



Cuidar a otros y cuidarse en organizaciones de adultos mayores (Cuba, Francia). ¿una palanca para escapar de la posición de objetos de cuidado?

Caring for others and caring for oneself in older adult organizations (Cuba, France). A lever to escape from the position of *objects of care*?

Blandine DESTREMAU¹

Institut de Recherche Interdisciplinaire sur les enjeux sociaux (CNRS-IRIS, UMR 8156)
EHESS, Campus Condorcet, Aubervilliers (France)

<https://orcid.org/0000-0003-3625-6713>

blandine.destremau@gmail.com

URL : <https://www.unilim.fr/trahs/4196>

DOI : 10.25965/trahs.4196

Licence : CC BY-NC-ND 4.0 International

Resumen: Mi intención en esta presentación es cuestionar la visión de que las personas mayores son principalmente necesitadas de cuidados y que es necesario pensar para ellas la construcción de su lugar en la sociedad, su inclusión y la respuesta a sus necesidades. Argumento aquí que las organizaciones de personas mayores son susceptibles de ser palancas para reivindicar, explicar, promover y poner en marcha propuestas inclusivas, solidarias y responsables, dirigidas a mantener su posición de ciudadanos y responder a algunos de los efectos de su envejecimiento. Palancas para escapar de la posición de objetos de atención y afirmarse como sujetos de sus elecciones y cursos de vida.

Para ello, me basaré en el trabajo de campo que he realizado en Cuba durante los últimos diez años y que me ha llevado a participar durante un largo periodo de tiempo en varios tipos de organizaciones comunitarias, en particular los círculos de abuelos y las universidades de la tercera edad. Aunque insertadas en la malla de las instituciones gubernamentales, estas organizaciones construyen conscientemente la interdependencia a través del cuidado de los demás y la valorización a través del cuidado de uno mismo como persona y como grupo. Promueven alternativas psicológicas y políticas a la marginación de las personas mayores y su confinamiento en la esfera doméstica y sus exigencias en términos de cuidado y dependencia de los familiares. Sin pretender hacer una comparación, estableceré un paralelismo con una organización francesa de personas mayores en la que participo.

Palabras clave: organizaciones de personas mayores, inclusión, autocuidado, ciudadanía, Cuba

Abstract: My intention in this presentation is to challenge the view that older people are primarily in need of care and that it is necessary to think for them the construction of their place in society, their inclusion and the response to their needs.

¹ Socióloga. Directora de Investigación del Centro Nacional de Investigación Científica (CNRS).

I argue here that elderly people's organizations are likely to be levers for claiming, explaining, promoting and implementing inclusive, solidary and responsible proposals aimed at maintaining their position as citizens and responding to some of the effects of their ageing. Levers to escape the position of objects of attention and to assert themselves as subjects of their choices and life courses.

In order to do so, I will draw on fieldwork I have been conducting in Cuba for the past ten years, which has led me to participate over a long period of time in several types of community organizations, in particular the *círculos de abuelos* and the elder people's universities. Although inserted in the mesh of governmental institutions, these organizations consciously build interdependence through the care of others and valorization through the care of oneself as persons and as a group. They promote psychological and political alternatives to the marginalization of older people and their confinement to the domestic sphere and its demands in terms of care of and dependency on relatives. Without pretending to make a comparison, I will draw parallels with a French organization of older people in which I am involved.

Keywords: older people's organizations, inclusión, self-care, citizenship, Cuba

Introducción

Desde la perspectiva de la construcción social del curso de la vida, la jubilación profesional suele ser la señal de un cambio hacia la «vejez». En el caso de las personas que no han estado activas en el mercado laboral, es también el relevo generacional (convertirse en abuelo o abuela) lo que abre otra forma de concebir su propio lugar en las generaciones. Cuando el miembro activo de la pareja se jubila, la vida también cambia para su cónyuge, y puede difuminar las diferencias de ocupación entre ambos.

Independientemente de cómo se consiga, se presume que una persona mayor «tiene tiempo». ¿Pero qué hacer con él? ¿Envejecer para qué? (Tavoillot, 2017). Sin embargo, podemos ver que mientras la transición a la jubilación se caracterizaría por cierto temor al vacío –temporal y relacional–, por otro lado, suele estar marcada por una alta densidad de actividades (Guillemard, 2013). Un jubilado joven suele estar abrumado: su agenda está saturada de compromisos, peticiones, necesidades y proyectos. Las tensiones morales y temporales son a menudo fuertes entre perseguir actividades lucrativas, ponerse al servicio de los demás, ya sea cerca o lejos, y tomar tiempo para sí.

La intención de este breve artículo es abrir un camino de reflexiones para invertir la visión de la relación entre los cuidados y las personas mayores². En primer lugar, aunque es innegable que sí necesitan cuidado cuando sus capacidades físicas y cognitivas se deterioran, antes de perder su autonomía dedican mucho tiempo a cuidar a los demás. En segundo lugar, el cuidado de sí mismos como personas y como grupo social aparece un reto importante. Mucho más allá de prácticas individuales, ya sean corporales, culturales o domésticas, se traduce en muchos proyectos, iniciativas y organizaciones colectivas, en las que las personas mayores tienen el papel de organizadores y protagonistas, en formas explícitas de solidaridad y de compromiso a una participación responsable en la sociedad en la que viven.

Me gustaría dar un paso atrás a los aspectos anecdóticos o a las visiones condescendientes a las que a veces se ven sometidas las organizaciones de personas mayores, para plantear la idea de que estas iniciativas tienen un significado político: contribuyen a afirmar y reforzar, por sí mismas y para sí mismas, el lugar de las personas mayores en la sociedad, desde una perspectiva de interdependencia y no de dependencia polarizada. Además, pueden desempeñar un papel importante para que las personas mayores se conviertan en *sujetos* activos de su ciudadanía, saliendo de su estado frecuente de meros *objetos* de atención, servicios y estimulación, subordinados a concepciones higiénicas y morales de lo que sería bueno para ellas, como lo abogan, entre otros, Alberta Durán Gondar y Ernesto Chávez Negrín (2013) y Alberta Durán (2013).

Para presentar estas reflexiones, me basaré en el trabajo de investigación cualitativa que he desarrollado en Cuba desde 2010, y en Francia más recientemente. Dejando de lado el ámbito privado de los cuidados familiares (a personas colaterales, descendientes o ascendientes mayores), donde los adultos mayores desempeñan un papel importante en ambos países, me centraré en las organizaciones protagonizadas por ellos y mencionaré dos en las que participo o he participado, y donde conduje entrevistas: la asociación Old'up de París y un círculo de abuelos de La Habana³. Los materiales presentados no me permiten pretender hacer una

² Vease también Destremau, 2020.

³ Cuyo nombre no mencionaré aquí por respeto al anonimato de mis fuentes.

comparación: se trata más bien de hacer dialogar experiencias y de desplazar puntos de vista⁴.

Dar tiempo a los demás y participar en la vida asociativa y comunitaria

Los trabajos realizados en Europa muestran que diferentes lógicas se entrecruzan para organizar la vida cotidiana y los tiempos de vida de los jubilados (Guillemard, 2013), según su género, su estado de salud, su entorno cercano (pareja, hijos y nietos, padres mayores), su nivel educativo y cultural y sus recursos económicos. Para algunos, ejercer una actividad profesional es una preferencia personal, mientras que para otros es una necesidad.⁵ Algunos «jóvenes jubilados» apuestan por la abuelidad, mientras que otros se cuidan de no dejarse «atrapar» por sus nietos. La jubilación puede ser el momento de realizar viajes largamente postergados, trabajos en la casa o el jardín, manualidades o deporte con más intensidad; o de aprender idiomas, a tocar un instrumento musical, empezar a escribir u ordenar fotos familiares.

Los patrones de género se mantienen, e incluso se acentúan en el momento de la jubilación. Una encuesta realizada en Francia (L'Observatoire des seniors, 2016⁶) muestra que el tiempo dedicado al mantenimiento del hogar aumenta en cuarenta y cinco minutos para los hombres y en una hora y once minutos para las mujeres. Estas siguen siendo las que más tiempo dedican a las tareas domésticas, tanto durante la vida laboral como en la jubilación: cuatro horas y veinticinco minutos cada día después de la jubilación, es decir, una hora más que los hombres. En Cuba, la Encuesta sobre envejecimiento de 2017 muestra una importante brecha de género – que tiende a disminuir con la edad– respecto a la realización de «tareas domésticas dentro o fuera de su hogar» y «actividades de cuidado al menos una vez a la semana de personas que requieren cuidado continuo» (CEPDE *et al.*, 2019: 73)⁷.

Para muchos jubilados, participar en una asociación u organización comunitaria permite ocupar el tiempo, «hacerse útil» para una causa o personas necesitadas, seguir ejercitando las habilidades adquiridas durante décadas de vida, ya sean domésticas, intelectuales, prácticas u organizativas, y desarrollar relaciones de sociabilidad, obtener reconocimiento y ofrecer reciprocidad, a través de las cuales se puede escapar de la sensación de vacío o incluso de soledad. De hecho, la participación social de las personas mayores es fomentada por las políticas de

4 Agradezco a Ana Vera Estrada sus comentarios y el enriquecimiento de esta reflexión.

5 Cada vez son más los europeos que trabajan luego de la edad en la que tienen derecho a una pensión de jubilación. La tasa de empleo de las personas de sesenta y cinco a sesenta y nueve años se situó en 8,4% en el segundo trimestre de 2004. Desde entonces, el crecimiento ha sido constante. Casi una quinta parte de los europeos que trabajan después de los sesenta y cinco lo hacen porque lo necesitan económicamente. Tener un trabajo remunerado después de esa edad es más común entre los jubilados relativamente jóvenes. Mientras que la tasa de empleo de las personas en el rango de edad mencionado, en la Unión Europea, es de 10,9%, solo es la mitad (5,4%) en el caso de las personas de setenta a setenta y cuatro años. El trabajo remunerado es aún menos probable para los europeos de setenta y cinco o más (1,3%) (Dubois, 2013).

6 «A la retraite, c'est la télévision qui occupe le plus de temps», Disponible en <<https://observatoire-des-seniors.com/les-loisirs-prennent-une-place-importante-dans-la-vie-quotidienne-des-retraites/>> [consulta: 13 febrero 2021]

7 Por desgracia, la Encuesta Nacional sobre Igualdad de Género ENIG-2016 no está desglosada por edad, lo que impide identificar los efectos del envejecimiento o la generación.

«envejecimiento saludable» promovidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), y es uno de los pilares del «envejecimiento activo».⁸

La Encuesta sobre Salud, Envejecimiento y Jubilación en Europa (SHARE,⁹ por sus siglas en inglés) muestra que más de 40 % de las personas encuestadas dicen participar en al menos uno de cinco tipos de actividades sociales: voluntariado o actividad benéfica, cursos de formación, asociación social o club deportivo, organización religiosa y organización política o comunitaria (citada en Sirven y Debrand, 2013). Esta participación varía de un país a otro y disminuye con el envejecimiento: la tasa más alta de afiliación a una asociación se da entre los sesenta y los setenta años. A esas edades, las personas mayores suelen tener todavía buenas condiciones físicas, lo que les permite mantenerse activas. Por otro lado, la cantidad de tiempo dedicado al voluntariado aumenta con la edad. Más de la mitad (51%) de los mayores entre los sesenta y sesenta y cinco años, que pertenecen a una asociación, dedican más de cinco horas a la semana; la proporción se eleva a 58% de los de más de sesenta y cinco.

En Francia, 37% de las personas de sesenta a setenta y cuatro años pertenecen a una asociación, frente a 28% de los mayores de esa edad (L'Observatoire..., 2016). Sus principales motivaciones son: conocer a gente que comparta sus mismos gustos (73%), encontrar una ocupación (62%) y ser útil (51%). Los mayores aportan una parte considerable del volumen total de trabajo voluntario en obras sociales y benéficas: 26% el grupo de edad de cincuenta y cinco a sesenta y cuatro años, 20% para el de sesenta y cinco a setenta y cuatro, y 15% los de más edad (Prouteau, 2018). Estas observaciones demuestran que, lejos de ser improductivos o consumidores de cuidados, los jubilados son, sobre todo, productores de servicios y relaciones (Sirven y Godefroy, 2009).

Los resultados de la Encuesta Nacional sobre Envejecimiento Poblacional, realizada en 2017 en Cuba (CEPDE *et al.*, 2019) no son estrictamente comparables con los datos de SHARE ni los obtenidos en Francia: no tenía los mismos objetivos que las mencionadas, su cuestionario era diferente y, además, la participación e implicación en las organizaciones de la sociedad civil no toman la misma forma en Cuba que en Francia¹⁰. Sin embargo, los resultados apuntan a la misma dirección. La encuesta muestra que 28,2% de las personas de entre sesenta y setenta y cuatro años sigue empleada, mientras que solo lo son 5,7% de los de más de setenta y cinco. La proporción de hombres es cuatro veces mayor para el primer grupo, y cinco veces mayor para el segundo, debido a que la edad oficial de jubilación es superior para

8 Envejecimiento activo es un concepto definido en 1999 por la OMS como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Se aplica tanto a los individuos como a los grupos de población. Permite a las personas realizar su potencial de bienestar físico, social y mental a lo largo de todo su ciclo vital y participar en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, deseos y capacidades, mientras que les proporciona protección, seguridad y cuidados adecuados cuando necesitan asistencia.

9 La encuesta SHARE es una cohorte multidisciplinar y transnacional de datos individuales sobre la salud, la situación socioeconómica y social y las relaciones familiares de más de cuarenta mil personas de cincuenta años o más. Once países participaron en el estudio en 2004. En 2006-2007 se recogieron datos adicionales durante la segunda oleada de SHARE en estos países. Sharelife, la tercera ola del proyecto, se llevó a cabo en 2008-2009 sobre la misma población que participó en las anteriores.

10 Me resultó difícil encontrar algún trabajo sobre la participación de las personas mayores en la sociedad civil y las organizaciones comunitarias en Cuba. Espero ponerme en contacto con algunos investigadores sobre estos temas en el futuro.

los hombres, pero también porque una proporción importante de mujeres después de los cincuenta tiende a dedicarse al cuidado familiar¹¹ (Destremau, en proceso de edición para 2021).

En cuanto a la participación social, la encuesta muestra que:

unido o no a la participación laboral, solo 13,3% de todas las personas de sesenta años y más cuando llegan a los sesenta se incorporan a una nueva actividad o proyecto de vida no realizado anteriormente [...] [Los hombres] por lo general se vinculan a nuevas actividades laborales, en tanto las mujeres se inclinan a cuestiones más diversas entre las que –unidas a las laborales– también son frecuentes la participación en círculos de abuelos, actividades de cultura, ocio y recreación, de voluntariado, de cuidado, entre otras (CEPDE *et al.*, 2019: 69-70).

52,4% de las mujeres de entre sesenta y setenta y cuatro años realiza una actividad de voluntariado,¹² frente a 38,3% de las mayores. En el caso de los hombres, las cifras son de 59,1% y de 44,1% respectivamente para los mismos grupos de edad. Alrededor de 6% de ambos géneros y de todas las edades toma parte en un proyecto comunitario, pero más mujeres que hombres participan en un círculo de abuelos al menos una vez al mes (7,2% frente a 3,9% de los mayores de sesenta), y ambos géneros asisten con mayor frecuencia después de los setenta y cinco años. Aunque en menor proporción (2,9% y 2,3% respectivamente para hombres y mujeres), el hallazgo de una mayor participación después de los setenta y cinco también se aplica a la asistencia mensual a una universidad del adulto mayor. Otros resultados de la misma encuesta (p. 77) muestran que la proporción de personas de sesenta a setenta y cuatro que reciben ayuda (de corresidentes, hijos y familiares no corresidentes, o vecinos y amigos) es apenas superior a la que brindan¹³ (en torno a 80%), mientras que la diferencia aumenta a partir de los setenta y cinco. A esa edad, más de la mitad de las mujeres y más de dos tercios de los hombres siguen brindando ayuda.

Así, una vez más se confirma que los ancianos cubanos hacen una contribución «crucial y tangible» (p. 46) a la sociedad, en contraste con:

concepciones y mitos relacionados con la vejez [y] la idea de que en esta etapa de la vida comienza a prevalecer en las personas la fragilidad, la pérdida de capacidades, los sentimientos negativos frente al cambio natural de roles –por jubilación, por viudez–, el uso del tiempo en actividades poco valoradas socialmente y no remuneradas, desequilibrios económicos, pérdida de relaciones personales y familiares y falta de oportunidades por el bajo nivel educativo que se le atribuye a las personas mayores (p. 69).

11 La tasa de actividad de las mujeres mayores de cincuenta es solo de 29,2%, frente a 59% de los hombres de la misma categoría de edad (CEPDE *et al.*, 2019).

12 Incluye colaboración, asistencia o ayuda voluntaria en las organizaciones de masas, políticas y consejo de vecinos, en instituciones de los Sistemas Nacionales de Salud y de Educación, en los antiguos centros laborales, en instituciones o grupos religiosos, u otras no especificadas. Se refiere a si lo ha realizado en los últimos doce meses.

13 Se refiere a ayuda que se recibe con cualquier frecuencia, ya sea diariamente, una vez a la semana, una vez al mes u otra.

Dos ejemplos de organizaciones de personas mayores: cuidar a los demás y cuidarse como grupo social

Si se valora la participación en asociaciones y organizaciones de la sociedad civil para «envejecer bien», no es solo porque proporciona una contribución laboral gratuita al funcionamiento de la sociedad, sino también porque permite a las personas mayores cuidar de sí mismas. Voy a esbozar dos ejemplos de ello, el primero relativo a la asociación Old'up, en Francia, y el segundo a un círculo de abuelos en La Habana.

Old'up Francia: No tan joven pero tampoco tan viejo: Dar sentido y utilidad al alargamiento de la vida

La asociación Old'up, *No tan joven pero tampoco tan viejo: Dar sentido y utilidad al alargamiento de la vida*, fue creada en febrero de 2008. Con el deseo de encarnar el envejecimiento participativo con el lema «las personas mayores tienen voz, alcemos la voz», se dirige principalmente a la población que envejece, y a un amplio sector de la población jubilada, cuyo número aumenta de forma significativa y rápida. Con alrededor de doscientos miembros activos, ha alcanzado un alto nivel de formación y cualificación profesional. Los objetivos de la asociación son:

conocer y dar a conocer el lugar, el papel, la aptitud y la utilidad de las personas mayores e incluso muy mayores, que deben formar parte de la sociedad, desempeñar un papel cívico y social, identificar y eliminar los obstáculos que impiden mantener a esta generación en una esfera activa e integrada; afirmar la capacidad de autonomía de esta generación, es decir, de reflexionar por sí misma, de decidir libremente sobre sus opciones de vida y de ser un actor en su vida y en la sociedad y la familia; y finalmente trabajar para optimizar las relaciones entre las generaciones.¹⁴

Cuenta con un Consejo de administración, un Consejo científico y se rodea de un Comité de expertos llamados a acompañar e iluminar sus investigaciones. Sus miembros dirigen y organizan numerosos grupos de debate, talleres de escritura o lectura sobre temas como «los vínculos familiares», «el sentido de la vida», «tener setenta, ochenta o noventa años», «el gusto por la vida», «las relaciones con los médicos», «el cuerpo que envejece», «aprender a envejecer» o la actualidad cultural y política. La asociación también responde a peticiones de periodistas, instituciones públicas y asociaciones. Además, participa en conferencias, simposios científicos y consultas nacionales, así como en grupos de reflexión sobre el lugar de las personas mayores en la sociedad y la discriminación que suelen sufrir.

Una de los responsables de la asociación me explica:

Old'up quiere ser un grupo de reflexión más que un grupo de divertimento o consumo. Nuestras actividades contribuyen a nuestro bienestar, pero sobre todo fomentan la reflexión: ¿Qué es el envejecimiento? ¿Qué nos está pasando? ¿Quiénes somos los ancianos? ¿Qué hacemos con estos años de vejez? Hay muchas oportunidades para intercambiar sobre estas cuestiones, y los testimonios entre nosotros nos iluminan y

14 Traducción de Blandine Destremau.

nos ayudan a encontrar el lugar adecuado, sea cual sea nuestra edad. Old'up también da mucha importancia a la valoración de las habilidades de las personas mayores. No queremos que otros hablen por nosotros. También ayudamos a nuestros miembros a aprender habilidades digitales para que puedan salir adelante. La escritura es importante como medio de expresión: los talleres de escritura tienen mucho éxito y publicamos libros en una colección específica¹⁵.

Dentro de Old'up, participo en un grupo de discusión de libros: una quincena de mujeres de entre setenta y cinco y noventa y cuatro años se ponen de acuerdo en uno o dos libros para leer, y lo discuten por videoconferencia, ya que el encierro por la Covid-19 no permite reuniones físicas. Soy consciente de que estas reuniones mensuales son un punto de anclaje importante para estas personas, que también participan en otros grupos de la asociación. La lectura de los libros recomendados se realiza en la perspectiva de estos intercambios, los debates ponen de manifiesto las competencias y el bagaje profesional de las participantes –muchas de ellas psicólogas o psicoanalistas– y permiten poner en práctica ideas, posiciones y reflexiones estimulantes.

Old'up permite, así, tanto el cuidado de los demás como el de uno mismo: el primero a través de la convivencia, el compartir, o la atención a una persona que muestra signos de degeneración cognitiva; y el autocuidado a través de la activación de las habilidades intelectuales y sociales y el reconocimiento obtenido por estos compromisos. Además, la postura de testimonio, interpelación y propuesta a los poderes públicos y a la sociedad constituye una acción de cuidado de sí mismos como grupo de viejos, y de los demás al incorporar a todas las personas mayores dentro de su perímetro, más allá de las diferencias sociales. Esta posición tiene como objetivo salir del miserabilismo, informar sobre la diversa realidad que viven las personas mayores, militar para que participen en las decisiones que les conciernen y cambiar su representación generacional en la sociedad.

Círculos de abuelos en Centro Habana

El caso del círculo de abuelos en un barrio de La Habana es bastante diferente, pero de igual interés y significativo en su articulación entre autocuidado, cuidado a los demás y responsabilidad social. Este tipo de institución se creó en los 80 para mantener la salud mental y física y la integración social de los mayores, en un momento en el que se estaba consolidando el Programa nacional de atención integral al adulto mayor. La idea partió del Ministerio de Salud Pública (MINSAP), pero las uniones de pensionistas de la Confederación Central de Trabajadores de Cuba (CTC) están implicadas, así como el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), que les proporciona profesores para dirigir sesiones de tai chi o gimnasia. Creados por iniciativa de un médico de familia, una institución o los propios ancianos, los círculos reúnen a personas mayores de un barrio y obtienen la aprobación del MINSAP.

Los círculos suelen reunirse en una institución local, en la sala o el patio de un Taller de transformación integral del barrio, o incluso en una iglesia. Se instalan en los parques públicos para sus actividades deportivas. He participado en clases de gimnasia e higiene alimentaria; en alegres peñas con una orquesta que atrae a los vecinos del barrio; en talleres de autoestima destinados a revalorizar las

15 Entrevista con la autora, París, marzo 2020.

trayectorias vitales familiares, profesionales y espirituales de las personas que contribuyeron a las seis décadas de la Revolución; en visitas culturales e históricas; en debates sobre el papel de los cuidadores familiares, y en muchas otras actividades.

En el círculo en que participé, la coordinadora expresaba claramente el objetivo de luchar contra la soledad de las personas mayores, que necesariamente no viven solas, pero el paso a la jubilación puede suponer un distanciamiento de los compañeros de trabajo. Por otro lado, suele ser el inicio de un repliegue hacia el espacio doméstico y las tareas que les exigen sus hijos y nietos, o la responsabilidad de un familiar muy mayor al que cuidan. Esto es especialmente cierto en el caso de las mujeres, que han heredado una educación que las ha llevado a ser altruistas en lugar de preocuparse por sí mismas, pues esto último es generalmente considerado como vanidad, complacencia o egocentrismo. Refiere la coordinadora:

El círculo es importante. Permite a las personas mayores no estar completamente supeditadas a sus padres, hijos y nietos; tener su propia vida; ver a amigos; realizar nuevas actividades y cuidar de sí mismas. Les permite decir «no, mañana no puedo ayudarte, estoy ocupada con el círculo». También pueden asumir responsabilidades, proponer la organización de actividades, involucrarse en los talleres que nos acogen. Gracias al círculo, mantienen su autoestima alta y reciben el reconocimiento del grupo y de sus familias. Este colectivo también les permite resolver problemas cotidianos que no podrían compartir con aquellas. De este modo, se convierten en un grupo de apoyo, mientras que cuando trabajaban solían salir a primera hora de la mañana. Muchos de ellos no se conocían entre sí, aunque llevaban años viviendo en el mismo barrio¹⁶.

Ella sigue argumentando:

Hoy en día, los ancianos son una parte muy importante de la población cubana. Tenemos que prestarles atención, no podemos dejarlos fuera de la sociedad. Debemos incorporar la actividad social a las personas que se encuentran aisladas y hacerlas parte de un grupo de intereses comunes, propios de su edad. También es importante que realicen actividades físicas y manuales para reducir los efectos del envejecimiento sobre la salud y la disminución de sus capacidades físicas. Pero más allá de eso, les ofrecemos actividades culturales y recreativas, estimulamos sus capacidades cognitivas e intelectuales, ampliamos su mundo espiritual, para ayudarles a mantener una buena salud y calidad de vida. Invitamos a personalidades, artistas, artesanos, médicos, psicólogos, terapeutas ocupacionales, nutricionistas, músicos, que colaboran con nosotros y acompañan nuestros proyectos. A nuestra manera, continuamos el proyecto de masificación de la cultura lanzado por nuestro Comandante en Jefe¹⁷.

16 Entrevista con la autora, La Habana, octubre 2018.

17Id.

Los círculos tienen, pues, la doble característica de estar animados por el trabajo voluntario y de estar decididamente arraigados en un territorio de interconocimiento, en red con otras instituciones locales. Varias entrevistas y observaciones¹⁸ me permitieron constatar que la participación en los círculos, así como en las universidades para la tercera edad, contribuyó a formas de subjetivación individual y colectiva, al prolongar, en un período post-profesional, los compromisos sociales, culturales y comunitarios, que son los fundamentos de la ciudadanía cubana¹⁹. La palabra clave es participar, integrarse, no vivir desvinculado, y cuidarse, lo que en Cuba también forma parte de una cultura sanitaria que responsabiliza a los ciudadanos de su propia salud y de la vigilancia necesaria para la salud pública. El compromiso político, social y cultural que ofrecen estas organizaciones a las personas mayores a nivel local fomenta una forma de ciudadanía, adaptada a esta etapa del ciclo de vida.

Discusión: el autocuidado, ¿una palanca para escapar de la posición de objetos de atención y afirmarse como sujetos de su propia vida?

En los dos ejemplos que he esbozado, aparece que el autocuidado se entrelaza con el cuidado de los demás, en una perspectiva transformadora: cambiar su propia conciencia de sí mismo para desarrollar acciones sobre sí mismo con los demás y para transformar la forma en que se considera a las personas mayores; salir de varias dependencias privadas como públicas; y afirmar su capacidad de mantener un lugar como ciudadanos protagonistas de su propia inclusión social. La idea que defiendo aquí es que el cuidado de uno mismo, como persona y como grupo social, y con otros similares y/o diferentes, puede ser una poderosa palanca transformadora. De hecho, la noción de autocuidado tiene diferentes filiaciones filosóficas e ideológicas que interconectan la subjetividad y el bienestar como fin, y el autocuidado como palanca para la acción política.

En *La hermenéutica del sujeto* (1982) y en el tercer volumen de la *Historia de la sexualidad* (1984), Michel Foucault demuestra que el «conocerse a sí mismo» (*gnôthi seauton*) de los filósofos griegos está, de hecho, subordinado al cuidado de sí mismo (*epimeleia heautou*). La primera dimensión del cuidado de sí mismo es una actitud general, una determinada manera de ver las cosas, de situarse en el mundo, de actuar, de relacionarse con los demás. El autocuidado esconde todo el orgullo y la superioridad de estatus del ciudadano antiguo. Es «sobre todo una práctica social, una actividad política y no un repliegue narcisista o solitario». Pues esta «anacorexia en sí misma» se descompone en una multitud de actividades sociales. Autocuidarse se refiere a un régimen particular de subjetivación (Mozère, 2004).

Luego, tanto en los higienistas del siglo XIX como en las corrientes behavioristas actuales, se está desarrollando la idea de que cada uno es responsable de su propia salud y la de sus hijos, sobre todo en asuntos como el alcoholismo, la obesidad, las

18 Estas entrevistas y conversaciones constituyeron el grueso de mi trabajo de investigación durante mis estancias en Cuba en el invierno de 2016 y el otoño de 2018, durante las cuales frecuenté regularmente organizaciones de personas mayores: hablé con coordinadores de círculos y universidades de la tercera edad, con participantes en estas mismas organizaciones y con responsables del Centro de Investigaciones sobre Longevidad, Envejecimiento y Salud (CITED) y de la Escuela Nacional de Salud Pública.

19 Como muestro en mi libro *Vieillir sous la révolution cubaine, une ethnographie*, por aparecer (Destremau, 2021).

enfermedades cardiovasculares, el cáncer, la diabetes o la contaminación por VIH, todas ellas afecciones crónicas vinculadas al consumo, la alimentación y las prácticas corporales.

En las últimas décadas, el concepto de autocuidado también ha sido desarrollado por el mercado de masas (Spicer, 2019): se trata principalmente de protegerse contra la adversidad o la agresión, incluyendo la ansiedad, el estrés, el exceso de trabajo, el dolor, el envejecimiento o la fatiga. El autocuidado, en este sentido, abarca actividades tan diversas como comer y dormir bien, la meditación, el yoga y el ejercicio, las manualidades tranquilas, aprender a decir no, escuchar a su cuerpo y hablar en primera persona. Estas recomendaciones han dado lugar a una próspera industria que ofrece libros, consejos, formación, cursos, servicios y productos.

Por otro lado, la noción de autocuidarse se ha politizado en una perspectiva de emancipación construida en torno a los movimientos de liberación poscolonial. Haciéndose eco de la pedagogía del oprimido desarrollada por Paulo Freire, el autocuidado es una forma de emanciparse tomando conciencia de la opresión, incluyendo «esa parte del opresor que está enterrada en lo más profundo de cada uno de nosotros» (Bentouhami, 2019, citando Audrey Lorde), no para adaptarse al sistema de opresión, sino para transformarlo. Muchas corrientes de pensamiento feminista decolonial (Destremau y Verschuur, 2012) han desarrollado la idea de que el autocuidado es una estrategia feminista para hacer frente a la violencia, la injusticia y la inseguridad en el mundo. En este sentido, autodevolverse valor, hablar con las propias palabras, construirse como persona amable, ayudarse mutuamente, son herramientas de lucha, defensa y resistencia contra los tres sistemas de opresión que imperan en el mundo y que dan lugar a injusticias sociales, económicas y epistémicas: el capitalismo, el colonialismo y el patriarcado.

Entonces, despolitizada, la noción de autocuidado tiende a derivar hacia una forma de individualismo neoliberal, una evasión de las responsabilidades hacia los demás en nombre de la prioridad dada a la autorresponsabilidad. Repolitizada, se une a las corrientes de emancipación que abogan por asumirse como un ser-en-el-mundo en su identidad de género, clase, corporeidad, género y racialidad, en una afirmación contra las formas de discriminación y dominación difundida en los espacios público e íntimo.

Las organizaciones de personas mayores combinan estos diferentes significados, en proporciones variables. Por un lado, pueden verse como formas de ocupar su tiempo fuera de la esfera productiva, en una perspectiva individualista y hedonista. Por otro, más allá del objetivo instrumental de contribuir a su bienestar físico y mental, pueden reflejar la voluntad de seguir existiendo como personas con habilidades, capacidades de solidaridad y altruismo, pero también como ciudadanos conscientes y activos, que ponen en acción la solidaridad con otros similares o diferentes. Esto puede hacerse de varias maneras: militando por una causa que reivindique su valor; aprendiendo cosas nuevas y desarrollándose uno mismo; ayudando con sus habilidades; cuidando su cuerpo envejecido, dándole valor en lugar de adoptar el desprecio que la sociedad le tiene; reivindicando la lentitud, la paciencia, asumiendo el tiempo como una alternativa (y no solo una disminución) a vivir demasiado rápido. Aunque insertadas en la malla de las instituciones gubernamentales, las organizaciones cubanas construyen conscientemente la interdependencia a través del cuidado de los demás y la valorización a través del cuidado de uno mismo como persona y como grupo. Promueven alternativas psicológicas y políticas a la marginación de las personas mayores y su confinamiento en la esfera doméstica y sus exigencias en términos de cuidado y dependencia de los familiares.

Alberta Durán Gondar y Ernesto Chávez Negrín constan la existencia de:

Concepciones sociales que reflejan prejuicios hacia la vejez y que le asignan un papel mayoritariamente pasivo-dependiente como objeto de atención y no como sujeto activo de su propio desarrollo ; escasas imágenes de la tercera edad como grupo aportador y como individualidad plena y realizada en los medios de difusión y en la cotidianidad, que permitan modificar las concepciones sociales negativas y brindar modelos positivos a los propios ancianos ; y carencia de representatividad del anciano como figura social en organizaciones e instituciones sociales comunitarias y ausencia de agrupaciones formales que centren sus intereses y canalicen sus potencialidades (2013).

Precisa también Alberta Durán :

No siempre se superan realmente las visiones “catastrofistas” o paternalistas hacia la vejez. Por otra parte, pocas veces los propios viejos hablan en estos espacios para defender sus necesidades y puntos de vista; otros, más jóvenes –o menos viejos- hablamos por ellos, en ocasiones transmitiendo visiones más cercanas a los intereses de la sociedad y del Estado del que se trate, o nuestros propios intereses y/o miedos generacionales. [...] Un aspecto fundamental, desde la investigación o desde la práctica social, es concebir al adulto mayor como sujeto de su propio desarrollo y valorar la socialización adulta como proceso constante que no termina sino con la muerte; los ancianos no pueden ni deben valorarse sólo como objetos necesitados de apoyo (2013).

Sin poder resolver los problemas materiales, económicos y sociales que enfrentan las personas mayores, me parece que la autorganización suele conformar un camino para avanzar hacia este objetivo. Por lo tanto, adquiere un significado político: no negar el envejecimiento, sino tenerlo en cuenta para afirmar, o incluso reclamar, una responsabilidad y un lugar en la sociedad; definir sus propias necesidades y los medios para satisfacerlas y, por lo tanto, reivindicarse como sujeto y no como objeto (de cuidados, de políticas sociales, de ofertas del mercado, etc.); afirmar su importancia como persona interdependiente que da y recibe atención y cuidados. Junto a la necesaria reivindicación de mejores políticas sociales de atención a las personas mayores, parece crucial conocer y valorar mejor este potencial: permite cuestionar la visión de que las personas mayores son principalmente necesitadas de cuidados y que es necesario pensar para ellas la construcción de su lugar en la sociedad, su inclusión y la respuesta a sus necesidades.

Como instrumento de representación y demanda, pero también por la fuerza de sus acciones, la autorganización abre vías para que las propias personas reivindiquen, expliquen, promuevan y pongan en marcha propuestas inclusivas, solidarias y responsables, dirigidas a mantener su posición de ciudadanos y responder a algunos de los efectos de su envejecimiento. Y también para escapar de la posición de objetos de atención y afirmarse como sujetos de sus elecciones y cursos de vida.

Referencias

Bentouhami, H. (2019). «Audre Lorde: le savoir des opprimées». *Ballast*, n. 6, 28 de mayo. Disponible en <<https://bit.ly/3tPO1rU>> [consulta: 13 febrero 2021].

- CEPDE (Centro de Estudios de Población y Desarrollo) / MINSAP (Ministerio de Salud Pública) / CITED (Centro Iberoamericano para la Tercera Edad) (2019). *Encuesta Nacional de Envejecimiento de la Población enero 2017*. La Habana: ONEI. Disponible en <<https://bit.ly/2N7rNB4>> [consulta: 13 febrero 2021].
- Destremau, B. (2020). «Cuidar y cuidarse en comunidad. ¿Invertir la relación cuidados-envejecimiento?», *Temas*, n° 100-101, *Longevidades*, La Habana , oct. 2019 – marzo 2020, p. 104-110.
- Destremau, B. (2021). *Vieillir sous la révolution cubaine. Une ethnographie*. París: Éditions de l'IHEAL.
- Dubois, H. (2013). «Le travail après la retraite dans l'Union européenne». *Retraites et société*, n. 65, febrero, 155-60. Disponible en <<https://bit.ly/2NjOYbf>> [consulta: 13 febrero 2021].
- Durán Gondar, A. (2013). «Algunas características de las adultas mayores en Cuba». *Caudales 5*, La Habana, CIPS. Disponible en <<http://biblioteca.clacso.edu.ar/ar/libros/cuba/cips/caudales05/Caudales/ARTICULOS/ArticulosPDF/1819D022.pdf>> [consulta: 23 febrero 2021].
- Durán Gondar, A., Chávez Negrín, E. (2013). «Una sociedad que envejece. Retos y perspectivas». *Caudales 5*, La Habana, CIPS. Disponible en <<http://biblioteca.clacso.edu.ar/ar/libros/cuba/cips/caudales05/Caudales/ARTICULOS/ArticulosPDF/111819CD024.pdf>> [consulta: 23 febrero 2021].
- Guillemard A. M. (2013). «Le vieillissement actif: enjeux, obstacles, limites. Une perspective internationale». *Ibidem*, 17 -38. Disponible en <<https://bit.ly/3dcAIMu>> [consulta: 13 febrero 2021].
- L'Observatoire des seniors (2016). «À la retraite, c'est la télévision qui occupe le plus de temps », Disponible en <<https://observatoire-des-seniors.com/les-loisirs-prennent-une-place-importante-dans-la-vie-quotidienne-des-retraites/>> [consulta: 13 febrero 2021].
- Mozère, L. (2004). «Le “souci de soi” chez Foucault et le souci dans une éthique politique du care. Quelques pistes de travail». *le partiQue*, n. 13-14. Disponible en <<https://bit.ly/3pjzYHM>> [consulta: 13 febrero 2021].
- Old'up. Disponible en <<https://www.oldup.fr/accueil/72>> [consulta: 13 febrero 2021].
- Prouteau, L. (2018). *Le bénévolat en France en 2017, état des lieux et tendances*. Universidad de Nantes / Centre de recherche sur les associations (CSA). Disponible en <<https://bit.ly/2Nt9hCY>> [consulta: 13 febrero 2021].
- Destremau, B.; Verschuur, C. (eds.) (2012). *Féminismes décoloniaux, genre et développement*, *Revue Tiers Monde*, n° 209. enero-marzo. Paris, Armand Colin. Disponible en <<https://bit.ly/3ql3HkL>> [consulta: 13 febrero 2021].
- Sirven, N. y Debrand, T. (2013). «La participation sociale des personnes âgées en Europe. Instrument du “bien vieillir” ou facteur d'inégalités sociales de santé?». *Retraites et société*, ob. cit, 59-80. Disponible en <<https://bit.ly/37byoS1>> [consulta: 13 febrero 2021].
- Sirven, N. y Godefroy, P. (2009). «Le temps de la retraite est-il improductif?». *Retraites et société*, n. 57, enero, 75-97.
- Spicer, A. (2019). 'Self-care': how a radical feminist idea was stripped of politics for the mass market, *The Guardian*, disponible en <

<https://www.theguardian.com/commentisfree/2019/aug/21/self-care-radical-feminist-idea-mass-market>> [consulta: 13 febrero 2021].

Tavoillot, P. H. (2017). «Vieillir: pour quoi faire ? À quoi bon ?». En: *Allongement de la vie. Quels défis ? Quelles politiques ?* Guillemard, A. M. y Mascova, E. (eds.), Paris: La Découverte, 139-51.