no pueden ser realmente abandonadas. Una vez que sabemos conducir un coche, todas las rutinas de conducción se mantienen buenas, incluso cuando la voluntad disminuye.

Por otro lado, la forma de manejar nuestra vida cotidiana se puede modificar casi a voluntad. Nuestros horarios, el orden de nuestras actividades, el detalle de su contenido, la velocidad a la que actuamos, las palabras que elegimos expresarnos, la forma en que escribimos, lo que comemos, la ropa que usamos, los caminos que tomamos para desplazarnos, nuestra postura corporal, lo que miramos, los programas que usamos en la tablet, el ordenador o el smartphone, ... Y eso sin tener cuenta de las innovaciones o de los cambios que podemos aportar en la elección de nuestras actividades, nuestros lugares de vacaciones, nuestros centros de interés, nuestros aprendizajes, nuestras relaciones y conocidos, etc.

Todo, todo debe poder ser cuestionado. Todo, todo debe poder ser cambiado (o casi). La fidelidad a ciertas cosas y relaciones es esencial, pero la mayoría de nuestras actitudes, comportamientos y actividades en nuestra vida pueden fluctuar con el tiempo, incluso nuestros gustos y referencias culturales, incluso nuestras creencias.

En cierto sentido, la idea sería intentar nunca perder el gusto para salir de nuestra zona de confort, tanto psíquica como material.

Aquí hay algunas actitudes mentales que se pueden privilegiar: autodisciplina, curiosidad, escuchar (en el sentido de dar más espacio al otro que a uno mismo en el diálogo), el gusto por aprender.

Al contrario, aquí son algunas de las tendencias a evitar: pereza intelectual y pereza en general (ya no forzarse demasiado, para no desmotivarse o para no estar disgustado con nuestras acciones), inacción duradera (si no nos está impuesta por factores externos o de salud), sumisión (mantener la mayor autonomía mental posible, incluso cuando uno está sometidos a una autoridad, o dependiente), comportamientos hogareños (caseros), comportamientos de desinterés.

Creo que las personas que viven cambios regulares e importantes en la vida tienen ventajas cuando envejecen, siempre que estos cambios no se viven de manera traumática. Porque, como hemos visto, el estrés y los traumas son los enemigos de una buena gestión mental.

Concretamente este puede tomar las siguientes formas, por ejemplo:

mudarse regularmente - al menos mover los muebles dentro de casa - viajar, practicar diferentes

idiomas, leer mucho, estudiar, dormir regularmente en otro lugar y en lugares nuevos, cambiar de trabajo regularmente (no necesariamente cambiar de profesión) y vivir una vida intelectualmente estimulante: todos estos factores podrían, por esencia, ser factores que permiten evitar enfermedades de la memoria, siempre que se viven de forma voluntaria (ya sean nuestras elecciones o si las aceptamos como tales si se nos impusieran), y siempre que están bien manejados. Porque, si estamos sobrepasados por todos esos cambios, podrían acelerar el proceso de envejecimiento de nuestro mente.

Aprender o volver a aprender a ser desafiados en nuestros hábitos, a seguir el flujo de los eventos en lugar de forzarnos a seguir el programa a pesar de los imprevistos. De hecho, amar improvisar, amar las novedades y buscar las.

Para aquellos que están llegando a la edad de jubilación, aprovechen este cambio para hacer cosas nuevas, evitando al mismo las rutinas, pero sin forzarse. No vayas más allá de tus límites de inseguridad, de lo contrario harás el movimiento inverso de encerrarte por reacción para protegerte de haber ido demasiado lejos.

Creo que debemos ser capaces de mantener lo mejor de nuestros hábitos, pero creo que es más importante cambiar los hábitos lo más a menudo posible, y poder adoptar nuevos buenos hábitos que puedan reemplazar a otros que ya eran buenos. La elección de innovación o cambio debe realizarse varias veces al día en relación con nuestras más pequeñas acciones y decisiones .

### **c- el regreso al momento presente**

Volver más a menudo al momento presente nos permite reconectarnos con nuestra consciencia, con nuestra voluntad, con nuestra posibilidad de tomar decisiones reales (no automáticas, no dictadas por el programa de nuestros pensamientos), y conectarnos al todo, a algo trascendente, ya sea que tengamos creencias en este sentido. Puede sonar aburrido al principio y, sin embargo, es la única forma de tener una cita con nosotros mismos. Mientras más podamos vivir estos momentos de presencia, más tiempo permaneceremos en control de la nave de nuestra vida.

### **d- liberarse de las adicciones**

Esto también implica liberarse de nuestras adicciones. Estas no son solo nuestros hábitos, sino que tienen además el poder de obligarnos a actuar en contra de nuestros deseos y necesidades reales. Esto parece obvio de entender para el alcohol y cualquier sustancia que altere el nivel de consciencia, pero hay muchas otras adicciones, para algunos, menos visibles y aún dañinas, como el cigarrillo, adicciones a la comida (café, necesidad de picar, comer dulce , ..) sexo o incluso simplemente la necesidad de seducir, las compras o el consumo en exceso, o cualquier otros pequeños placeres que se ofrecen diariamente y por los que ya no logramos deshacernos de ellos. Y, sobre todo, todo lo que nos conecta virtualmente a los demás, todo lo que nos da un pseudo reconocimiento, todo lo que nos inunda de superficialidad, todo eso despierta nuestras curiosidades morbosas o nuestros impulsos, y eso a través de nuestros aparatos conectados: computadoras o tablets, teléfono móvil o smartphone, televisión, ....

Todos esos programas, juegos, transmisiones, redes sociales, ... que saquean nuestro tiempo y sobre todo nuestro cerebro, y que imperceptiblemente toman cada vez más espacio en nuestra vida, y terminan impidiéndonos dedicarnos a lo que nos importa más, e incluso simplemente nos impide tomar el tiempo para hacer un balance de lo que es la prioridad en nuestras vidas.

Rem: los videojuegos, por ejemplo, están diseñados, por la mayoría, con el único propósito de crear adicción. Cuando se ha creado, hacemos clic automáticamente para reiniciar una nueva partida, apenas que el anterior acaba terminar, sin siquiera estar consciente nuestro deseo o no, de continuar; este automatismo no siendo ajeno a la adicción.

## **4) ampliar los intereses**

Ampliar nuestros conocimientos, diversificarlos, educar la curiosidad, multiplicar las experiencias de vida, los encuentros, los viajes; todos, son factores que pueden trabajar juntos para mantener nuestra

mente más activa a largo plazo. Y hay un tema que es particularmente esencial en este campo es el conocimiento del lenguaje. Dado que el pensamiento evoluciona en paralelo con el lenguaje y una parte de nuestra mente se fusiona con nuestro lenguaje, es fundamental desarrollar nuestro lenguaje en la medida de lo posible. La diversificación de nuestro lenguaje juega el mismo papel que la diversificación de los temas que nos preocupan. Aprender otros idiomas es una ventaja en esta área.

## **5) La organización de nuestros pensamientos**

El envejecimiento y algunas formas de demencia que aceleran el proceso, conducen a la reducción de todo nuestro campo de la vida. Abandonamos, paso a paso, todas nuestras actividades, todas nuestras relaciones, todos nuestros intereses. Por lo tanto, es importante, antes de que esto suceda, hacer una selección para poder disfrutar lo más largo tiempo posible de nuestras pasiones e intereses, y mantener algunas lo más activo posible, pero no de forma anárquica, o en exceso, sin tener que forzar nada.

Para poder poner orden en nuestros pensamientos, podemos acompañarlo, poniendo orden también en nuestro entorno de vida y, por lo tanto, en nuestro casa y al trabajo. El 'descargamiento' o 'desestorbamiento' de nuestros espacios de vida ('désencombrement' en francés - ver también el artículo en francés sobre este tema : <http://sechangersoni.be/4Articles/desencombrement01.htm>, sirve para poner orden en nuestra memoria, en nuestros pensamientos. Evacuar lo inútil, poner orden en lo que guardamos, colocar las cosas en lugares bien definidos, hacer listas si es necesario, puede ayudar a limpiar el disco duro de nuestros pensamientos.

Y es una limpieza que va mucho más allá. Porque, también estamos organizando nuestros recuerdos, nuestras emociones, y por lo tanto, este descargamiento impactará probablemente mucho más nuestra cabeza que nuestro espacio.

Hacer listas es otra forma de aprender a manejar nuestra mente. Por supuesto, esto es lo que se recomienda a las personas con trastornos de la memoria para hacer frente a esta deficiencia. Pero en un nivel preventivo, la lista es excelente. Mucho menos con el fin de consultarla más tarde para no olvidar nada, que para aclarar lo que estamos anotando en el momento en que lo estamos anotando: lista de actividades del día siguiente, lista de tareas en el trabajo, lista del contenido de nuestros armarios (al momento de despejar y ordenar), lista de compras, lista de cosas para llevar en viaje. Esto permite no actuar en el impulso, al azar, sino de una manera más intencional y estructurada.

También seleccionar toda la información que entra en nuestra vida, y sin ser dictada por TV, radio o periódicos y revistas. Elegir lo que leemos, miramos, escuchamos. No dejarse engañar por lo que otros han elegido para nosotros, y aún menos por la publicidad. Evitar ser un trastero informativo. Estar interesado en todo, pero también selectivo. Poner límites a la información que nos llega. De la misma manera, hacer experiencias de todo tipo, pero no cualquiera, y no aquellas que fueron especialmente diseñadas para nuestro consumo.

## **6) Meditación**

Aprender a meditar no es fácil al principio. Nada realmente nos da el deseo de abandonar nuestros automatismos tan cómodos y confortables. Y el momento presente parece muy aburrido. Sin embargo, cuando logramos captar, durante estos momentos, algo a lo que no tenemos acceso mientras que los automatismos del pensamiento no tengan el control de nuestra voluntad; entonces, empezamos a entender su naturaleza y su interés. En cierto modo, se trata de sintonizar con la fuente divina en uno mismo. La misma que cuando encontramos con el amor, la misma que cuando vivimos emociones positivas intensas junto con una gran multitud de personas, la misma que cuando experimentamos un fenómeno natural a gran escala que nos subyuga y nos devuelve a esta conexión - (como durante un eclipse solar, una puesta de sol, un arco iris, el descubrimiento en la curva de un camino de un paisaje grandioso), la misma también que cuando tenemos una intuición, una inspiración, un clic de comprensión, un impulso creativo que nos hace entender que proviene de algo más grande que nosotros.

Como puedes ver, la meditación también puede jugar un papel primordial en la vida. Se vuelve tan importante como la higiene, el sueño o la nutrición. Se puede ver como el mejor método para mantener

nuestro estado mental. Y cuando hablo de meditación, incluye todos los métodos que tienen un efecto cercano y trabajan juntos para manejar nuestra mente.

### **7) Cultivar la duda**

En paralelo con la meditación, dentro de nosotros mismos, vale la pena permanecer vigilantes y evitar tomar nuestros pensamientos, opiniones, juicios, creencias como verdaderas, justas y fiables, generalizables para todos. Es mejor probarlos, verificarlos, profundizarlos o esperar un cambio de humor para ver si, en otro estado de ánimo, todavía nos seducen así mismo como antes. Solo debemos confiar en ellos si, cuando se repiten en el tiempo, nos dejan serenos. Esto implica aprender a manejar nuestras emociones, de modo que ya no podemos dar por sentado los pensamientos automáticos que ocurren cuando nos los imponen por estas emociones.

Nuestras emociones, nuestra ingenuidad, nuestra credulidad, nuestra ignorancia, nuestros errores de razonamiento, nuestros errores de juicio, nuestra distracción y muchos otros aspectos, nos pueden llevar al huerto. Es importante tenerlo esto en cuenta a propósito de todo. Ser capaz de cultivar la duda mientras se mantiene la confianza en sí mismo es un equilibrio difícil de alcanzar, y solo es posible a largo plazo, desidentificandonos de nuestros pensamientos.

### **8) Curar las heridas emocionales**

Por otro lado, es esencial limpiar en nuestro inconsciente todas las viejas heridas emocionales que siguen impactando nuestras vidas en el presente. En general, han sido inhibidas o negadas. Pero todavía encontramos signos de ellas en el presente, medios por los cuales las detectamos pero también por los cuales podemos sanar de ellas.

Los sentimientos de impotencia y la sumisión son dos vectores importantes que nos han impedido manejar libremente nuestro estado mental en el pasado y, por lo tanto, que traen los 'bugs' del presente. Así, cuanto más amplia es la autonomía mental desde una edad muy temprana, más disminuye el riesgo de degeneración mental con la edad.

Es probable que el modo de comunicación privilegiado también pueda tener una incidencia. En entornos donde la manipulación, la mentira, las cosas no dichas, los mensajes implícitos, las negaciones, las insinuaciones y los mensajes dobles son comunes, es mucho más difícil ordenar los pensamientos, ya que muchos de ellos, ya al memorizar, son extremadamente confusos o incoherentes. Entonces es importante aprender a poner palabras sobre nuestros sentimientos y emociones.

Es lo mismo en entornos donde la violencia es común: violencia física pero principalmente violencia psicológica. Memorizamos de manera muy diferente los eventos cuando estamos en una emoción fuerte o no, y más aún si se trata de una emoción negativa, repetida en el tiempo, y acompañada de un sentimiento de impotencia y vivida en soledad (en ausencia de apoyo).

### **9) Manejar sin necesidad de tener control sobre todo**

El cerebro también puede desarrollarse de acuerdo con las protecciones que desarrollaremos en relación con nuestros miedos, nuestra historia personal, nuestros sentimientos de culpa, la presión social, nuestra soledad, nuestro dolor ... Si estas protecciones se vuelven en paredes demasiado altas, ya no podremos más franquearlas, y nos encontraremos encerrados en siempre los mismos pensamientos, los mismos comportamientos, en un círculo vicioso.

Tener el control no es la solución. Encontrar sentido, buscar la clave de salida, abrirse, abrir nuestro corazón, son las mejores vías.

Lo importante es evitar el bloqueo y el control. Nuestra capacidad para improvisar y enfrentar lo que viene imprevistamente es, por lo tanto, una de las claves de la flexibilidad de funcionamiento de nuestro cerebro.

## 10) Apertura del corazón

Y, ante todo, para mantener la mente alerta, es esencial movilizarla con proyectos concretos y significativos que den sentido a nuestra vida, con pensamientos orientados hacia el futuro, que estén motivados por el corazón. Si nada nos llama en el futuro, si nada moviliza nuestro corazón, si no damos un sentido fuerte a lo que hacemos hoy para mañana; perderemos la fuerza y la energía que permiten a todo lo demás. Cuando la voluntad de vivir se debilita, la voluntad, sin más, empieza a desaparecer.

Envejecer bien consiste en vivir cada vez menos para uno mismo y cada vez más para los demás.

## F) Preconclusión

Probablemente hay aún muchos aspectos que añadir para describir lo que puede reducir nuestras habilidades mentales y para describir lo que permita evitar o ralentizar este proceso.

Sin embargo, me parece esencial entender que la degeneración mental es mucho menos una fatalidad de lo que se concibe actualmente, y que no habrá una píldora milagrosa para evitarla, pero a la inversa, tendremos que cuestionar los fundamentos de la educación, y acordar aprender a manejar nuestros pensamientos de manera diferente a diario.

\*\*\*\*\*

## G) Entender mejor a nuestros mayores

Hay tantas cosas que mejorar para los que ya están afectados.

En las residencias de ancianos, es relativamente común ver a las personas con la enfermedad de Alzheimer y otras formas de demencia tratadas, como niños, personas que ya no entienden, como idiotas, locos o incluso como animales. o plantas.

Y es aún peor, cuando uno ya no comunica mas con ellas, excepto para infantilizarlas, darlas órdenes, regañarlas, sin jamás ser capaz de escucharlas y entenderlas. O incluso, cuando se las deja como muebles simples, evitando hablar con ellas cuando las está tratando.

Estas personas vivieron por la mayoría de ellas durante 70, 80 o 90 años o más. Tienen una experiencia de vida que probablemente no tengamos (según la diferencia de edad que tengamos con ellas) y que quizás nunca tendremos. Tienen una consciencia, tienen necesidades físicas pero también afectivas. De hecho, a menudo están ausentes. Pero durante sus momentos de presencia, mantienen durante mucho tiempo una gran lucidez en lo que está sucediendo a su alrededor, y en su estado. Pero nunca podemos saber, cuando no están comunicándose, si están presentes o no en lo que está sucediendo a su alrededor.

No podrán hacer un gran discurso para decirlo, pero esta consciencia tiene que ver con la comprensión instantánea, intuitiva o relacionada con la experiencia, no con la memoria o la lógica.

Para entender mejor, podemos comparar el funcionamiento humano con el funcionamiento de la televisión. Cuando hay interferencias en la pantalla, no tiene nada que ver con el contenido del programa que se está transmitiendo. Es lo mismo con las personas cuyo cerebro se ve afectado. Ya no tenemos acceso a toda su personalidad, pero es solo este enlace el que está roto.

No es la persona misma quien se ve afectada, sino su vínculo con el mundo. Esto la está perjudicando para llevar su vida en autonomía y esto requiere mucho trabajo de cuestionamiento para las personas cercanas, porque solo ellas todavía pueden hacer el esfuerzo de aprender a entender lo que vive su anciano.

Esta será la condición sine qua non para que pueden realmente ayudarlas. Porque esta ayuda solo puede basarse en la confianza. Sin embargo, sin entender a la persona, ella solo puede rechazar a

quien quiere ayudarla, y simplemente aguantar todos los actos que se le prodigarán, regañadientes.

Si somos capaces de conectarnos con esas personas por el corazón, ya no es posible tratarlas sin consideración. Realmente no tenemos acceso a lo que están atravesando, y entonces es más difícil alcanzar una real empatía con ellas. Pero si somos capaces de entender que necesitan, tanto como cualquier otra persona, presencia, amor, amparo y benevolencia, tendremos muchas más probabilidades de poder ayudarlas eficientemente, y nos lo devolverán. Y estas necesidades son probablemente aún mucho más importantes para estas personas, porque lo que están viviendo, ya no lo entienden completamente y porque lo que hacemos y traemos en su vida, muchas veces los lleva también a ellas ansiedad.

E incluso al margen de patologías, dado que la memoria disminuye inexorablemente con la edad; todos aquellos que tienen padres mayores tendrán que lidiar con el proceso de envejecimiento que viven. Pero, sin embargo pocos los entienden.

Cuando nuestros padres ya no nos entienden más, ya no nos escuchan más, están más preocupados por sus pequeños problemas domésticos o por su salud, no es por egoísmo, o porque han cambiado. Es porque sus habilidades están disminuyendo. A menudo son conscientes de esto, pero lo ocultan la mayor parte del tiempo (inconscientemente) y tratan de disimularlo, haciendo lo mismo que antes si pueden, pero sin lograr como antes. La mejor manera de disimular que ya no somos capaz de entender, de seguir, de escuchar a los demás, es traer a todos los temas de conversación sobre nosotros mismos y traerlos en temas muy concretos, siempre los mismos, que aún dominamos. No es un defecto, es solo la marca de una incapacidad ocultada. Y esto no es demencia.

Entender esto puede cambiar completamente la situación. Porque, cuando un-a hijo-a entiende que su padre / madre está llegando a este punto, entonces él o ella puede entender también que ya no es el papel del padre ayudarlo, apoyarlo, escucharlo, sino que es a él / ella a quien le devuelve este papel de ahora en adelante. Cuanto antes se entienda esto, mejores la cosas sucederán. Esto permite que se desarrolle una nueva confianza entre padres e hijos. Esto permite ralentizar el proceso de envejecimiento mental, pero sobre todo permite evitar el aislamiento que viven la mayoría de las personas mayores.

Y en el mismo sentido, cuando entendemos que ocultar nuestros propios olvidos y errores puede ayudar a la enfermedad a establecerse o evolucionar, entonces es posible aprender a empezar a tomar consciencia de estos olvidos y errores, para aprender a reconocerlos frente a nuestro entorno. Porque, a fuerza de enmascararlos, es sobre todo a nosotros mismos que estamos engañando, retirándonos el poder de tratar de remediar nuestras pérdidas de memoria.

Claire De Brabander

Bruselas 03/07/2018

traducido el 16/08/2018

del sitio : <http://sechangersoi.be/ES/ES-Inicio.htm>

pagina : <http://sechangersoi.be/ES/4ES-Articulos/Demenciayjuventud01.htm>

© La Reproducción de este documento (para fines no comerciales solamente) es libre y bienvenida, bajo reserva de no realizar cualquier cambio y de mencionar la autora, el sitio y la página.

*Este texto ha sido escrito en francés y ha sido traducido por la autora (que es francófona). Por lo tanto la calidad de la traducción no está garantizada. No hesite a señalar los errores. Ver más a la pagina : <http://sechangersoi.be/ES/ES-traduccion.htm>.*

