



Glossari sobre edatisme*

* **edatisme:** *m.* [SO] Actitud discriminatòria envers una persona com a conseqüència de la seva edat.

Glossari sobre edatisme*

* **edatisme:** *m.* [SO] Actitud discriminatòria
envers una persona com a conseqüència
de la seva edat.

EDICIÓ:

Fundació "la Caixa"

AUTORIA:

Montse Celdrán

PRÒLEG:

Estrella Montolio Duran

DISSENY GRÀFIC:

Estudi Walabi

CORRECCIÓ LINGÜÍSTICA:

Solució de Continuïtat

IMPRESSIÓ:

Milimétrica

Definició de les paraules,
extreta del *Diccionari de la
llengua catalana* de l'Institut
d'Estudis Catalans, 2a edició,
versió en línia, consultada l'es-
tiu del 2024.

© de l'edició,
Fundació "la Caixa", 2024
Pl. de Weyler, 3 – 07001 Palma

DIPÒSIT LEGAL:

B 12244-2024

Presentació de la Fundació "la Caixa"

El Programa de Gent Gran de la Fundació "la Caixa", amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida de les persones d'aquest col·lectiu, promou programes i iniciatives que contribueixen a sensibilitzar la societat i fer visibles les inquietuds, interessos, necessitats i desitjos de la gent gran posant-ne en relleu els coneixements, fortaleces i valors, en defensa de la seva dignitat.

Tenim la voluntat i sentim la responsabilitat de transferir a la societat coneixement sobre assumptes fonamentals que ens impliquen i afecten a tots els que en formem part i que són afins als nostres valors de compromís, rigor, respecte i equitat, i també als nostres principis de dignitat, corresponsabilitat i bon tracte envers la gent gran.

Aquest *Glossari sobre edatisme* és el resultat d'un procés rigorós de recopilació i selecció de paraules i expressions edatistes facilitades pels participants en dinàmiques dutes a terme als centres de gent gran de la Fundació "la Caixa" en diferents ciutats de Catalunya i les Balears i també per mitjà de la campanya en xarxes socials "No soc el teu avi" llançada el 15 de juny de 2024, amb motiu del Dia Mundial de Presa de Consciència de l'Abús i el Maltractament en la Vellesa.

D'entre les prop de 400 paraules i expressions recollides, s'han seleccionat les 45 més representatives.

Cada paraula o expressió ha permès desenvolupar una reflexió conceptual sobre l'edatisme, amb un enfocament positiu i propositiu que parla sobre la dignitat de la persona i la defensa de la paraula amb un contingut ètic, a fi de plantejar una reflexió clara i propera sobre l'edatisme.

La nostra voluntat ha estat escoltar la gent gran convidant-la a participar en aquesta iniciativa des de l'inici, focalitzant les dinàmiques en allò que els preocupa i reflexionant sobre les paraules que els fan mal o els fan sentir discriminats. Esperem que aquest *Glossari sobre edatisme* sigui un recurs útil i pràctic per a professionals, institucions, mitjans de comunicació i la societat en general, amb la finalitat de sensibilitzar sobre el bon tracte a la gent gran i fomentar-lo.

La Fundació "la Caixa" agraeix la col·laboració dels centres de gent gran que hi han participat i, especialment, la de totes les persones grans que han contribuït a crear aquesta publicació.

Molt per escoltar.
Molt per compartir.

Introducció: Què és l'edatisme?

L'edatisme és una forma de discriminació social per qüestió d'edat que afecta moltes persones grans.

Una de les formes d'edatisme més esteses, i de les que som menys conscients, és l'ús inadequat del llenguatge. Les paraules que fem servir reflecteixen allò que pensem i sentim, i poden estar marcades per estereotips i prejudicis.

L'edatisme està relacionat amb la manera com entenem la vellesa i l'envelliment, amb les relacions intergeneracionals que tenim i amb com perpetuem estereotips i idees preconcebudes sobre la gent gran, de manera que limitem la comprensió de la diversitat i l'heterogeneïtat de la vellesa.

Pensar que tota la gent gran està malalta o que tots són uns rondinaires, per posar dos exemples, propicia actituds que influeixen en com ens hi relacionem, com en percebem les capacitats o limitacions o com els valorem i reconeixem. D'altra banda, els estereotips i prejudicis sobre la vellesa i l'envelliment funcionen com a profecies autocumplidores i modulen la manera com envellim. Per exemple, si es dona per descomptada la falsa creença que la soledat és inherent a la gent gran i que s'hi han d'acostumar, no es farà res per ajudar-los a afrontar-la.

Efectes de l'edatisme en la nostra societat

- S'invisibilitza el col·lectiu de la gent gran perquè es dona per fer que no tenen res, o ben poc, per aportar.
- Com que no tenen res per aportar, se'ls exclou de l'entorn laboral.
- Com que es considera que no es pot fer res per ells, se'ls limiten cures o tractaments que poden necessitar.
- Les actituds negatives sobre la vellesa limiten la vida, perquè no se'ls ofereixen les mateixes oportunitats que als altres.

L'edatisme impregna la nostra societat. Per això, és important revisar els nostres comportaments i els del nostre entorn:

- El llenguatge que fem servir quan parlem de la gent gran.
- El to que utilitzem quan hi parlem.
- El poder que els donem a l'hora de prendre decisions.
- El respecte que tenim envers les seves preferències.
- L'empatia que mostrem amb les seves dificultats.

Les paraules i expressions que recull aquesta publicació s'agrupen segons les tres formes més habituals d'edatisme: infantilització, despersonalització i deshumanització.

- **Infantilització:** aquest tracte provoca que la persona no tan gran adopti una posició de poder respecte de la més gran a l'hora d'interactuar-hi, respondre-li i tractar-la. El *baby talk* o l'*elderspeak* és un tipus de llenguatge que fa servir una entonació exagerada, un to de veu elevat, un registre senzill, diminutius com ara *vellet* o el del nom propi de la persona) de manera generalitzada i possessius com ara *la nostra gent gran* o *els nostres avis*.
- **Despersonalització:** consisteix a no tenir en compte la singularitat de cada persona, les necessitats i preferències que té, i tractar tota la gent gran de manera homogènia, com es fa quan se'ls anomena *els jubilats*, *els pensionistes*, *els vells*, *els avis*...
- **Deshumanització:** es produeix quan es perd l'empatia en el tracte amb la gent i no se'n potencia l'autonomia, no se'n respecta la privacitat, no es permet que participin en la presa de decisions... Són exemples d'expressions deshumanitzadores *carca*, *dinosaure*, *mòmia*...

Amb la publicació del *Glossari sobre edatisme*, la Fundació "la Caixa" pretén:

- Donar visibilitat a una de les formes més esteses i menys conscients de discriminació per edat, l'ús

inadequat del llenguatge, i conscienciar socialment sobre aquesta qüestió.

- Posar en valor la importància de fer servir expressions adequades per referir-se a la gent gran.
- Mostrar com l'ús de paraules o expressions discriminatòries que fomenten l'edatisme acostuma a ser indicatiu d'alguna mena de tracte que no és el correcte, i acabar amb aquest ús del llenguatge.
- Posicionar-nos en la defensa del bon tracte a la gent gran aportant eines per detectar situacions discriminatòries i que siguin útils i pràctiques per a professionals, institucions, mitjans de comunicació i la societat en general, amb la finalitat de sensibilitzar sobre el bon tracte a la gent gran i fomentar-lo.

Pròleg

Les paraules importen. Aquesta frase no és tan sols una afirmació més o menys poètica; és una realitat incontestable demostrada empíricament per nombrosos experiments i dades.

Tot i que l'aforisme clàssic ponderava l'estabilitat i permanència dels textos escrits (*scripta manent*) respecte de la volatilitat de les paraules formulades oralment (*verba volant* 'les paraules se les emporta el vent'), la veritat és que la realitat demostra tossudament que les paraules que diem i sentim no es dissolen en l'atmosfera com per art de màgia. N'és una prova fefaent el fenomen que els psicòlegs anomenen *profecia autocomplerta*: quan als individus en període de formació emocional (infants, adolescents, joves) o a persones amb l'autoestima esquinçada, com les dones en situació de violència de gènere, se'ls repeteixen insistentment missatges negatius (*ets un desastre, no arribaràs mai enlloc, no vals per a res, ets una inútil...*), hi ha una alta probabilitat que aquelles persones assumeixin introspectivament aquell mandat negatiu, el compleixin i es facin seva la idea aliena que no tenen el més mínim valor com a éssers humans. La paraula dita no es dissipa; al contrari, s'estableix en la ment de la persona que la rep i també li afecta el cos.

Avui sabem —i cada vegada se'n tenen més proves— que cal ser extremament curós amb les paraules que fem servir per adreçar-nos als altres i per parlar amb nosaltres mateixos. La paraula és una arma carregada d'una enorme potència, que pot ser

terapèutica o, ben al contrari, pot resultar tòxica. Hi ha una classe especial de paraules que anomenem *tractaments*, les formes lingüístiques amb les quals apel·lem els altres. En aquest punt, permeteu-me que us plantegi un joc: provarem d'imaginar quina mena de persona és la que ens representem mentalment quan sentim aquests sis formes de tractament diferents:

—Bon dia, *il·lustríssima magistrada senyora Concepció Ferrer Montalvo*.

—Bon dia, *senyora Ferrer*.

—Bon dia, *Concepció*.

—Bon dia, *Ciò*.

—Bon dia, *reina*.

—Bon dia, *nena*.

És probable que haguem imaginat sis personalitats femenines molt diferents entre elles: diferents edats i, sobretot, diferent nivell d'autoritat, respecte i deferència envers ella. Les sis dones imaginades ocupen posicions desiguals en la relació jeràrquica entre elles i qui les saluda.

No obstant això, són la mateixa persona. Això sí, cada tractament les ha conceptualitzat com a personatges socialment diferents.

Pensem en cada un dels tractaments que hem rebut al llarg de la nostra vida: *el senyor Valls, la senyora Vila, Marina, Xavier, mama, pare, tieta Rosa, la mare del Martí*, etc. D'alguna manera, som algú diferent en cada cas, cada tractament remet a un rol diferent. I pensem quina estupefacció sentiríem si ens

posessin un “barret” equivocat, un altre rol social, allà on estem habituats a rebre'n un de diferent: esperem que ens presentin com el *senyor Camps*, però, per a sorpresa nostra, ens apel·len dient *Home, Pep, màquina!*; confiem que parlin de nosaltres dient *Mireia Boada*, però sentim, atònites, *La noia aquesta...* Recordo quan, en la meua primera època com a professora d'universitat (molt jove), el catedràtic del departament, un home imponent, d'una autoritat enorme, una veu règia i certes tendències iracundes, va passar de ser tractat per tot l'entorn com el *doctor Francesc Artigues* (en modifico el nom) a convertir-se en *Francesc* (o, fins i tot, *Paco!*) en l'apel·lació del personal sanitari de l'hospital en què va haver d'ingressar. La consternació que sentia era absoluta. I és comprensible. Li havien alterat completament el seu ésser públic, la imatge pública, la *face*, qui era, creia que era o volia ser ell. En situació de malaltia, l'havien desconstruït, per dir-ho d'aquesta manera.

Portem això al terreny de l'edat, quan, per exemple, la senyora Vernet, la mestra del poble durant quaranta anys, és rebuda en una botiga per un dependent desconegut amb un *Bon dia, àvia*. O Genís Forment, solvent mecànic d'automòbils durant tota la vida, que passa a ser increpat per un motorista que l'esquiva a la via pública d'aquesta manera: “laio, posat el sonotone per sortir al carrer!”. Les fórmules de tractament no són simples ornaments o cortesies, com veiem: doten d'una determinada imatge pública els altres. I els tractaments mitjançant els quals apel·lem les persones que han tingut la fortuna de complir molts anys, o mitjançant els quals ens hi referim,

acostumen a ser molt poc diferents; desconstrueixen l'altre volatilitzant-ne el valor.

La ciència ha confirmat que les persones fem servir heurístics i biaixos en els nostres raonaments. Fem ús d'aquests biaixos en moments de reflexió ràpida, cosa que és més freqüent del que se suposava, com molt bé ha demostrat igualment la psicologia experimental. Els biaixos, els estereotips, construeixen patrons de pseudopensament, ja que no apliquem la racionalitat quan els fem servir. Els parlants ens guiem per biaixos (clixés), per exemple, quan atribuïm qualitats positives o negatives a les persones en virtut de la raça o l'origen geogràfic i, d'aquesta manera, els alemanys són —ja se sap— seriosos i escrupolosos; els bascos, nobles, i els andalusos, els sud-americans, els suecs, els catalans són... I atribuïm igualment caràcters als individus en funció del sexe. Esperem que els homes siguin assertius, independents, forts, segurs d'ells mateixos; i de les dones, que siguin tendres, empàtiques, volubles, passives i discretes. L'edat de les persones no podia quedar fora d'aquests estereotips: la joventut és vital, bonica, enèrgica, audaç, sexi. L'edat rica en anys s'espera avorrida, lenta, lletja, indefensa, dependent.

Mantenir sense reflexió els tòpics que hem heretat culturalment constitueix una actitud poc intel·ligent en un món que es transforma a tota velocitat i en què és crític en molts àmbits innovar, aplicar pensament lateral i disruptiu, a fi de millorar productes i serveis. Us puc garantir —perquè sovint formo part d'aquesta formació— que les grans organitzacions inverteixen temps i recursos perquè els seus pro-

fessionals amb responsabilitats directives prenguin consciència d'aquests biaixos, amb el propòsit que siguin més equànimes en el tracte amb equips i clients, i que mirin el món amb uns ulls més desperts i sagaços, que surtin dels patrons de pensament “de tota la vida”.

Tornem ara a la qüestió de l'edat avançada. Us proposo un nou experiment, consistent a completar la frase següent: “Com que ja té 76 anys...”.

És probable que, per acabar-la, hagin aparegut enunciats com ara *És clar, té molt de temps lliure / No hi sent bé / Li fan molt mal els genolls i es mou amb dificultat / Se l'ha d'ajudar a arribar a final de mes / Només parla de les seves coses i les seves batalletes; això és l'únic que li interessa / Se sent molt sol/a*.

No obstant això, la realitat que ens envolta no ens torna de cap manera aquesta imatge estrictament. Al nostre voltant observem persones septuagenàries i octogenàries que neden centenars de metres a la piscina cada dia; viatgen incansablement; omplen les sales d'òpera i de concerts, els teatres, els museus i les aules universitàries en els programes d'“experiència”; alimenten els clubs de lectura; es peten de riure en alguna reunió; fan noves amistats i amb freqüència es tornen a emparellar, i ajuden els fills econòmicament.

És abismal el salt i el contrast entre, d'una banda, els individus dibuixats pels biaixos del penúltim paràgraf i, de l'altra, la gent gran activa que reflecteix

el paràgraf anterior. Qui a aquestes altures continuï pensant en les persones que tenen el número sis o un altre de superior com a primera xifra de l'edat en termes de *els nostres avis, la nostra gent gran, iaïos, mòmies, xarucs* i altres perles per l'estil, delata entossudiment mental: es nega a acceptar la realitat. I la realitat mostra això que ara exposem amb algunes dades: a l'Europa del 2060, un de cada tres habitants tindrà més de 65 anys. Una tendència similar —augment de l'esperança de vida i inversió de la piràmide demogràfica— seguiran la resta dels països desenvolupats del planeta. Les formes de consum, per tant, es modificaran, i la gent gran es convertirà en el motor de l'anomenada *silver economy* ('economia de plata'). A Espanya, aquest grup d'edat suposa el 20 % de la població, uns 8 milions i mig de persones; a Catalunya, al voltant del 19 %, un milió i mig de persones. A Europa, segons Peter Wintlev-Jensen, director de Programes a la Comissió Europea, el 2025 l'economia de plata representarà 6,4 bilions d'euros en el PIB (32 % del PIB) i 88 milions de llocs de treball. Es calcula que ni més ni menys que el 40 % del consum mundial el fan els majors de 65 anys. La gent gran són consumidors amb una bona capacitat de compra, atès que disposen d'estalvis acumulats, patrimoni i propietats que fan que el seu poder adquisitiu estigui per sobre de la mitjana de la població. Com a conseqüència d'això, el creixement d'aquest grup d'edat està tenint un gran impacte transformador, econòmic i social.

Què us sembla si tornem a la frase de l'experiment anterior, "Com que té 76 anys...", i ara la completem de manera disruptiva i, també, molt més realista?

"Com que té 76 anys", disposa d'un bon coixí d'estalvis i té habitatge de propietat / Fa més de tres viatges llargs l'any / Va al gimnàs quatre vegades a la setmana / S'apunta a totes les activitats culturals municipals / Li pots consultar assumptes d'inversió / Surt a ballar cada diumenge a la tarda, no se'n perd cap / Està operat-ada d'un menisc, però continua sortint a córrer / Li ha deixat diners al fill per a la hipoteca.

És veritat que aquesta realitat que dibuixa la nostra frase no és l'única situació de la gent gran. De tota manera, la imatge que reflecteix no es fal·laç, ni incorrecta, ni tan sols minoritària. Necessitem termes nous per referir-nos a aquesta gent gran activa i autònoma, i també calen paraules noves per al·ludir a la gent gran més fràgil; expressions que no els infravalorin (de la mena de *són com criatures*) ni siguin eufemismes condescendents (*els nostres avis*. "Com que àvia?", protesta una amiga, "Si jo no tinc nets!").

Les paraules també tenen una gran incidència en el discurs que mantenim amb nosaltres mateixos, en el nostre diàleg interior. El psiquiatre Luis Rojas Marcos titula de manera significativa un dels seus últims llibres: *Somos lo que hablamos*. En efecte, som el que ens parlem, sobretot. De manera que cal mantenir-se alerta quan ens autodirigim enunciat limitadors, com ara *Soc massa gran per a / Ja no tinc edat per a / No està bé que algú de la meua edat faci / És clar, com que tu ets més jove, tu sí que...* La responsabilitat que els individus que transiten per les seves últimes dèca-

des no siguin conceptualitzats globalment com a éssers malalts, passius o tediosos sens dubte la compartim tots com a grup humà; i en part també és responsabilitat d'aquests mateixos individus.

Assistim a una revolució en marxa d'una nova manera d'habitar la vellesa. Quin privilegi que tenim, vosaltres, ells, jo i tots nosaltres plegats, de poder observar aquesta nova realitat i donar-hi nom!

Estrella Montolio Duran

Catedràtica de Lingüística Hispànica

de la Universitat de Barcelona

Assessora en comunicació

Directora de la Càtedra Universitat

de Barcelona - Diputació de Barcelona

per a una comunicació clara aplicada

a les administracions públiques

Infantilitzar

Hi ha expressions i formes de comportar-se envers la gent gran que els infantilitzen, els posicionen dins d'una relació adulta en una posició d'inferioritat a l'hora d'interactuar, de parlar o de decidir en la relació o en aspectes de la pròpia persona. En aquesta secció parlarem de formes de parlar (*elderspeak* o parla adreçada a la gent gran) i paraules o expressions concretes (com *la nostra gent gran*) que evidencien aquesta presa de poder dels qui no són tan grans.

Elderspeak o parla adreçada a la gent gran

parla

3 f. [FL] [LC] Forma de parlar, dialecte, accent.

Té una parla dolça. La parla andalusa.

En fer-se grans, les persones noten que la resta els comença a parlar d'una manera diferent. Aquesta *parla adreçada a la gent gran* ve d'una idea homògènia d'aquest segment d'edat i d'un intent, ben intencionat en molts casos, d'acomodar la comunicació a fi que el llenguatge arribi de manera comprensible a la persona gran.

Pensar que les persones grans en general hi senten malament, que tenen problemes per comprendre frases complexes, que es cansen de seguida de les converses... fa que la persona més jove s'adreci a la persona gran d'una manera més lenta, amb frases més breus, amb un to de veu elevat i fent servir diminutius. També s'observa un control més clar sobre la conversa de la persona jove, que dirigeix les preguntes i l'inici i el final de la conversa.

Tot això comporta una conversa descompensada, en què la persona gran no sent que se l'escolti. Si aquesta relació es repeteix en el temps, la persona gran agafa un rol passiu o pot arribar a reaccionar

de forma poc assertiva i recriminar el tracte que rep. Aquesta última reacció, però, l'única cosa que aconsegueix és que la persona més jove activi l'estereotip que la gent gran té mal humor i és rondinaire, de manera que torna a sumar estereotips vinculats a l'edat.

A més, si la persona gran en aquell moment va acompanyada d'una tercera persona, no és poc habitual que la persona amb qui parlen acabi adreçant els missatges i les mirades cap a l'acompanyant, novament amb l'estereotip que la persona més jove entendreà millor el missatge. El resultat és el tracte infantilitzat de la persona gran, com també la invisibilització de les seves necessitats i la diversitat en el procés d'envelliment.

Aquesta mena de parla és habitual en entorns de cura, sobretot amb persones amb demència. No obstant això, lluny d'ajudar a la comunicació, el que s'observa és un impacte negatiu en la persona cuidada, amb més resistència a la cura i un impacte negatiu en el seu benestar (Williams *et al.*, 2009). I, fins i tot així, estudis recents troben que és un element habitual en el tracte envers la gent gran, especialment pel que fa a les persones hospitalitzades i que presenten deliri i les que fa més temps que estan ingressades (Shaw *et al.*, 2022).

Diminutiu: *vellet* / *pobret, va solet...*

diminutiu

2 adj. [FL] Que afegeix una idea de petitesa o una connotació afectiva al mot al qual s'uneix, s'aplica a alguns afixos.

3 m. (FL) Mot format amb un afix diminutiu. *El mot peuet és un diminutiu de peu.*

L'ús habitual de diminutius envers una persona gran la infantilitza. Dins d'una relació adulta, entre iguals, els posa en situació d'inferioritat i, per tant, perden autoritat per poder defensar les seves idees o per poder decidir per ells mateixos. Malgrat que normalment el to de veu que acompanya els diminutius és afectiu, l'impacte final és d'inferioritat i de despersonalització.

Aquest ús de diminutius no tan sols es produeix amb paraules vinculades amb la vellesa, com ara *vell*, sinó també en l'ús dels noms propis, tot i que podem desconèixer si el diminutiu d'un nom pot tenir un significat diferent per a la persona que el rep, sobretot si té demència i no ens ho pot expressar. Per exemple, hi pot haver diminutius de noms propis que s'haguessin utilitzat per fer mofa o assetjament quan la persona anava a escola, o potser aquell diminutiu només el feia servir la seva parella o les persones que considerava més íntimes.

La personalització del tracte, preguntar-li quines preferències té, evitaria aquesta mena de situacions i empoderaria més la persona gran.

La nostra gent gran

nostre -a

1 1 adj. [LC] De nosaltres, pertanyent a nosaltres.

El nostre germà petit. Tot això és nostre.

L'ús de l'expressió *la nostra gent gran* va tenir l'apogeu en la pandèmia de la COVID-19, durant la qual es veia sovint tant a la premsa com en la comunicació política, en titulars o en les accions que van emprendre els àmbits polítics amb relació a la pandèmia i l'efecte que va tenir en la gent gran, sobretot en les persones que vivien en residències.

El significat de *nostre/a* implica una possessió, una pertinença que podria arribar a fer pensar en la responsabilitat que tindríem respecte d'aquesta persona gran perquè és *nostra*. Parlar del que han pogut fer o no per nosaltres com a generació evoca la responsabilitat social o intergeneracional del jovent envers la gent gran. Tanmateix, l'expressió destil·la paternalisme perquè, si són nostres, jo he de saber què és millor per a aquestes persones, de manera que acabaré decidint sobre elles en diversos assumptes, com es va veure en la pandèmia, durant la qual en poques ocasions se'ls va preguntar com volien viure durant aquest període de crisi mundial.

La paraula *nostre* també pot evocar elements afectius o emocionals envers aquestes persones, perquè implica una preocupació per la gent gran. De tota manera, deixa en inferioritat la persona gran a qui fem referència i li pren autonomia. Si fem el símil

amb el jove adolescent que busca autonomia, el psicòleg Jaume Funes (2010), entre altres consells als pares, deia: “No ens fallen, no ens treuen bones notes. No han de ser els nostres fills, han de ser ells i elles”; els fills de pares grans també hauríem d’aprendre que “no ens fallen, no són nostres, han de ser ells i elles”. Han de poder mantenir l’autonomia sense que això els minvi el benestar propi o amb l’entorn.

Són com nens

nen nena

m. i f. [LC] Persona que està en els primers anys de la vida. Anava a recollir els nens a l’escola. Van tenir una nena preciosa.

criatura

2 3 [LC] ésser una criatura Ésser una persona gran que fa coses de criatura.

L’expressió *són com nens* denota, en primer lloc, la necessitat de l’entorn de la persona gran de justificar que hi ha una manera de tractar-la i relacionar-s’hi. Per tant, si són com nens, caldria tractar-los amb paciència, sense presses i amb molt afecte. I que no serien actituds que a tots ens agradaria percebre? Aleshores, quin problema hi ha? El problema radica en el fet que en aquesta mirada infantilitzada hi ha un rerefons de poder de la persona més jove, en observar l’altre adult com a menys adult i menys capaç de prendre decisions pròpies, per la qual cosa qui decideix és l’adult que interactua amb aquesta criatura.

Una segona lectura sobre l’expressió *són com nens* es produeix en contextos en què la persona més jove la fa servir per demostrar que en l’etapa de la vellesa les persones actuen amb les conductes que poden ser molestes pròpies de la infantesa: que els costi escoltar, que siguin inflexibles, que es mostrin capritxoses o fins i tot que facin *rebequeries* quan no aconseguixen allò que volen. Aquesta idea es veu

més clara quan el verb de l'expressió canvia i diem: “Amb l'edat, es tornen com criatures”, com si donés-sim a entendre que, en el procés de fer-se gran, en aquestes pèrdues cognitives i físiques, les capacitats de la persona van retrocedint fins a ser un nadó. Podem reflexionar si la frase canvia i ens diem: “Amb l'edat, fem tornar les persones grans com criatures, o les tractem com si ho fossin”.

Finalment, en aquesta mirada infantil no hi falten expressions a l'hora d'acostar-nos a una persona gran —com quan ens referim a les dones grans com a *noies*, *xates*, *boniques* o *reines*— que tornen a deixar-la en aquesta relació en una posició d'inferioritat. Endolcim sense motiu relacions de cura en què l'afecte, mutu, hauria de néixer i créixer del coneixement i respecte per totes dues parts.

30
*

Pluralitzar: *ara prendrem la medicació*

pluralitzar

1 v. tr. [LC] Atribuir a dos o més (una cosa que és peculiar d'una persona o d'una cosa).

Hi ha expressions quotidianes en la vida d'una persona gran, sobretot si té alguna mena de dependència física o cognitiva, en què l'emissor (per exemple, una cuidadora) fa servir la primera persona del plural verbal per referir-se a una acció que només involucra directament la persona gran: “Ara prendrem la medicació”, “Ara ens toca dutxar-nos” —quan qui prendrà la medicació o es dutxarà serà únicament la persona gran—.

A més de la confusió que pot crear en persones amb deteriorament cognitiu, aquesta mena de frases, tot i que impliquen una forma empàtica i afectiva d'acostar-se a la persona gran, no deixen de tenir un efecte de poder de la persona més jove cap a la més gran, sobretot perquè s'acompanyen amb un to massa afectiu o condescendent (Nogué, 2010).

Per tant, s'aconsellaria eliminar-les i referenciar les accions amb verbs en segona persona del singular, de manera que es potencia que és la persona qui es

31
*

vestirà, menjarà o es dutxarà i es potencia també el missatge de preservació de l'autonomia de la persona gran.

A mi tracta'm de vostè!

vostè

pron. [LC] Pronom personal de segona persona, fórmula de tractament emprada en adreçar-se a algú que hom no tracta de tu o de vós i que expressa distanciament social, formalitat; quan és subjecte, exigeix el verb en tercera persona. *Vostè m'ho ha dit. Vostès no hi eren. No sé com ens n'hauríem sortit sense vostè. Tractar algú de tu, de vós, de vostè. Tracta'm de tu, que si em tractes de vostè em fas vell.*

tutejar

v. tr. [LC] Tractar de tu.

En una situació en què ens trobem una persona gran que no coneixem i li preguntem si necessita alguna cosa, la pregunta es pot fer amb un tractament molt diferent si ens hi adrecem de tu o de vostè (“T’ajudo?” vs. “L’ajudo?”). I aquí, com en les històries de “Tria la teva aventura”, ens podem trobar amb molts escenaris. Si s’opta per tutejar, hi haurà persones grans que consideraran que s’ha perdut el respecte cap a les persones de més edat que implicaven els termes *vostè* o *vós*. La societat occidental ha canviat molt en el tracte envers la gent gran i pel que fa a la posició que ocupava no tan sols a la societat sinó també a la família. D’una situació habitual en força famílies en què l’home gran tenia el control de

les relacions familiars i econòmiques, hem passat a una exaltació de la bellesa i la joventut que deixa fora de valor les opinions i històries de les persones més grans. El respecte no és només una qüestió de poder i autoritat, sinó també d'estima i consideració cap a la persona, cap a les seves decisions i les seves capacitats. Davant d'això, el tractament de vostè per a algunes persones grans pot anar vinculat al respecte cap a elles i al reconeixement del seu valor. De fet, alguns autors vinculen el fet de sentir-se valorat i respectat per la comunitat i la família amb el benestar que expressen les persones grans (Cheng, 2009).

Tornem endarrere i pensem a triar el camí del vostè per aproximar-nos a una persona gran. En aquest cas, la història també pot ser agredolça. La reacció pot ser ben desconfortant si la persona gran activa les seves pròpies idees edatistes i ens etziba: “No em parlis de vostè, que no soc tan gran!”. Per tant, en aquest cas, mirant de mostrar educació i respecte envers una persona més gran, hem creat una distància entre la persona més jove i l'altra que ha provocat malestar en la segona. És perquè li recorda el pas del temps? És perquè troba molest que la considerin una persona gran?

La clau, potser, si és una relació que s'ha de mantenir en el temps, és preguntar a la persona com vol que se la tracti (de *tu*, de *vostè* o fins i tot de *vós*) i donar-li peu per decidir quin tractament vol tenir amb nosaltres.

Despersonalitzar

En aquest apartat reflexionarem sobre paraules que fan referència a les persones grans com un grup homogeni, sense diversitat. Això s'observa en paraules genèriques com ara *vell*; en el fet de pensar que en la vellesa tot són problemes de salut (són *vulnerables*, *dependents*), que tots canvien de personalitat (són *rondinaires* o *tossuts*) o que tots tenen problemes socials (són *improductius* o *se senten sols*). A més, hi ha altres expressions que apunten a la mirada benèvola envers la vellesa dels qui no *cauen* en aquests estereotips, com *et conserves molt bé* o *soc gran, però tinc l'esperit jove*.

Jubilats

jubilar

1 1 v. tr. [ECT] Eximir del servei per raó d'edat o d'impossibilitat física (algú que exercia un càrrec o una feina) assenyalant-li una pensió vitalícia.

2 intr. [LC] Experimentar una alegria viva, expansiva.

Les paraules *jubilat* o *jubilació* desprenen diferents missatges per a la gent gran. En els tallers duts a terme en els centres de la Fundació "la Caixa", en primer lloc es repetia la idea del mal ús de la paraula per parlar de la població gran. Titulars de mitjans de comunicació en què es parla de tota la gent gran com: "Els jubilats..." homogeneïtzen la població d'aquesta edat per la vinculació que tenen amb el treball (entrada 1 del diccionari de l'IEC). És a dir, tots cobren una pensió i han deixat de treballar per l'edat. En canvi, hi ha persones grans que no han treballat prou per tenir una pensió o que han sortit del mercat laboral per motius diferents de l'edat (per càrregues familiars, per una incapacitat...). Qualificar de jubilats tota la població gran és homogeneïtzar aquest segment d'edat i perdre de vista la diversitat de trajectòries laborals i de règims de pensions (i, per tant, de necessitats diferents) que hi pot haver.

En segon lloc, la paraula *jubilar* té l'origen en *jubilare* ('fer crits d'alegria'), de manera que denota celebració, festa. No obstant això, per a moltes persones jubilar-se implica la pèrdua d'una part de la identitat

i font de benestar personal: la implicació laboral. En altres casos, la persona parla sobre com “la van jubilar” sense que tingués l’oportunitat de poder decidir si volia continuar treballant o no. De fet, aquesta autonomia del moment més adequat per jubilar-se s’ha vinculat amb una millor adaptació a la transició cap a la jubilació (Centre for Ageing Better, 2018).

Avi, àvia, iaio, iaia

avi / àvia

1 m. [HIG] [LC] Pare/Mare del pare o de la mare.
L’avi matern. L’àvia paterna.

2 m. [HIG] [LC] Ascendent, avantpassat.

3 m. [LC] Home/Dona d’edat molt avançada.

iaio / iaia

1 m. [LC] Avi/Àvia.

2 m. [LC] Vell/Vella.

Un primer pas per reconèixer que una acció o expressió és edatista és percebre que causa incomoditat o un efecte negatiu en la persona que la rep. En aquest cas, moltes persones grans dels tallers duts a terme per redactar aquest llibre coincidien en el fet que se sentien malament quan algú s’hi referia com a *avis*, ja que ells “no eren avis”.

Amb això al·ludien a la primera accepció que recull el diccionari de l’IEC sobre aquesta paraula: “Pare/Mare del pare o de la mare”. És a dir, ser avi implica una vinculació familiar amb els fills dels nostres fills.

Per què es fa aleshores aquesta vinculació entre avis i gent gran? Probablement, per la dulcificació del terme *avi* quan fins i tot només pensem en la relació estrictament familiar. En imaginar la relació entre avis i nets, a molts els assalten records nostàlgics del

passat, dels estius compartits amb la gent gran de la família, i l'impacte emocional positiu que va tenir en ells aquesta relació. A més, la recerca també ens ha demostrat aquest efecte positiu que té per a una persona gran el fet de poder-se implicar en la vida dels nets (Celdrán i Cannella, 2020).

Aleshores, podríem pensar com n'arriba a ser, de cruel i inapropiat, dir *avi* a algú que no ho és? I si a aquesta persona li agradaria ser avi, però els seus fills han decidit no tenir descendència? Hi ha persones que esperen que "les facin àvies" i aquesta expressió els recorda que encara no ho són o que potser no ho seran mai.

Tornant a la dulcificació del terme, hi ha professionals que poden argumentar que és una manera d'acostar-se emocionalment a la gent gran, sobretot en el cas de persones que viuen en centres residencials. "És que són com uns avis per a mi", podríem sentir en algun cas, com si la persona provés d'argumentar que els té afecte o que per a ella són part de la família. Un cop més, estaríem davant de la despersonalització dels individus i no tindríem en compte com volen que ens hi referim.

Hi ha moltes expressions que comenten les persones grans dels tallers que fan menció a considerar que les paraules *iaio* o *àvia* són sinònim de ser un vell, una anciana. De fet, totes tenen un caràcter despectiu i descriuen la no acceptació de la conducta per part de la persona que parla. Es tracta d'expressions com ara *condueixes com un iaio!*, *què hi fa aquesta àvia al gimnàs?* o bé *on va aquesta iaia tan arreglada?*

Vells

vell² -a

1 1 adj. [LC] De molta edat. *El seu pare ja és molt vell: passa dels noranta. Tornar-se vell. Fer-se vell. És més vell que Matusalem. És més vell que Adam. Només té setanta anys? Jo el feia més vell. Un cavall vell.*

1 2 adj. [LC] Que sembla un vell per l'aspecte, el seny, etc. *Ésser vell abans de temps.*

2 1 m. i f. [LC] Persona de molta edat. *Els vells de casa. Una velleta plena d'energia. Un vell xaruc. Un vell arrosinat.*

3 1 adj. [LC] Que fa llarg temps que dura, que serveix o que s'usa. *Una casa vella. He comprat vestits nous i he llençat els vells. Una vella amistat.*

3 2 adj. [LC] Que és antic, del temps passat. *Aquesta és una història molt vella.*

Juntament amb el terme *avis*, probablement *vell* ha estat una de les paraules que ha aparegut més en els tallers sobre edatisme fets per la Fundació "la Caixa". La paraula *vell* i moltes de les expressions en què es fa servir aquest substantiu o adjectiu denoten negativitat envers una persona d'edat avançada per les implicacions negatives que té ser gran. Com veiem, fem homogènia la imatge de tota la gent gran i l'associem només als elements negatius que té fer-se vell. Expressions com ara *fas olor de vell*, *vesteixes com un vell*, això és cosa de

vells, parles com un vell denoten que fer-se gran és com convertir-se en una cosa feta malbé, que no té utilitat, que no llueix. Inclús en un grup de treball algunes participants van comentar: “De vells se’n fan els draps, i no les persones”. També apareix algun exemple positiu com ara que ser gran és tenir seny, idea que es comentarà amb més detall en l’entrada *són savis*.

Les persones grans han assenyalat moltes **parèmies** (frases fetes, locucions, proverbis) que fan servir de forma negativa les paraules *vellesa* o *vell/vella*. Es poden consultar les més de 450 entrades que apareixen sobre *vell* a la *Paremiologia catalana comparada digital* (<https://pccd.dites.cat>). Per exemple: *Caldera vella, o bony o forat* (per parlar de les xacres que apareixen amb l’edat) o *A darrere del taulell, val més el jove que el vell* (per expressar que hi ha feines que requereixen rapidesa i que la gent gran no en té tanta). D’altres, però, reivindiquen el valor de la gent gran i la seva experiència (*Gallina vella fa bon caldo*); els fruits del treball i l’esforç durant la vida (*Qui de jove no treballa, de vell dorm a la palla*), o que la vellesa també depèn del tracte que es rep de la resta (*Donar els fills mala vellesa als pares*, que vol dir no tractar-los bé, donar-los disgustos).

S’ha fet tan mal ús d’aquesta paraula que una associació científica com l’APA (Associació Americana de Psicologia) recull en el seu llibre d’estil d’escriptura la recomanació d’evitar l’ús de la paraula *vell* (en la versió anglesa, *elder*), per les connotacions socials negatives que van aparellades al terme. No obstant això, hi ha altres veus un xic més arriscades que

advoquen per defensar el terme *vell* per lluitar precisament contra aquestes discriminacions. Per exemple, autores com Anna Freixas en el llibre *Jo, vella* o l’autora nord-americana Tracey Gendron (2022) defensen l’ús de la paraula *vell* com una reivindicació d’una mirada més oberta i complexa del procés d’envelliment.

Hi ha res de bo en la circumstància de fer-nos vells? Hi ha elements de la nostra vida que milloren amb l’edat? Si triem la frase: “Mantenim una vella amistat” donem un valor a aquesta relació, una relació que es manté malgrat el temps i que ha valgut la pena continuar. Valorar la vellesa com el pas del temps que implicarà pèrdues i adaptacions a aquestes pèrdues, però també com un espai de creixement, de reconeixement i de nous aprenentatges, seria una mirada més complexa i coherent amb la diversitat de persones que envelleixen.

Tercera edat

tercera edat

Període de la vida en què cessen les activitats professionals, normalment a partir dels seixanta-cinc anys.

L'edat, tan senzilla de definir com: “Temps transcorregut des que una persona ha començat a viure”, segons el diccionari de l'IEC, té una forta presència en com organitzem les societats occidentals moltes escoles, centres esportius o d'oci. Aquests tipus d'espais utilitzen l'edat com una via de classificació fàcil per organitzar els usuaris o estudiants. Fins i tot en una llarga taula de celebració familiar, podem veure que l'edat pot servir per fer seure en un extrem de la taula els membres més joves de la família (la taula infantil) i a l'altre costat les persones més sèniors. No obstant això, quan l'edat es fa servir per negar un servei (per exemple, un centre que només té cursos d'informàtica per a persones de fins a 65 anys), un tractament o una prova diagnòstica és quan es tractaria de discriminació per edat o edatisme en la forma conductual (accions en contra d'una persona per la seva edat). De tota manera, tornant al llenguatge, la paraula *edat* té significats que donen peu a aquesta mirada negativa com ara *de bona edat* (d'edat encara no entrada en la vellesa). O què podríem dir del concepte *tractaments corporals antiedat*?

Amb relació a l'edat, les persones grans són crítiques amb el concepte *tercera edat*. Aquest terme, lligat a la desvinculació de l'etapa laboral, tal com recull el diccionari de l'IEC, ens enllaça amb una

mirada que encara persisteix sobre el cicle de vida. S'entendria, per tant, que hi ha un moment inicial a la vida marcat per la formació, en què la persona té l'objectiu social d'adquirir coneixements i competències que a priori li haurien de servir per a la resta de la vida; un segon període de producció, vinculat a posar en pràctica en l'àmbit laboral allò que s'ha après prèviament, i una tercera etapa de descans, en què començaria la jubilació. En canvi, les necessitats socials i laborals han posat en dubte aquesta classificació, començant per l'ajust de l'edat de la jubilació. De fet, conceptes com ara *índex d'envel·liment actiu* preveuen que els països tinguin polítiques per retenir en el mercat laboral persones de fins a 74 anys! (UNECE, 2018).

La complexitat de la societat actual ha incorporat la importància de l'*aprenentatge al llarg de la vida*, encara que hi continua havent cert edatisme a l'hora de posar-lo en pràctica, ja que s'acostuma a relacionar aquesta necessitat d'aprenentatge amb un requeriment laboral i, per tant, se'n deixa fora la importància de l'educació i la formació després de jubilar-se. Enquestes sobre formació que acaben als 64 anys, com l'enquesta de l'INE sobre la participació de la població adulta en les activitats d'aprenentatge, o avaluacions internacionals com la del PIACC (Programa per a l'Avaluació Internacional de les Competències de la Població Adulta), que acaba als 65 anys, ens deixen sense coneixements de la formació i necessitat de continuar aprenent de les persones més grans.

Són vulnerables

vulnerar

1 v. tr. [LC] Ferir 11.

2 v. tr. [LC] Causar un dany o un perjudici, sobretot moral (en els sentiments, els drets, etc.), d'algú. *Havien vulnerat la seva intimitat. Vulnerar el dret d'altri.*

En alguns anuncis o fins i tot pautes sanitàries, també abans de la pandèmia, s'incloïa en les recomanacions l'expressió *per a gent gran o persones vulnerables*, como si es posés tota la gent gran en el mateix nivell de necessitat que les persones amb alguna vulnerabilitat física o social, independentment de l'edat.

Només d'introduir les expressions *vulnerable* i *gent gran* veiem que la llista d'associacions és alta: a la malaltia per coronavirus (COVID-19), a la soledat i l'exclusió social, a la fragilitat física o en cas de desastres naturals. De fet, és un dels adjectius que es fan servir més vinculats a la vellesa, sobretot en l'esfera política, en els mitjans de comunicació i en xarxes socials (Centre of Ageing Better, 2020).

La reacció de molta gent gran davant d'aquest discurs és la por d'envellir, la por que se'ls discrimini. La persona deixa de fer coses per por de contagiar-se, o al contrari, no deixa de fer activitats per por de la soledat. La reacció en l'entorn pel que fa a la vulnerabilitat, real o no, d'una persona gran és la sobreprotecció que acaba limitant-li les accions i l'autonomia.

Finalment, una reflexió més filosòfica sobre la naturalesa humana i la seva vulnerabilitat. En un món cada vegada més individualista, més capacitista, més perfeccionista, reconèixer les nostres limitacions, allò que ens fa més vulnerables, i poder acceptar aquesta part de la nostra identitat ens ajudaria a tenir més benestar amb nosaltres mateixos i amb els altres.

Dependent

dependre

3 2 v. intr. [LC] Una persona, necessitar l'auxili o la protecció d'una altra. *És trist de dependre de gent que no estimem.*

decrèpit -a

adj. [LC] [MD] Arribat a un grau extrem de decadència física, deguda a la vellesa. *Un home decrèpit.*

xacra

2 f. [LC] [MD] Tara en la salut adquirida amb el temps. *Les xacres de la vellesa. És un vell ple de xacres.*

En aquesta entrada parlarem de la dependència més física i de les activitats que la persona gran pot tenir en el dia a dia, mentre que deixarem la idea de les pèrdues cognitives per a entrades com ara *demència* o *senil*.

En una societat cada vegada més individualista, en què l'autonomia i poder fer-ho tot per un mateix són un valor a l'alça, la dependència cap a altres persones per tenir una vida digna no és fàcil de pair. No obstant això, cabria preguntar-se si realment ho podem fer tot sols i si reconèixer que podem dependre dels altres i confiar-hi és un valor com a societat que teixeix comunitats cuidadores i respectuoses amb els temps i les necessitats diverses de les persones. Les expressions que acompanyen la dependència que hem indicat, com *ser una persona decrèpita* o *xacrosa*, reflecteixen precisament aquest rebuig

a la dependència i al fet d'observar l'altre amb necessitat. De vegades fins i tot donem per fet que la persona gran deu ser dependent en alguna acció o activitat i li suggerim que busqui ajuda en comptes d'ajudar-la a fer-ho de manera autònoma. Per exemple, en els tallers una participant va comentar que després que una administrativa molt amable li expliqués un tràmit va rematar la conversa dient: "Si no ho sap fer, no té ningú que l'ajudi?".

Aturem-nos un moment en l'entrada *decrèpit*, en què es vincula la manca de capacitats físiques amb el pas del temps. Dut a l'extrem, l'any 2021 hi va haver una gran polèmica quan es va saber que la nova edició del CIE-11 (Classificació Internacional de Malalties) inclouria la vellesa. Es criticava que el missatge era que la vellesa era un problema i que calia tractar-la com una malaltia, sense tenir-ne en compte la gran diversitat.

Contràriament, el concepte *envelliment saludable*, que és la proposta de l'OMS per a les polítiques socials fins al 2030, parteix de la idea que una persona no és dependent únicament per les seves capacitats personals, sinó també per l'entorn en què viu, tant físic com social i polític. Per tant, dues persones grans amb una salut idèntica poden ser dependents o no segons les condicions socials i de l'entorn en què s'esdevingui el seu dia a dia (OMS, 2021). Així doncs, podem pensar sobre com l'entorn pot fer més o menys dependent una persona segons els recursos disponibles i la manera de tractar-la.

Senil

senil

1 *adj.* [LC] [MD] Relatiu o pertanyent a la vellesa, a les malalties pròpies de la vellesa. *Debilitat senil.*

2 *adj.* [MD] [PS] Afectat de senilitat.

La paraula *senil*, com passava amb el terme *dependència* i els seus derivats, torna a associar edat amb pèrdua o, en paraules encara més negatives, amb el fet d'estar en decadència, en una pèrdua continuada. Malgrat que el diccionari de l'IEC parla de malalties en general associades a fer-se gran, en els exemples recollits per fer aquest glossari molts participants es referien concretament a la disminució de les competències cognitives. Les persones dels tallers participatius de la Fundació comentaven el mal que els feia sentir: “Ja està senil” o “Té una demència senil” fins i tot per referir-se a persones que conservaven les capacitats cognitives, però que havien comès un error o un descuit memorístic. En aquest sentit, les entitats científiques consideren que *senil* o *demència senil* són termes poc precisos i inapropiats per descriure les característiques neurològiques de la persona amb pèrdua cognitiva. Igualment, en guies sobre com adreçar-se a la persona gran amb demència, les organitzacions de persones grans i de familiars de persones amb demència recomanen no fer servir aquest terme perquè té un ús inapropiat i pejoratiu (Alzheimer Society, 2018).

A més de *demència senil*, amb aquest adjectiu hi ha altres consideracions negatives del canvi físic de la persona gran, com ara *atròfia senil* o *involució senil*. Aturem-nos un moment en aquesta última, *involució*, perquè ens proporciona un matís sobre el qual encara no havíem reflexionat i que té relació amb l'entrada *són com nens*, però canviant el verb per arribar a l'expressió *es tornen com nens*. Involucionar implica tornar enrere, retrocedir en etapes i capacitats del desenvolupament de la persona. Vist així, una persona dependent té el risc que se la vegi com una criatura, quan la seva història de vida —encara que potser no la pugui recordar i verbalitzar— l'acompanya en el dia a dia. Això s'observa de manera molt clara quan es fan activitats d'estimulació musical, per exemple, que poden fer connectar la persona que té demència amb records i sensacions de la seva autobiografia que hi continuen sent, perquè no deixa de ser una persona adulta, no és una criatura.

Oblidadís -issa / desmemoriat -ada

oblidadís -issa

adj. [LC] OBLIDÓS.

oblidós -osa

adj. [LC] Que oblida, que fàcilment s'oblida de les coses.

desmemoriat -ada

adj. [LC] Mancat de memòria.

repapiejar

v. intr. [LC] [MD] Tenir afeblides les facultats mentals a causa de la molta edat. *Pobre vellet! Ja repapieja.*

Oblidar o oblidar-se de les coses o activitats s'associa de manera molt habitual al fet de ser gran. Quan una persona de setanta anys s'oblida d'alguna cosa, no és poc habitual sentir als altres, o fins i tot a la persona mateix, frases com ara: “És que ja tinc una edat”, “Ui, és que em faig gran” o “Ja repapiejo!”. Oblidar està vinculat amb la terrible malaltia de les demències, i per això els tallers de memòria i els entrenaments cognitius amb ordinadors o en aplicacions mòbils, entre altres recursos, són tan populars entre certa gent gran pel temor a la demència. Aquesta por a les demències s'associa amb més queixes de memòria i més ansietat, però no hi ha cap relació amb el fet que la persona en el dia a dia

funcioni pitjor des del punt de vista cognitiu (Norman *et al.*, 2020).

Oblidar és part de les funcions actives dels processos cognitius. És adaptatiu i permet optimitzar millor les capacitats cognitives de la persona. No obstant això, la por d'oblidar està molt estesa a la nostra societat. Amb la irrupció de les càmeres i dispositius electrònics, la capacitat de l'ésser humà d'emmagatzemar moments ha crescut exponencialment. Quantes fotos té una persona de vuitanta anys de quan era petita, en comparació amb les fotos i vídeos d'una nena que ara tingui cinc anys? Tenim la vaga impressió que disposar d'aquestes instantànies prevé que ens oblidem d'aquests records. No obstant això, quantes vegades tornem a consultar les fotos?

D'errors, oblits quotidians, descuits..., en tenim tots. El que és interessant és com l'edat de la persona a qui passa fa que atribuïm un sentit determinat a l'error. És a dir, si una persona de quaranta anys s'oblida d'alguna cosa de manera continuada, el seu entorn i ella mateixa podrien pensar que passa per un moment d'estrès agut o, fins i tot, que allò que oblida realment no li interessa i no hi posa prou atenció. Contràriament, quan és una persona gran la que comet aquests mateixos errors, l'atribució és molt diferent: pensem de manera immediata que és un error per la pèrdua cognitiva causada per l'edat i no pels mateixos factors que podrien afectar la persona de quaranta anys que hem dit abans.

Aquests comentaris fereixen la persona, la fan dubtar de les seves capacitats i, al final, poden provocar fins i tot que cometi més errors cognitius dels que es podrien esperar per les seves capacitats intel·lectuals. Això, en recerca sobre l'edatisme, es coneix com *l'amenaça de l'estereotip (stereotype threat)* (Swift et al., 2017). Imagina que tens 55 anys i et presentes a unes proves psicomètriques per accedir a una promoció a l'empresa. Abans d'entrar, et fan llegir un fullet amb informació del procés en què s'inclou un apartat sobre la dificultat cognitiva de les proves i de quina manera poden ser sensibles a l'edat del participant. Com et sentiries? Aquesta mena d'*amenaces* aconseguixen que activis idees negatives sobre l'edat que tens, que et posis nerviós i que acabis fent les proves pitjor de com les hauries fet sense pensar en els teus problemes d'edat.

Finalment, quan diem a una persona gran que és oblidadissa l'estem desempoderant, la fem dubtar de les seves capacitats, i això és l'entrada a conductes paternalistes i de pèrdua d'autonomia ("Com que no te'n recordaràs, ja m'ho apunto jo i ja t'avisaré perquè no te'n descuidis"). En la mateixa línia, tanquem la possibilitat de participar en activitats socials o d'actualitat quan diem: "No cal que t'ho expliqui; fet i fet, després no te'n recordaràs".

Jo ja soc gran per a...

gran

2 2 adj. [LC] De més edat. *El germà gran. Els grans d'estudi.*

L'expressió *jo ja soc gran per a...* és un exemple ben clar d'autoedatisme o d'haver interioritzat els temuts estereotips sobre què implica envellir. És un dels mecanismes amb què actua l'edatisme: l'encarnació dels estereotips (de *stereotype embodiment* en anglès) (Swift et al., 2017). També es troba en altres expressions, com ara *m'estic fent gran o ja tenim una edat per a...* Totes tenen la característica que ens escudem en l'edat per justificar que no farem una activitat o que no utilitzarem un estri, un artefacte nou o un programa informàtic. Les frases es desprendrien de l'edatisme si busquéssim les raons que hi ha darrere de *jo ja soc gran per a...* Pot ser falta d'interès o motivació? Pot ser desconeixement? O pot ser por d'equivocar-nos?

En part, dir que no a una cosa desconeguda, a una activitat que ens fa respecte, ens pot fer sentir millor al començament, però no deixa de ser una forma d'autoexcloure'ns, si no ens donem una oportunitat per saber més coses d'allò que ens han proposat. Sortir de la zona de confort no és mai fàcil, i menys en l'entorn paternalista en què viu molta gent gran.

Un altre perill que tenen aquesta mena d'expressions impacta en la família o l'entorn que rep aquesta comunicació. Si, quan se li proposa fer una activitat, la persona gran contesta: "Ja soc gran per a això" el que fa és confirmar els estereotips que els més joves puguin tenir sobre la vellesa (per exemple: "Amb la vellesa es perd interès per aprendre o fer coses noves"). Finalment, una altra veu d'alerta amb aquestes expressions és que són l'inici que la persona es va conformant amb les seves limitacions. Entre els extrems de conformar-se amb el fet de ser gran ("Això és normal a la meua edat") i no acceptar les limitacions que es poden produir en fer-se gran (per exemple, no acceptar l'ajuda d'una altra persona quan cal), trobar l'equilibri d'adaptació no sempre és fàcil. En els casos en què les persones claudiquen i pensen que no poden fer res més en la situació que viuen, això dificulta molt poder ajudar-les a trobar alternatives o recursos. Passa, per exemple, en persones grans en situació de soledat no volguda que diuen que la soledat és el que els toca perquè s'han fet grans. Amb aquesta expressió transmeten que han claudicat i s'han conformat a un estil de vida o de relacions sense poder plantejar-se si hi poden haver altres maneres de relacionar-se o viure la vellesa.

Coses de l'edat / Xacres de l'edat

edat

1 f. [LC] Temps transcorregut des que una persona ha començat a viure. *Quina edat teniu? A l'edat de vint anys. Ja és un home d'edat. Un home de mitjana edat.*

xacra

2 f. [LC] [MD] Tara en la salut adquirida amb el temps. *Les xacres de la vellesa. És un vell ple de xacres.*

arrossinat -ada

adj. [LC] [AGR] En molt mal estat, decaïgut, ple de xacres per l'edat, les malalties, els contratemps, en mala situació per revessos de fortuna, etc. *Un cavall arrossinat. Aquella família va de mal en pitjor: estan arrossinats. Un vell arrossinat.*

No ens enganyarem en aquesta reflexió sobre la vellesa: donar una mirada més positiva de la vellesa no implica mentir-nos i no assenyalar que fer-nos grans implica reptes i adaptacions que poden ser importants des del punt de vista físic, emocional o social. El procés d'envelliment pot comportar processos de pèrdua de salut que podem intentar prevenir amb bons estils de vida, d'alimentació i de socialització (continuaràs envellint, però ho faràs millor!). Tota aquesta reflexió ve al fil d'expressions com ara *això és cosa de l'edat*, que normalment se sent quan una persona gran es queixa davant d'algú més jove del

seu entorn o en l'àmbit sanitari (Bardach i Schoenberg, 2018). És una frase directa que sembla que no es pugui contestar. “Té ics anys, què espera?” seria el missatge. I a partir d'aquí, el no-res. No hi ha propostes, no hi ha alternatives, és la pura resignació a la idea que no s'hi pot fer res més. Potser és així, però igualment cal acompanyar en la cronicitat i assegurar al màxim la dignitat i la qualitat de vida d'aquella persona.

El concepte *xacra* també apareix en l'expressió *ser un vell arrossinat*, que no només indica que la persona està plena de les dificultats de salut “pròpies de l'edat”, sinó que hi incorpora una mirada de malestar emocional: una persona decaiguda, sense ànims. Aquesta mirada de la malaltia física vinculada al patiment no ens deixa veure que les persones grans amb dependència o discapacitat gaudeixen d'activitats comunitàries i d'intervencions psicosocials, i que podem augmentar el seu benestar i qualitat de vida si tenim una mirada més complexa i diversa del que és envellir.

L'expressió *coses de l'edat* també es fa servir amb relació a temes socials amb el mateix efecte en la gent gran. Si estar o sentir-se sol forma part de la vellesa, si és un fet esperable, l'únic que els queda és acceptar aquesta realitat i resignar-se a la xarxa de contactes que els vagi quedant en fer-se grans. O potser hem de ser més creatius com a societat a l'hora de buscar alternatives, recursos i suports per millorar, en els casos que calgui, les condicions de vida i comunitàries per viure millor en la vellesa?

Són improductius

improductiu

adj. [LC] [ECT] Que no produeix.

produir

2 4 v. tr. [ECT] [LC] Manufacturar, fabricar. *Catalunya produeix bons vins.*

Una divisió clàssica del desenvolupament vital separava la vida en tres grans etapes: una primera de formació, una altra de productiva i, finalment, una etapa de descans. Tot i que aquesta mirada al descans tenia un interès i reconeixement a una vida dura de treball a la qual acompanyaven uns pocs anys de jubilació, ha quedat desfasada amb expectatives de vida després de la jubilació de més de vint anys. No obstant això, moltes vegades no donem valor a aquesta vida ociosa, ja que, pel que fa a la societat, no es considera productiva ni útil per a la comunitat. A l'Amèrica del Nord va fer fortuna durant els anys noranta del segle passat el terme *envelliment productiu*, que precisament volia posar en relleu el valor de les activitats que moltes persones grans feien en el dia a dia (Burr *et al.*, 2002).

Cuidar els nets o persones dependents, o la implicació en activitats de voluntariat, serien activitats productives de les quals es podria calcular l'impacte en l'economia o en el benestar d'una comunitat. En la mateixa línia hi hauria el concepte *economia de plata*, que destaca el valor del poder econòmic de

molta gent gran per generar oportunitats de negoci. No obstant això, aquesta mirada econòmica té perill en els casos de persones grans que no volen o no poden ser productives. Deixen de tenir valor, per això? Altres veus defensen procurar que al llarg de tot el cicle vital hi hagi presència de les tres activitats principals amb què començava aquesta entrada, és a dir, que sent gran tingui oportunitats per continuar formant-me, per poder sentir-me productiu i útil i també per poder ser ociós i descansar.

Tenen tot el temps del món

temps

5 1 m. [AN] [LC] En el transcurs del temps, una porció determinada situada més enllà o més ençà en el passat, present o futur. *Ara encara no és temps de fer això. Fer cada cosa al seu temps.*

Sembla que quan algú es fa gran una de les coses que aparentment li sobra és el temps. Si s'allibera la persona de les hores que dedica a la feina, desplaçaments inclosos, té sentit pensar que té el repte de configurar-se l'espai temporal d'una altra manera, amb l'oportunitat que això suposa per poder començar projectes personals i oportunitats de creixement personal, o augmentar el temps que hi dedica. No obstant això, en l'expressió que s'ha triat, *tenen tot el temps del món*, d'una banda s'hi amaga la mirada ociosa, sense valor, que els més joves donen al temps de la gent gran.

En segon lloc, aquesta frase continuaria amb una proposta per part de l'altre per *omplir* aquest temps buit: "Com que el teu pare té temps..., digues-li que vingui a cuidar els nets" o "...podria estar pendent del paquet que ens arribarà per missatgeria". Per tant, el que hi ha darrere d'aquesta frase sobre la gent gran és el propòsit dels altres d'exercir un control sobre el temps d'aquestes persones, dirigint-ne les activitats cap a allò que ens sembla més profitós

per a elles o per a nosaltres mateixos. Aquest mateix sentit també el podem trobar en frases semblants que podem sentir: “Fet i fet, no tens res millor a fer!” o “Ara que tens temps lliure podries...”.

La percepció del temps va canviant amb l’edat i amb les nostres circumstàncies personals i de salut (Bayés, 2018) i hauríem de respectar-la i ser més conscients de la diversitat de temps en les activitats i necessitats que podem tenir al llarg de la vida.

Estan sols

soledat

f. [LC] Solitud.

solitud

1 f. [LC] Estat de qui és sol, de qui viu sol o gairebé sol.

La solitud m’espanta. Tinc necessitat de solitud.

Es considera amb aquesta afirmació que les persones grans estan o se senten soles, que són dues situacions molt diferents, però que moltes vegades van de bracet. És a dir, una persona es pot sentir sola tot i estar acompanyada, i una altra pot viure sola, però no sentir-se sola. El sentiment de soledat és molt complex, s’experimenta al llarg de tota la vida i té causes tant personals com socials.

No obstant això, moltes vegades quan sentim que algú diu: “Aquesta persona gran està sola”, atribuïm únicament a causes personals l’origen d’aquesta soledat. És a dir, culpabilitzem la persona pel fet de trobar-se en aquesta situació i, en fer-ho, activem altres estereotips sobre la gent gran: que si amb l’edat costa fer amics, que si amb l’edat ja no es prova de fer coses noves, etc.

Veure la diversitat de soledats que hi ha en la vellesa també ens ajudaria a comprendre que també hi ha una soledat positiva i volguda. Hi ha persones grans, per exemple, que viuen soles i se senten bé. O que se senten soles, però que els agrada la soledat, tenir temps propi, per estar amb elles mateixes i fer les

activitats que les satisfan més. De fet, a molts adults i joves els agradaria sentir-se sols o estar sols en un món cada vegada més interconnectat i amb un ritme tan frenètic d'activitats.

També és important destacar que la soledat no volguda no tan sols depèn de la persona, sinó també de l'entorn en què es troba. Per aquest motiu, es fa essencial treballar per millorar els vincles a la comunitat més propera a la persona gran, la formació contínua en aspectes com la tecnologia, o la varietat d'oferta en formació i lleure per a la gent gran.

Finalment, ens podríem preguntar per l'efecte emocional que ens causa pensar en el fet que la persona gran està sola: ens en sentim culpables?, ens fa por envellir, si pensem que estarem sols? La soledat ens urgeix a pensar i repensar quines relacions construïm al llarg de la vida i a repensar les relacions intergeneracionals per prevenir la soledat no volguda en totes les edats.

Home vell, muda-li l'aire i hi deixarà la pell

aprendre

1 v. tr. [LC] [PE] Adquirir la coneixença, la pràctica, (d'alguna cosa) amb l'estudi, l'atenció. *Aprendre la lliçó. Aprendre de memòria.*

S'ha triat aquesta frase feta per fer una reflexió sobre la capacitat d'aprenentatge al llarg de la vida. Aquesta expressió parla de la dificultat de fer canvis quan et vas fent gran i de com de costós és aprendre. No obstant això, de vegades la gent gran no volen o no poden aprendre coses noves perquè la societat no intenta oferir cursos o activitats formatives per a aquest segment de la població. Per exemple, l'entitat britànica Ageing Better ha editat una campanya publicitària en marquesines d'autobusos i estacions de tren amb l'eslògan "You can't teach an old dog new tricks if you are ageist", que vindria a dir que una persona gran no pot aprendre res de nou si qui l'hi ha d'ensenyar creu que aquestes persones ja no poden aprendre. És com una profecia auto-complerta: com que jo penso que les persones grans no poden aprendre una cosa, ja no els l'ensenyo i, en veure les dificultats que hi tenen, es confirma el meu pensament sobre aquest segment de la població pel que fa a la seva manera d'aprendre.

No cal esperar a ser gaire gran per veure aquest estereotip a la societat. Una forma d'edatisme en les empreses és no oferir cursos de formació als sèniors pel fet de considerar que ja no hi tindran interès o que no els aprofitaran (perquè els costarà més aprendre-ho). Tot i això, hi ha nombrosos cursos de formació adreçats a les persones grans i, fins i tot, el que es coneix com a *universitats de gent gran*. Actualment, els programes que ofereixen les universitats que acull l'associació AEPUM (Associació Estatal de Programes Universitaris per a Gent Gran) tenen matriculats més de 60.000 estudiants sèniors. Potser ens podríem quedar amb altres dites que animen la gent gran a interessar-se per nous coneixements, com ara: "Val més aprendre de vell que morir ruc".

Probablement, l'àmbit en què els estereotips sobre formació siguin més crus és el de les tecnologies. D'una banda, hi ha la idea que el problema de la tecnologia desapareixerà els anys vinents, ja que la *gent gran que puja* ja la sabrà fer servir. Hom s'oblida, en aquesta frase, que, en primer lloc, la tecnologia canvia constantment i que desconexim com serà d'aquí a vint o trenta anys i, en segon lloc, que hi ha persones grans que saben fer servir la tecnologia, però que limitacions físiques o sensorials les exclouen de poder fer gestions bàsiques en un món cada vegada més tecnificat. D'altra banda, els estudis sobre formació en tecnologies a gent gran destaquen que un element que ajuda a fer que aprenguin és que els formadors siguin coetanis, que els sentin com un igual (Hunsaker *et al.*, 2020). Pot ser que els més joves de l'entorn familiar no tinguin prou paciència i duguin a terme accions paternalistes envers les

necessitats tecnològiques dels més grans? Pot ser que, en observar una persona gran igual que tu que domina les tecnologies, tinguis davant un model per seguir, un model que trenca precisament els estereotips que algú amb x anys no pot aprendre?

Són savis

savi sàvia

1 *adj. i m. i f. [LC] Que té la ciència d'alguna cosa, que posseeix molts coneixements. Homes experts i savis en afers de mar. Una dona sàvia. El seu pare era un savi. Els set savis de Grècia.*

3 *2 adj. [LC] Que sap captenir-se amb seny.*

Que la gent gran són savis és un exemple clar d'un estereotip positiu, en què tornem a homogeneïtzar una part de la població per l'edat que té. De fet, les recerques sobre saviesa no han trobat cap relació directa entre la saviesa i el fet de ser gran, sinó amb les experiències i les oportunitats de l'entorn per poder donar valor a aquest aprenentatge (Villar, 2019). És a dir, algú pot ser savi quan atresora un coneixement expert que és capaç de transmetre de manera contextualitzada a l'entorn tan canviant en què vivim actualment. Si no, el savi es torna presumptuós. En segon lloc, algú pot ser molt savi, però si aquesta saviesa no té valor per als altres, es considera que està desfasada o que és poc útil, generem una gran frustració en aquella persona, sobretot si vol continuar ajudant la comunitat o la família. Per tant, això és una crida a la reflexió com a societat sobre com s'aprofita el coneixement i el saber fer de molta gent gran.

En tercer lloc, el diccionari de l'IEC vincula saviesa a prudència i a prendre bones decisions. En canvi, moltes vegades l'entorn de la persona gran dubta de

les capacitats que té per prendre decisions, tem que s'equivoqui o que li facin mal. Aquest dubte és l'inici de la pèrdua d'autonomia d'una persona capaç de prendre —bones o no— les seves pròpies decisions. Ara bé, què és prendre una bona decisió? Ens podem permetre continuar equivocant-nos i aprendre d'aquests errors durant la vellesa?

Busquem talent, abstingueu-vos més grans de x anys

talent

2 m. [LC] Especial aptitud intel·lectual, capacitat natural o adquirida per a certes coses. *Tenir talents diversos. És un home de talent.*

Discriminar algú per l'edat que té pot passar en múltiples àmbits, com ara el sanitari, el familiar o el dels mitjans de comunicació. A partir de la frase *Busquem talent, abstingueu-vos més grans de x anys*, ens centrarem en l'edatisme en l'àmbit laboral. La primera impressió probablement és: “Però si en el mercat laboral no hi ha gent gran! Que no s’han jubilat?”. Com dèiem a l’entrada *tercera edat*, cada vegada hi ha més països que advoquen per augmentar l’edat de la jubilació o donar al·licients econòmics per combinar una prestació econòmica amb el fet de seguir en el mercat laboral. De fet, ja es parla dels reptes dels treballadors de recursos humans per incorporar el que s’ha anomenat *gestió de la diversitat generacional* (de l’anglès *Age Management*) (Antoniou et al., 2017).

La segona reacció a l’edatisme en l’àmbit laboral podria ser que els missatges d’aquesta mena són discriminatoris i no es poden fer, tal com reflecteix l’Estatut dels Treballadors (Reial decret legislatiu

2/2015. Ministeri d’Ocupació i Seguretat Social). No obstant això, hi ha formes molt més subtils de discriminar per edat en l’àmbit laboral, que comencen per com es redacta un anunci d’una oferta laboral i que van fins a les oportunitats de formació o promoció dins d’una empresa segons l’edat. Per exemple, una avaluació dels adjectius que acompanyaven anuncis de llocs de treball júnior respecte d’anuncis per a llocs sèniors en diferents empreses britàniques va trobar que adjectius com ara *entusiasta*, *ambiciós*, *enèrgic* o *innovador* es vinculaven més a la primera classe d’anunci, mentre que en el segon cas apareixien altres expressions, com ara *persona dedicada*, *amb experiència*, *amb confiança* o *pacient* (Centre for Ageing Better, 2021b). Tot i que els adjectius per a les persones grans no són negatius, el problema és que els adjectius energètics i creatius no s’adscriuen a qualsevol edat. Perdem oportunitats de contacte intergeneracional en l’àmbit laboral si només tenim en compte l’edat de les persones per atribuir-los una sèrie de característiques personals, sense tenir l’oportunitat de conèixer la història de vida, capacitats i bagatge professional de cada una.

Són rondinaires

rondinar

1 v. intr. [LC] Murmurar manifestant desgrat, malcontentament, disconformitat amb allò que és constret a fer. No rondinis tant i ajuda'm. Què rondines tu, ara?

2 v. tr. [LC] Dir en to de queixa. Sempre rondina que els diners no li arriben a final de mes.

Les pel·lícules i els contes en què apareix gent gran l'han retratat de manera massa habitual (normalment, personatges masculins) com uns rondinaires geniüts. El personatge de Mr. Scrooge a *Conte de Nadal*, de Charles Dickens, o Carl Fredricksen, el protagonista de la pel·lícula d'animació *Up*, són dos exemples clars d'aquesta mirada al mal caràcter de la gent gran.

“La gent gran són rondinaires / es tornen rondinaires” entona la idea homogènia que implica un estereotip. Ajuda a simplificar situacions tan complexes com la soledat o l'exclusió social d'algunes persones grans amb justificacions com ara: “Està sola perquè és una rondinaire, no l'aguanta ningú”, sense tenir en compte altres variables com la salut de la persona o la comunitat en què viu, entre d'altres.

La psicòloga nord-americana Laura L. Carstensen va revolucionar la mirada envers la vellesa i les seves emocions en defensar amb els seus estudis que les persones grans són felices i que prioritzen les emo-

cions positives abans que les negatives (Carstensen, 2011). Això és fruit de mecanismes d'adaptació cognitius que s'activen en adonar-se que el valor del temps és finit, per la qual cosa la persona prioritza les experiències i estats emocionals que li produeixen satisfacció i emocions positives immediates. Qui sempre ha estat rondinaire —o les persones que, a causa de dolors, soledat crònica, etc. es comporten de manera més rondinaire— destaca més entre tota la gent gran, amb la qual cosa ajuda a mantenir un estereotip que respon a casos particulars i no de manera homogènia a persones que poden aprendre de les seves emocions per saber-les gestionar de forma més adequada amb l'edat.

Són desconfiats

desconfiar

v. intr. [LC] No tenir confiança. Desconfiava d'aquella gent que tenia al despatx. No desconfiïs de les teves forces: pots acabar la feina perfectament.

Si poséssim una gravadora a la vida de moltes persones grans, sentiríem com en moltes converses les persones del voltant els diuen: “No confiïs en aquell”; “Millor que no facis res fins que ho vegi jo”, “No obris mai la porta a desconeguts”, “No parlis amb estranys”... Parlem amb gent gran o amb criatures? Una cosa és estar ben informat de possibles estafes presencials, telefòniques o electròniques i ser prudent i una altra, tancar qualsevol mena de contacte interpersonal desconegut, per si de cas. Trobem desconfiada la gent gran perquè en part l’entorn no deixa de dir-los que no poden confiar en els altres, que són vulnerables, una diana fàcil per a estafadors. I, en el fons, el missatge és que no confiïem en les seves capacitats; quan, per desgràcia, algú cau en una estafa, és doblement victimitzat: d’una banda, per l’abús econòmic, i de l’altra, per la desautorització dels altres pel fet d’haver caigut en la trampa. Per tant, al final el resultat és una pèrdua gradual de l’autonomia de la persona.

Si la persona gran desconfia dels altres, probablement tendirà a relacionar-se menys amb l’exterior, cosa que encara augmentarà més la por i la desconfiança respecte dels desconeguts. Si les persones es van quedant cada vegada més soles i no coneixen

altres persones diferents d’elles pel que fa a l’edat, l’origen cultural o el religiós, elles mateixes també activen idees preconcebudes sobre persones amb aquests trets. I, al mateix temps, en qui no tingui contacte amb aquestes persones grans també augmentaran les idees estereotipades envers aquest segment de la població. En aquest sentit, l’intercanvi i contacte intergeneracional és un gran actiu per reduir els estereotips i les conductes discriminatòries respecte de la gent gran (Laging et al., 2022).

Són avorrits

avorrit -ida

1 adj. i m. i f. [LC] Que no és capaç de divertir-se ni de distreure's. En Marc és molt avorrit i mai no proposa res. Els vells ja ho havien vist tot i feien cara d'avorrits. La teva germana és una avorrida que no surt mai de casa.

Per a l'imaginari de l'edatisme, una persona gran avorrida és la que no té activitats interessants per fer, la que pot passar gran part del dia a casa, sense cap activitat significativa, i tampoc no mostra entusiasme o interès per fer activitats noves. Potser la imatge que impacta més sobre aquest avorriment es produeix en observar en centres residencials persones grans amb demència assegurades en una sala sense pràcticament gens d'activitat. No obstant això, per què la gent gran s'avorreix? Avorrir-se és dolent? És possible que la nostra valoració de la vida d'algunes persones grans procedeixi de l'estàndard de les vides accelerades del món adult, en què no hi ha ni un minut d'avorriment per la llarga llista d'activitats o compromisos que es tenen. Hi ha moviments que advoquen, precisament, per una existència més tranquil·la, a un ritme més lent, que permeti viure sense tant estrès i amb més satisfacció vital (vegeu, per exemple, l'assaig d'Honoré, 2005).

Una mirada important és quines activitats socials i d'aprenentatge s'ofereixen a les persones grans, tant a la comunitat com en centres residencials, que puguin ser motivadores i que previnguin aquest estat d'avorriment.

Una altra forma de veure aquest avorriment vinculat a l'envelliment és pensar que les activitats o idees de la gent gran són avorrides, cosa que es vincularia amb l'expressió col·loquial *batalletes de l'avi/àvia*, és a dir, que no interessen. Ens pot fer reflexionar sobre el valor que donem a activitats que eren més populars en dècades anteriors i que sembla que amb el temps perden el valor i es tornen menys interessants. Fins i tot hi ha persones grans que en *fugen* perquè atribueixen aquestes activitats a la vellesa (i elles no volen ser velles!). Posem per cas la imatge que moltes persones tenen dels centres de gent gran, quan la realitat és que l'oferta d'activitats i tallers en aquests espais és molt diversa i parteix, precisament, dels gustos de les persones que hi assisteixen.

Són lents

lent -a

1 adj. [LC] Que no va de pressa. És lent en els moviments. És lent en les seves resolucions. Amb pas lent. Respiració lenta.

Vivim en un món cada vegada més veloç, amb canvis cada vegada més ràpids en la nostra vida, en la comunitat, en allò que es consumeix o no. Qui no segueix aquest ritme sembla que no estigui al dia, que estigui endarrerit. Això passa en molts casos amb gent gran que s'ha d'adaptar a un cos amb necessitats diferents i a unes capacitats cognitives diferents, que no encaixen amb aquests estàndards, i que rep comentaris despectius com ara: “Vas lent fent-ho tot!”. Exclamacions com ara: “Que ens hi hem de fer vells, aquí?” denoten de forma col·loquial com ens impacientem quan el temps d'espera per alguna activitat ens supera. Com a societat, adaptar-nos a la diversitat de ritmes és essencial per no excloure les persones que necessiten més temps per fer una activitat o alguna gestió. Si no respectem aquest temps, correm el risc de prendre autonomia a la persona fent per ella les activitats que pot fer per ella mateixa, però amb un altre ritme.

No obstant això, ens podríem preguntar si la gent gran són lents o és la societat la que va massa de pressa. Aquesta mirada de com gestionem i valorem el nostre temps és sobre la taula en els debats de l'ús del temps i la conciliació de la vida adulta. També de manera macro s'ha reivindicat una mirada més positiva sobre la lentitud, vinculada a l'anomenat *slow movement*

(‘moviment lent’), amb què s'intenten evidenciar els problemes de salut, de manca de benestar i d'estrès en les persones immerses en dies cada vegada més frenètics, amb més activitats i menys temps per a elles mateixes (Honoré, 2005).

Són tossuts/ inflexibles

tossut -uda

1 *adj.* [LC] Obstinat en les seves opinions, determinacions, etc.

inflexible

1 *adj.* [LC] No flexible. *Una barra de material inflexible.*

2 *adj.* [LC] per ext. *Voluntat inflexible. Rigor inflexible. Un jutge inflexible. Inflexible als precs.*

Pensem en una persona de vint anys a qui l'entorn diu que no li aniran bé els estudis; no obstant això, ella vol prosperar i dedica uns quants anys a intentar acabar la formació professional. Diríem que és una persona tossuda i inflexible? O potser que és tenaç, que, com diu el diccionari de l'IEC, és una persona “ferma en les seves opinions, en els seus propòsits, en les seves resolucions”?

Com és que la tenacitat de la joventut es converteix en tossuderia quan ens fem grans? Possiblement, per la mirada diferent que tenim sobre què implica perseguir les nostres metes en diferents etapes, quan hauríem de mantenir el mateix dret de poder expressar-nos i autorealitzar-nos al llarg de tota la vida.

Si féssim entrevistes separades, per exemple, a un home de vuitanta anys i al fill de cinquanta i els preguntéssim a tots dos sobre les conductes i decisions de la persona gran, és probable que on moltes vegades el fill hi veuria tossuderia la persona gran hi veuria precisament la tenacitat que esmentàvem abans (és el que van trobar, per exemple, en l'estudi de Heid et al., 2016).

Provem també de posar-nos en el lloc d'una persona gran que, quan explica un projecte que considerava important, l'única reacció que rep de la família i l'entorn és negació i obstacles a la decisió. Com ens sentiríem?

Prendre decisions no és fàcil, i encara menys durant la vellesa, quan l'entorn és molt paternalista i, malgrat que vulgui *el millor* per a la persona, pot anar contra allò que és important per a ella. A l'altra banda, acceptar que necessitem ajuda, o que aquella decisió no és realment la millor per a nosaltres, tampoc no és fàcil. No hi ha solucions màgiques més enllà de saber escoltar, mirar de posar-se cada un en el lloc de l'altre i provar d'acostar posicions.

Són pessimistes

pessimisme

2 m. [LC] Disposició o propensió a veure i jutjar les coses sota l'aspecte menys favorable. *La poetessa alternava constantment l'optimisme amb la desil·lusió i el pessimisme.*

Vinculat a la idea de l'envelliment com un període de queixes o de persones rondinaires que s'exposava en una altra entrada, el fet que la gent gran parli de les malalties que tenen, de la mort o de les persones que ja no hi són fa que el seu voltant les pugui observar com unes persones pessimistes, que només pensen en la part negativa d'aquesta etapa. En aquestes situacions hi ha familiars o professionals que tanquen la queixa de forma abrupta, amb expressions que ja es comenten en el glossari, com ara *són coses de l'edat*, o canviant directament de tema sense cap retorn cap al neguit de la persona gran. Això passa de manera habitual en situacions familiars i no familiars quan la persona gran fa allò que es coneix com a *autorevelacions doloroses*, en què comparteix de manera detallada aspectes sobre la seva salut, sobre la seva soledat o sobre la mort (Fowler i Soliz, 2013). De vegades, darrere d'aquestes revelacions s'hi amaga la falta d'un confident o la presència d'una soledat no volguda.

Tornant al tema del pessimisme, el que és curiós del tema és que la gent gran no sembla que canviïn de manera exagerada els trets de personalitat (Costa et al., 2019), però les persones que s'acosten a edats

avançades, com, per exemple, persones de cinquanta anys, són més pessimistes a l'hora de pensar en la vellesa que les persones que ja hi han arribat. Aquesta dada ens reflecteix com d'ancorades i interioritzades estan les mirades estereotipades envers la vellesa, i l'ansietat i la por d'envellir que causen en persones de mitjana edat (Centre for Ageing Better, 2021).

Soc gran, però tinc l'esperit jove

esperit

5 m. [LC] Ànim, principi de les nostres resolucions. *Tenir esperit per a fer alguna cosa. Tenir molt d'esperit. Un home d'esperit. Aixecar els esperits abatuts. Un esperit tímid, audaç, arrauxat, generós. Pobre d'esperit.*

joventut

2 f. [LC] Període d'existència d'una cosa capaç de desenvolupament, durant el qual augmenta en força, en vigor, etc.

Aquesta expressió implica una dualitat entre l'aspecte físic i l'edat cronològica respecte de la pròpia percepció subjectiva de com hom se sent d'ànims i energia. El problema de l'expressió és que dota únicament de significat positiu la concepció de joventut, el fet de sentir-se amb energia, que sembla que sigui antagònic amb la idea de fer anys. Potser si en comptes de manifestar: "Em sento jove, no vell", diguéssim: "Em sento bé, amb energia", sense haver de fer una comparació entre el que s'associa a ser jove i el que s'associa a ser vell, podríem ajudar a reduir l'edatisme d'aquesta expressió.

És curiós que durant l'adolescència es produeix el procés contrari; es vol demostrar que s'és més gran del que manifesta el cos, i no cal allunyar-se molt de la joventut per veure un canvi en el paradigma: per-

sones que amb trenta o quaranta anys ja es fan seva aquesta frase sobre l'esperit jove.

Cultivar el fet de sentir-nos bé amb nosaltres mateixos, sense fer valoracions de l'edat cronològica, llevaria por i negació a la temuda vellesa, a allò que vincula l'edat amb dependència i demències. A més, el fet de sentir-se amb energia i vitalitat està vinculat a una millor salut objectiva, probablement perquè són gent gran que surten i que tenen més relacions socials, que fan més exercici físic i que cuiden més l'alimentació i l'estat de salut general (Alonso i Bailey, 2021). Per tant, no és dolent afirmar que hom se sent vital i amb energia en la vellesa, però sí que no reivindiquem que aquesta vitalitat i aquestes ganes també són part de la vellesa, d'aquest moment vital.

Et conserves molt bé / Has fet un pacte amb el dimoni

conservar

11 v. tr. [LC] [BB] Tenir cura (d'una cosa) impedint que sigui alterada o destruïda. *Conservar els ous, la fruita. L'oli i la sal conserven molt la vianda. Mirem de conservar la salut. Conserva bé la vista, aquest vell. Conservar i preservar el fons d'un arxiu.*

Totes dues expressions segueixen un mateix patró: són valoracions positives de l'aparença d'una persona gran en què la comparem amb *com hauria d'estar segons l'edat que té*. L'impacte en qui rep aquestes frases acostuma a ser positiu. Se sent lloat o apreciat, però en el fons no deixa de ser una mirada negativa sobre la seva vellesa: “Quina sort que tens, perquè a l'edat que tens no hauries d'estar així!”. Una altra fórmula molt habitual és la reacció que tenim en l'entorn quan algú ens diu l'edat: sembla que ens sentim compromesos a dir alguna cosa positiva *malgrat l'edat avançada* i acostumen a aparèixer expressions com ara: “Doncs no els aparentes!”. Fins i tot hi ha expressions que estiren la benevolència fins als extrems, com quan, davant d'una mare gran i la

filla adulta, algú deixa anar: “Però si sembleu germanes!”, quan és evident que no ho són.

La societat de l'antienvelliment, amb productes cosmètics i operacions de cirurgia estètica per semblar més joves, no ajuda a observar la bellesa en la vellesa. Sembla que només es pot ser bell si no se sembla vell. Tampoc no hi ajuda que no tinguem referents públics que surtin i mostrin el pas del temps d'una manera sana i natural. Aquesta exaltació de la joventut porta a no acceptar el pas del temps i té un impacte en el benestar de la gent gran (coneixeu persones que no es volen fer fotos perquè no es volen veure grans?), però també implica conductes discriminatòries envers les persones que aparenten més edat. És habitual sentir actrius, periodistes i altres persones que estan exposades públicament que expliquen que han rebut edatisme, que se les ha apartades de projectes televisius o que només els arriben propostes de pel·lícules o sèries amb pappers de vells. Això és encara més flagrant en el cas de les dones, que viuen el que Susan Sontag (1975) va anomenar *doble estàndard de l'envelliment* i que es va popularitzar amb aquesta frase: “Els homes maduren, les dones es fan velles”. D'aquesta manera, ser una dona gran comporta més invisibilitat, més discriminació, cosa que se suma a l'impacte que tenen en la salut i el benestar les desigualtats que hagi pogut patir al llarg de la vida pel fet de ser dona.

Això no ens passarà quan siguem grans

negar

11 v. tr. [LC] Declarar que no és (allò que altri afirma, suposa, pregunta). *Ell va negar que fos italià. Ell no pot negar que això és veritat. Ell no ho afirma ni ho nega.*

Amb aquesta expressió neguem que estem envellint i neguem que ens hagin de passar les coses *dolentes* que implica fer-se gran (ens situem en la percepció que es pot combatre l'envelliment si s'envelleix activament).

Un exemple clar d'aquesta negació és quan ens acostem a la realitat de l'exclusió digital d'una part de la població gran. En molts casos això s'escuda en el fet que la gent gran actual no han tingut contacte previ amb les tecnologies durant la vida laboral, que els falta motivació o que tenen por d'aquestes tecnologies (Wilson et al., 2023).

No obstant això, quina tecnologia hi haurà d'aquí a vint o quaranta anys? En quin moment de l'adulthood direm: "Jo ja soc gran per a..."? Per tant, fins i tot els mal anomenats *nadius digitals* hauran de superar els nous reptes que implicaran les tecnologies del futur. També hi ha la qüestió que es pot ser una persona gran molt interessada en les tecnologies, però si a

l'hora de dissenyar els programes o aparells tecnològics no es tenen en compte els recursos cognitius o físics de tothom, aquella persona, tot i motivada i amb experiència, pot quedar exclosa d'aquesta part de socialització i participació social. Per tant, continuarà sent necessari no abaixar la guàrdia perquè cap persona gran no quedi exclosa de poder participar en la societat tant de manera presencial com tecnològica.

Tornant a la frase d'aquesta entrada, *Això no ens passarà a nosaltres...*, pot semblar protectora fins a un cert punt de la nostra identitat, ja que creiem que uns bons hàbits de vida i un bon capital social ens ajudaran, ara sí, a envellir bé, però això no ens hauria de deixar d'amoïnar i hauríem de reflexionar sobre què faríem en el moment que ens trobéssim amb alguna dependència o amb alguna situació de discriminació durant la vellesa.

Deshumanitzar

La deshumanització es produeix quan es perd l'empatia en el tracte amb la gent gran, no se'n potencia l'autonomia, no se'n respecta la privacitat, no es permet que participi en la presa de decisions... En aquest apartat parlarem de paraules i expressions que cosifiquen la gent gran, que li prenen autonomia i possibilitat de creixement personal en la vellesa (com, per exemple, *ja ho has fet tot*) i que desposseeixen de valor les activitats, gustos i aparença de la gent gran (com ara *carrossa*).

Cosificar: *trasto* / *mòmia* / *dinosaure*

trasto

m. [LC] Trast³.

trast

2 m. [LC] Persona tinguda per inútil, que fa nosa.

La deshumanització més clara d'una persona gran és precisament no considerar-la persona, atribuir-li característiques d'objecte o d'éssers inerts. *trasto* ens parla de la transformació en objecte de la gent gran, que a més ens fa nosa, ens molesta o ens incomoda amb la seva presència. Novament aquesta entrada ens torna a preguntar per què ens pertorba la presència d'una persona gran. Si a una persona la considero com un objecte, quin tracte li donaré quan hi interaccioni? N'ignoraré les necessitats, la història de vida, el valor com a persona, actuaré de manera automàtica i em fixaré més en la tasca que he de fer i no tant en l'acte d'atendre-la o estar-hi. Aleshores, hauríem d'arribar a la conclusió, encara que sigui egoista, que, si ens fa por arribar a *estar* com una persona gran, no hauríem de tractar millor les persones que ara són grans perquè se'ns tracti millor en el futur? En canvi, la veritat és que tendim a pensar que nosaltres no serem aquesta mena de gent gran, perquè som molt actius i molt participatius en la societat i, per tant, estem *evitant envellir*.

Les paraules *mòmia* o *dinosaure*, malgrat que no representen coses pròpiament, remetent a éssers inerts, éssers als quals en part hem cosificat, hem convertit en objectes, com la mòmia que s'exhibeix en museus o els fòssils dels dinosaures. Elements cosificats que a priori tenen un gran valor, perquè ens expliquen una part de la història, però que quan es fan servir per referir-se a una persona gran només ens recorden el pas negatiu del temps.

Caduc -a

caduc -a

1 1 adj. [LC] [DR] Pròxim a caure, destinat a desaparèixer aviat, que no té la força de mantenir-se. *Òrgans caducs. Institucions caduques.*

1 2 adj. [LC] Decrèpit. *Un vell caduc.*

L'any 2014, el Consell de l'Envel·liment d'una localitat canadenca (Peterborough Council on Aging) va llançar una campanya mediàtica sobre la caducitat de la gent gran. S'hi podia veure una treballadora de l'entorn sanitari amb un codi al front que indicava en quin moment *caducaria* i ja no seria útil en l'entorn laboral.

Quan un producte està caducat, ja no ve de gust i fins i tot podria tenir un impacte negatiu en la salut de la persona que el consumís. Això traslladat a la imatge d'una persona gran ens recorda el poc valor que donem a les experiències i el coneixement de la gent gran, i fins i tot de persones de mitjana edat en l'àmbit laboral, en què sembla que, pel fet d'aparentar una edat determinada, aquella persona ja no sigui vàlida ni sigui tan professional com una altra de més jove.

Aquesta expressió, per tant, cosifica la persona gran com un objecte perible, al qual no donem valor, i això no ens permet entendre allò que les persones poden aportar a la societat i la família quan envelleixen.

Caminadors (taca-taca) / sonotone / medalla

caminador -a

2 m. pl. [LC] [ED] [MD] Estri que serveix per a aguantar l'infant quan aprèn de caminar, o una persona que camina amb dificultat.

(Per parlar de la teleassistència)

medalla

1 1 f. [IMI] [LC] [NU] Peça de metall, generalment en forma de moneda, amb una figura o una llegenda, destinada a perpetuar la recordança d'un fet notable, d'un personatge il·lustre, o la que es dona com a premi en certs concursos, com a recompensa de certs actes, mèrits de guerra, etc.

1 2 f. [LC] Peça de metall que, representant Jesucrist, la Verge o un sant, és portada en senyal de devoció després de beneïda.

En aquesta entrada ens aturarem en les expressions que tenen relació amb els aparells d'ajuda que beneficien el dia a dia de moltes persones.

En primer lloc, són elements visibles que evidencien la necessitat de la persona gran. El fet de mostrar dependència, com comentàvem abans, no és una qualitat gaire valorada en el nostre entorn social. També són elements molt vinculats al fet de ser gran, de no ser autònom, de manera que podem trobar persones grans que, tot i que necessitin aquesta ajuda, posin en perill la integritat física o emocional per no *semblar vells*. Aquest és el cas clar dels audiòfons, sobre els quals, a més d'elements com el cost i la complexitat d'ús, molts usuaris destaquen les emocions negatives vinculades al fet que se'ls associï amb una *persona gran* (Gallagher i Woodside, 2018). No obstant això, les conseqüències de no dur-ne són encara pitjors, amb més probabilitat d'aïllament social (la persona deixa de sortir tant o de relacionar-se amb altres persones), empobriment cognitiu (la persona té menys riquesa d'estímul per interactuar en el dia a dia) i conflictes familiars (precisament, per l'ús de l'audiòfon).

En segon lloc, en comptes de fer servir termes més neutres, com ara *caminadors*, *audiòfon* o *teleassistència*, fem ús de paraules que poden tenir un to més despectiu en l'ús col·loquial, com és el cas de la paraula *taca-taca* per referir-se als caminadors. Passa el mateix amb el mot *sonotone*; tot i que és una marca registrada d'audiòfons, es fa servir de manera despectiva fins i tot envers persones que no són grans i que no han sentit alguna cosa, o que no l'han entesa, i a qui s'increpa d'aquesta manera: “El sonotone!”.

Finalment, l'ús de *medalla* per parlar de l'aparell de teleassistència en què prement un botó la persona es pot posar en contacte amb personal tècnic que l'assisteixi en situacions d'emergència social o sanitària també denota una mirada negativa cap a aquest servei si l'analitzem amb la perspectiva de la primera accepció de l'IEC. No és una medalla a l'ús, una medalla de competició per una habilitat o una gran fita, sinó que la medalla simbolitza en part la necessitat d'ajuda. Una necessitat d'ajuda visible per als altres que pot molestar la gent gran en posar en evidència la vulnerabilitat social o física que implica necessitar un servei com aquest. No obstant això, si escollim la segona accepció de l'IEC podem observar el lligam de protecció penjat del coll que pot tenir simbòlicament aquesta *medalla* per a la gent gran, que els fa sentir-se més acompanyats i amb més seguretat per viure de manera independent a casa seva.

Cal treballar per dotar les persones a qui cal assistència en el dia a dia de material adequat a les seves necessitats i que permeti mantenir la dignitat pròpia i davant dels altres.

Aparcament de vells / asil / geriàtric

aparcament

2 2 m. [AQ] [OP] [TRG] Lloc destinat a aparcar-hi vehicles. *Deixo el cotxe a l'aparcament subterrani del mercat.*

asil

2 m. [LC] Establiment de caritat on s'allotja gent desvalguda.

geriàtric

2 m. [MD] Residència, hospital, que ofereix tractament geriàtric.

En una societat encara molt familiarista pel que fa als sentiments d'obligació filial respecte de l'atenció a les persones dependents, la residència s'acostuma a veure com l'última opció entre les cures. Moltes vegades la decisió de l'ingrés comporta grans sentiments de culpa per part de la família. La pandèmia i les restriccions que es van viure a les residències, com també el dubte permanent sobre com s'estava atenent la gent gran, tampoc no han ajudat a dotar aquests centres residencials d'una imatge positiva. Els tres termes que hem triat per reflexionar sobre el valor d'aquests centres tampoc no ajuden a crear un imaginari col·lectiu en què les residències s'observin com un servei més del circuit de cures a les persones dependents.

El primer, *aparcament*, és molt visual. De fet, també és molt comú en la cura de les criatures quan es parla de les llars d'infants. Fer servir aquesta expressió per parlar d'aquests centres és visualitzar unes persones grans apartades de la societat, en un lloc en què no molesten i s'estan en sales en què només se sent la televisió de fons i les persones estan assegudes l'una al costat de l'altra sense cap mena d'interacció.

Les paraules *asil* i *geriàtric* ens remetent a dues mirades molt diferents per observar un centre per a gent gran dependent. En el primer, hi persisteix la mirada de beneficència de què van sorgir molts dels primers centres per a gent gran vinculats a ordes religiosos. El terme només destaca que aquestes persones tenen necessitats, però no tota la feina que es pot fer per preservar-ne l'autonomia. El terme *geriàtric*, en canvi, ens remet a una mirada més actual, basada en un model d'hospital, asèptic, en què es monitora la vida de la gent gran per controlar-ne l'estat de salut fins als últims dies. Habitacions, passadissos i activitats estàndard per a tots els residents imperen en aquesta última mirada. Inclús en algun mitjà periodístic s'han referit a les persones que viuen en residències com a *interns*, fet que ens fa pensar més en una presó, en un lloc en el qual estàs contra la teva voluntat, que en la llar d'una persona gran.

Per tant, hauríem de treballar per avançar cap a unes residències per a gent gran en què els residents i les famílies respectives se sentin com a casa, en una llar, amb un tracte humà i que en preservi l'autonomia, i que siguin institucions obertes a participar en la comunitat.

No et queixis, que tu estàs bé! / Tu rai, que estàs bé!

queixar-se

1 v. intr. pron. [LC] Algú, expressar amb paraules la seva pena, un dolor físic o moral. *Fa dies que es queixa de mal al peu. El malalt es queixa dels ronyons.*

2 v. intr. pron. [LC] Manifestar el descontentament per alguna cosa. *Et donen tot el que els demanes i encara et queixes!*

rai

1 [LC] Mot que, posposat a un membre d'una oració, introdueix o emfatitza un sentit satisfactori que contrasta amb allò que es desprèn del context lingüístic, més o menys ampli, o amb allò que es pressuposa o se sobreentén. *En Pere rai; ell no està tan malferit i segur que se'n sortirà.*

Amb la polarització entre el món dels que *no envelleixen* (els que diríem que envelleixen bé) i el món dels que *envelleixen* (els que diríem que envelleixen en dependència), sembla que no hi hagi matisos o grisos. I, si es té la sort de pertànyer al món dels que són actius i tenen temps per als seus projectes personals i socials, sembla que no es tingui dret a queixar-se, a dir que es tenen dolors o que hi ha alguna cosa que els amoïna o incomoda. I això passa en-

tre familiars i també entre companys de generació, amics o coneguts.

Envellir té molts grisos, moltes pèrdues a les quals cal fer front —algunes, simbòliques; d'altres, més fortament lligades a la identitat i l'autoestima de la persona, que impliquen un procés continu d'adaptació de les metes i d'allò que pot continuar sent important per a l'individu—. Pensar que sempre s'està bé, les vint-i-quatre hores del dia, i que envellir de manera activa és no mostrar la nostra vulnerabilitat o fragilitat davant dels altres ni davant de nosaltres mateixos, ens fa córrer el risc de no disposar dels mecanismes per afrontar més endavant, si calgués, pèrdues més importants que impliquin un procés de dependència.

No obstant això, la frase no se la diu una persona gran a ella mateixa, sinó que la diu l'entorn a una persona gran aparentment sana que es queixa d'algun aspecte de la seva vida o la seva salut. Per què aquestes revelacions incomoden tant com per fer que no deixem que la persona s'expliqui millor i sembla que la reconfortem si li diem: “Si estàs estupenda...”? Que potser no són moments per tenir converses sobre escenaris de possible dependència, de preocupar-nos per saber si la persona té unes preferències clares i si les ha pogut deixar escrites a fi que, si en algun moment ho necessita, es puguin complir les seves preferències i orientacions pel que fa a futures cures? Aquestes converses i preparació prèvia podrien evitar després malentesos i conflictes familiars diversos pel fet de desconèixer com li agradaria a aquella persona que la cuidessin (Kozlov et al., 2021).

Ja tens una edat... No prenen les me- ves opinions/deci- sions seriosament

seriós -osa

1 2 adj. [LC] Que no obra sense reflexió o coneixement, a la lleugera, per riure-se'n o tractant d'enganyar.

Aquesta entrada s'assembla a la de *jo ja soc gran per a...*, però en aquest cas és la persona gran la que rep la idea que hi ha decisions o activitats que no són apropiades per a ella. Algunes persones dels tallers sobre edatisme fets per la Fundació “la Caixa” citaven aquesta frase per referir-se a situacions en què l'entorn no es prenia seriosament les seves opinions, no les validava com a apropiades. En molts casos, l'entorn s'escudava en l'edat per argumentar que aquella decisió no era l'adequada. Comentaris d'incredulitat com ara: “A la teva edat... estudies anglès?”, “A la teva edat... fas aquest esport?” fan dubtar de les capacitats de la persona gran o del valor que pugui tenir l'aprenentatge d'una matèria nova a la seva edat.

Ens podríem preguntar quines pors s'amaguen darrere d'aquesta negativa familiar o social que s'escuda en l'edat: que la persona gran perdi diners?,

que pateixi emocionalment per una nova relació de parella?, que tingui un accident mentre fa una activitat física intensa? Moltes vegades, en el desig benintencionat de l'entorn d'una persona gran d'ajudar-la, podem perdre de vista que és una persona adulta, que té dret a continuar decidint sobre la seva vida i les seves pertinences, malgrat que des de fora puguem considerar que allò que decideix no és una bona opció per a ella. L'autonomia per continuar decidint sobre la pròpia vida és un dels pilars del benestar psicològic i una de les necessitats humanes rellevants, de manera que hauríem de poder preservar-la i potenciar-la al llarg de la vida (Freire i Ferradàs, 2016).

Ja ho has fet tot

tot³ -a

1 1 adj. [LC] Enter, sencer. *He llegit tot el llibre. S'ha menjat tot el pa. Hem caminat tot el dia. Ha vetllat tota la nit. Ha plogut tota la setmana.*

Dues de les fonts de benestar humà són la capacitat de creixement personal, de pensar que encara puc aprendre i millorar com a persona, i la capacitat de tenir projectes vitals (Freire i Ferradàs, 2016). En la frase d'aquesta entrada, *Ja ho has fet tot*, s'hi amaga la invalidació dels interessos i motivacions de la gent gran per poder continuar desenvolupant projectes o tenint interessos nous o millorats. Amb aquesta frase li manllevem a la persona gran el dret a tenir plans, a aprendre; li diem que el seu temps s'ha acabat (a quina edat?). I si pensem d'aquesta manera, quina idea tenim de què hauria de fer aquella persona? No res o viure en una monotonia permanent?

El mateix efecte de pèrdua de projectes el trobem en entorns laborals, en què es pot sentir: "Cal deixar pas als joves", com si els problemes d'accés al mercat laboral o a projectes socials els causés la presència de la gent més gran en aquests àmbits. La convivència intergeneracional pot comportar dificultats i els interessos i necessitats de cada generació no són fàcils d'encaixar, però posar bàndols de bons i mals actors no ajuda a buscar nous mecanismes d'ajuda i compromís intergeneracional (Yanguas, 2021).

Àvies cangur

cangur

2 m. i f. [LC] Persona que té cura dels infants quan els pares són absents.

En el nostre entorn cultural, molta gent gran que són avis tenen alguna implicació en la cura dels nets. Hi ha una gradació des dels que els cuiden de manera esporàdica fins als que n'acaben tenint la custòdia (Celdrán i Triadó, 2019). El cas més habitual en el nostre entorn és el de les àvies que compensen la utòpica conciliació treball-família de la generació intermèdia i ajuden en el dia a dia de les activitats i necessitats dels nets. Per tant, aquesta ajuda té un valor en si mateixa per a la família i també té un impacte positiu en la persona gran i en els nets. No obstant això, amb la denominació *cangur* no sembla que es doni importància a aquesta tasca; la donem per descomptada. A més, deixa el rol de cura d'aquestes àvies en un segon pla, supeditat a les necessitats i demandes tant de fills com de nets.

Aquesta poca consideració del temps i la dedicació d'aquestes persones grans a atendre els nets fins i tot va comportar la descripció d'una síndrome, la *síndrome de l'àvia esclava*, que no deixa de ser el resultat de la sobrecàrrega i l'estrès que comporta un rol de cura, sense ajuda i sense reconeixement.

Un altre matís important és el gènere del terme que analitzem: són àvies, dones, les que s'erigeixen com a intervinent principal en la cura dels nets. Tot i això,

hi ha molts homes grans que veuen en la cura dels nets una oportunitat de poder-se vincular emocionalment amb els joves i fer-hi activitats que, potser per la generació de què formen part i l'educació que van rebre, no havien pogut fer abans. Fer visible que la cura és cosa de tothom també ajudaria a construir una societat més igualitària.

Vell verd

vell

2 2 [LC] *vell verd* Home que conserva inclinacions galants impròpies de la seva edat.

Aquesta expressió recull la incomoditat que es mostra en considerar que una persona gran pugui tenir interessos sexuals o pugui continuar sent sexualment activa. Aquesta mirada s'explica com a mínim per dos factors. Un, la vinculació de la sexualitat a aspectes més aviat reproductius, una mirada amb la qual es va educar una part d'una generació de gent gran actual. El segon factor és vincular la sexualitat amb un tipus d'atractiu físic lligat a la joventut i a una sèrie de pràctiques sexuals, sobretot en els homes, que el pas dels anys pot dificultar.

També podem observar que l'expressió no té cap paral·lelisme per a les dones: no se sent *vella verda*, fet que fa pensar en l'asexualitat en què s'instal·la les dones quan es fan grans. D'aquí ve la reivindicació d'autores com Anna Freixas en el seu interessant llibre *Sin reglas*, en què també juga amb les paraules del títol per evidenciar, en primer lloc, que encara no hi ha regles sobre com s'ha de viure la sexualitat en la vellesa i, en segon lloc, la llibertat que senten moltes dones quan entren en la menopausa i senten que ja no han de témer un embaràs no desitjat.

En aquesta mateixa línia, l'OMS (2006) defensa una mirada àmplia de la sexualitat: "La sexualitat és un aspecte central de l'ésser humà que està present al

llarg de la vida. Comprèn el sexe, les identitats i els rols de gènere, l'orientació sexual, l'erotisme, el plaer, la intimitat i la reproducció. Se sent i s'expressa per mitjà de pensaments, fantasies, desitjos, creences, actituds, valors, comportaments, pràctiques, rols i relacions".

Per tant, si és un aspecte central per al benestar humà, com ens sentim si se'ns en priva? O quan altres persones consideren que no és pertinent que puguem tenir interessos sexuals a una determinada edat? Deixar que la persona gran pugui decidir com vol viure la seva sexualitat, si vol tenir una nova parella després d'enviudar o si es vol divorciar a l'edat que sigui preserve el dret a la sexualitat i la seva expressió al llarg de la vida.

Explicar batalletes / Les batalletes de l'avi

batalla

11 f. [DE] [LC] Acció bèl·lica en què dos exèrcits enemics es baten l'un contra l'altre. *Perdre, guanyar, la batalla. Acceptar, presentar, batalla. Lliurar batalla a l'enemic. Llavors cessà la batalla.*

112

*

El diccionari de l'IEC no recull aquesta expressió col·loquial que sí que apareix, per exemple, a la *Paremiologia catalana comparada digital* (PCCD), on s'exposa aquesta idea d'històries viscudes en primera persona per una persona gran i que es refereixen al passat. Fins i tot podem trobar l'expressió *no ser l'avi Cebolleta*, que fa referència a una tira còmica escrita per Manuel Vázquez, en la qual la persona més gran de la família destacava per la necessitat de mirar al passat i explicar les seves vivències, que moltes vegades no eren gaire ben rebudes per la resta de la família. Altres persones grans han referit també frases com ara *Vius en el segle passat!* per parlar d'aquesta poca valoració de les vivències passades. La repetició d'aquestes històries també genera la sensació que la gent gran són pesats, que molesten amb les seves converses. *Ser pesat com un plom* ja seria la versió més extrema d'aquesta sensació. És important pensar en el passat i parlar-ne? Som éssers narratius i podem observar l'ús de les remi-

niscències o experiències passades en molts entorns socials: a la família, quan quedem amb un grup d'amics o fins tot en l'àmbit laboral. A més d'aquesta funció social, les nostres històries ens permeten tenir una idea de qui hem estat i ens ajuden a poder prendre decisions futures segons les nostres experiències i records (Bluck *et al.*, 2005).

Dir: “Ja hi som amb les batalletes” desautoritza el relat de la persona gran, li fa sentir que no ens interessa el que ens pugui explicar i pot ser que això la desanimi a tornar a iniciar una conversa amb aquella persona en una altra ocasió. En una relació interpersonal, l'assertivitat és clau per poder mantenir un bon clima de conversa i que tant la persona gran com la persona jove puguin gaudir de la companyia. Podríem buscar altres fórmules comunicatives per expressar que no estem a gust en la conversa. Per exemple, ens hem preguntat o li hem preguntat a la persona gran per què és important la història que ens està explicant? O per què ara l'amoïna i li interessa aquella història?

113

*

Les històries de les persones grans són importants per a elles mateixes i per als altres com a societat. Deia Cerasoli (2020) a la prestigiosa revista científica *The Lancet*: “La vellesa és el nostre futur; és el que ens espera. [...] La gent gran és el nostre passat i el nostre futur, guardians de la nostra memòria i miralls del nostre esdevenidor”. La clau és com aprofitem la història i les competències d'aquesta gent gran, tant en família com a la societat.

D'altra banda, algunes persones dels tallers d'edatisme que va fer la Fundació "la Caixa" comentaven que hi ha gent gran que fomenta estereotips negatius sobre la vellesa quan comencen històries amb la crossa *En els meus temps...* Consideraven que començar així les històries és restar-los valor, com si ja estiguessin desfasades i no se'n pogués aprendre res. Reivindicaven, igualment, que la gent gran ha de sentir que el seu temps també és el present, allò que viuen actualment.

Carrossa / carronya / antigalla

carrossa

4 f. [LC] Carronya 2.

carronya

2 f. [LC] Persona vella o inútil, fastigosa, peresosa, gasiva.

antigalla

1 f. [LC] Cosa molt antiga.

carca

m. i f. [LC] Reaccionari, persona d'idees retrògrades.

En aquesta entrada sobre la paraula *carrossa* ens aturarem a reflexionar sobre la vinculació de l'edat amb les coses antiquades, passades de moda, d'una altra època, coses antigues que no tenen valor. Aquesta idea que la gent gran és antiquada la podem veure en dues dimensions: idees/valors i costums.

Pel que fa a les idees o valors, s'acostuma a considerar que la gent gran tendeix a tenir un pensament més conservador respecte de temes de diversitat de relacions o temes polítics, que és el que recull la paraula *carca* referida a una persona gran. O el que és pitjor, es considera que les persones es tornen conservadores amb l'edat, quan les anàlisis tendeixen

novament a demostrar una estabilitat en les idees polítiques al llarg dels anys (Peterson *et al.*, 2020). Hi ha situacions, per exemple, en què la persona gran vol explicar alguna cosa i la resposta de l'entorn és: “Eren altres temps!”, reacció que deslegitima les idees d'aquella persona.

Si ens referim als costums, podem veure molts exemples de la poca valoració que donem a la roba, activitats o gustos culturals vinculats a altres èpoques. Afirmem de manera molt ràpida que *allò és de vells*, no és modern, no fa per a nosaltres. I ho trobem també en moltes persones grans que renuncien a activitats perquè consideren que són antiquades, que són per a altra gent gran (però no per a ells mateixos). Si ens fixem, per exemple, en les activitats culturals que s'ofereixen a la gent gran o que a la gent gran els agrada fer, podem veure un cert edatisme en algunes de les propostes, fet que al seu torn porta la persona a l'exclusió social, a no participar de forma activa en la comunitat (Gallistl, 2021). Quan en un centre cultural es pensa a oferir activitats que puguin atraure el públic més gran, és important pensar en la diversitat de gustos i trajectòries, i valorar també les activitats més clàssiques, que poden continuar agradant a una part de la gent gran.

Fer llàstima

llàstima

1 f. [LC] Pietat, compassió.

Quan veiem una persona gran, ens pot despertar diferents emocions; una és la pena o compassió per ella i el seu suposat *patiment*. Gairebé funciona al revés que les xarxes socials, on envegem totes les publicacions i notícies meravelloses que coneguts o desconeguts ens volen mostrar de la seva vida. En canvi, veiem una persona asseguda tota sola en un banc d'un parc i no sentim enveja perquè estigui la mar de tranquil·la gaudint del sol de primavera o del llibre o iPad que no hem vist que té entre les mans. “Quina pena, està sola!”, podríem pensar. Hi ha qui ho porta a l'extrem i quan observa una persona amb alguna dependència exclama: “Jo, si mai he d'arribar a estar així, m'estimo més morir-me abans!”.

Allò que sobrevola aquesta mena de llàstima o pena envers la persona gran no és tant l'empatia cap a ella (si no, per què no seiem una estona amb la persona gran que s'està sola al banc?), sinó que és l'aleteig de la por a la nostra pròpia vellesa, a la soledat que pugui implicar o als patiments diversos que projectem en aquella persona gran. Aquesta por d'envellir es materialitza en conductes discriminatòries de no voler estar en contacte amb gent gran, “No vaig al centre de gent gran perquè és de vells”, i no acceptar el pas del temps en un mateix (Fernández-Jiménez *et al.*, 2020).

Aquesta llàstima també està present en treballadors que tenen contacte amb persones grans dependents. Sentir llàstima o compassió no ajuda a posar-se en el lloc de l'altre com una persona adulta amb els mateixos drets que nosaltres. Una empatia sana cap a allò que pot sentir l'altre és important per poder ajudar i no superar les necessitats de la persona. Per exemple, alguns centres residencials fan servir les simulacions de les limitacions físiques i sensorials que pot tenir una persona amb l'edat per comprendre les emocions, dubtes o necessitats que algú pot viure en el dia a dia, a fi d'ajustar les pautes d'atenció de les activitats bàsiques i instrumentals a aquestes necessitats (Fernández-Gutiérrez et al., 2022).

Són una càrrega / No voler ser una càrrega

càrrega

8 1 f. [LC] Allò que pesa massa sobre algú. *La vida és una càrrega.*

8 2 f. [LC] Obligació onerosa. *Són molt pobres, i el seu oncle malalt els és una càrrega. Portar la càrrega d'una casa, d'una empresa.*

Sentir que alguna cosa o algú és una càrrega implica sentir un jou, un lligam o obligació que es percep com un fet negatiu o imposat. Pensar que una persona gran és una càrrega que impedeix a l'altre continuar amb els seus projectes de vida ens planteja en quin moment va entrar en crisi la solidaritat intergeneracional, juntament amb el model d'atenció a tothom com a societat. En el nostre entorn cultural, hem passat de l'obligació fèrria de moltes dones de cuidar la gent gran (que era una càrrega, sense cap mena de dubte, encara que per a moltes era el més previsible i esperable) a una situació en què la societat productiva i capitalista veu el fet de cuidar com una minva per al sistema, cosa que dificulta enormement els espais de cura tant propis com dels altres membres de la família. La gent gran no viu allunyada d'aquesta realitat, veuen què els costa als fills arribar a final de mes, trobar una feina i un habitatge esta-

ble, i pensen que *no volen ser una càrrega* per als fills. Sense adonar-se'n, alimenten la idea que cuidar és negatiu, que cuidar resta a la persona. Es dicomitzava una decisió que en realitat pot tenir molts grisos i matisos, hi poden haver moltes ajudes externes per assistir la família, però amb la continuïtat de la presència i l'atenció dels nostres. La persona gran es prepara per al pitjor, viure en soledat, sense atencions o amb atencions professionals (o de robots!), però sense realment haver arribat a pensar com voldria que la cuidessin, qui i en quines condicions.

A més, quan la persona gran sent que és una càrrega o té por de ser-ho en el futur, una conseqüència habitual d'aquests sentiments és que senti culpa pel fet de causar preocupacions i situacions estressants a les persones que estima. El més xocant d'aquest circuit emocional negatiu és que es produeix en persones grans sanes, que no necessiten cap ajuda i que sembla que activen pors i una mirada negativa envers la pròpia vellesa (Del Sequeros *et al.*, 2022).

Encara...?

encara

2 1 adv. [LC] Denota que una cosa té lloc malgrat els obstacles que s'hi oposen. *Hi ha guanyat més que no podia esperar, i encara el planys. Fa temps que està molt malalt, però encara els enterrarà a tots.*

Tenint en compte la diversitat de la gent gran i les seves capacitats, qualsevol es pot sorprendre en conèixer una persona d'edat avançada que fa una activitat determinada. Aquest fet, que ens podria portar a admirar-la i fins i tot a manifestar que ens hi volem assemblar en un futur, perd part del poder que té si acompanyem la frase amb l'adverbi *encara*: “Té 90 anys i encara va regularment al gimnàs”, “Quants anys dius que tens? Encara conduïxes?”.

De nou, l'edat sembla l'enemic que cal batre, on es posen tots els ulls per valorar si una conducta és pròpia o no d'una determinada edat, quan el pes hauria d'estar en la història de vida (per exemple, una dona que ha fet esport tota la vida i que pot continuar fent un exercici intens a una edat avançada) o en les condicions de salut física, emocional i cognitiva de la persona (per exemple, si s'ha anat formant al llarg de la vida i manté unes bones condicions cognitives a una edat avançada).

Finalment, en expressar-ho en forma de pregunta (“Encara...?”) es pot enviar un missatge de dubte o perplexitat respecte d'aquella persona, cosa que

finalment posa la mirada més en els possibles perills d'aquella activitat que no en la valoració positiva de l'estil de vida de la persona.

Referències

Alonso, F. i Bailey, P. E. (2021). A systematic review and meta-analysis of subjective age and the association with cognition, subjective well-being, and depression. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(3), 471-482. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa069>

Alzheimer Society (2018). *Positive language An Alzheimer's Society guide to talking about dementia*. https://www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/2018-09/Positive%20language%20guide_0.pdf

Antoniou, A., Burke, R. i Cooper, C.L. (2017). *The aging workforce handbook: individual, organizational and societal challenges*. Emerald.

Bardach, S. H. i Schoenberg, N. E. (2018). The role of primary care providers in encouraging older patients to change their lifestyle behaviors. *Clinical gerontologist*, 41(4), 326-334. <https://doi.org/10.1080/07317115.2017.1376029>

Bayés, R. (2018). *El Reloj emocional: sobre el tiempo y la vida*. Plataforma.

Bluck, S., Alea, N., Habermas, T. i Rubin, D. C. (2005). A tale of three functions: The self-reported uses of autobiographical memory. *Social cognition*, 23(1), 91-117. <https://doi.org/10.1521/soco.23.1.91.59198>

Burr, J. A., Caro, F. G. i Moorhead, J. (2002). Productive aging and civic participation. *Jour-*

nal of Aging Studies, 16(1), 87-105. [https://doi.org/10.1016/S0890-4065\(01\)00036-6](https://doi.org/10.1016/S0890-4065(01)00036-6)

Carstensen, L. (2011). *Older people are happier*. https://www.ted.com/talks/laura_carstensen_older_people_are_happier

Celdrán, M. i Cannella, V. (2020). Grandparenting. A G. Gu & M. Dupre (eds.), *Encyclopedia of Gerontology and Population Aging*. Springer.

Celdrán, M. i Triadó, C. (2019). Relaciones familiares. A C. Triadó, M. Celdrán i F. Villar (eds.), *Desarrollo adulto y envejecimiento*. Alianza.

Centre for Ageing Better (2018). *The experience of the transition to retirement: Rapid evidence review*. <https://ageing-better.org.uk/resources/transition-to-retirement-rapid-evidence-review>

Centre for Ageing Better (2020). *An old age problem? How society shapes and reinforces negative attitudes to ageing*. <https://ageing-better.org.uk/resources/old-age-problem-society-reinforces-negative-attitudes-ageing>

Centre for Ageing Better (2021a). *Reframing ageing: Public perceptions of ageing, older age and demographic change*. <https://ageing-better.org.uk/news/people-mid-life-most-pessimistic-about-ageing>

Centre for Ageing Better (2021b). *Ads for all ages: How age-biased are job adverts in the UK, and what can we do about it?* <https://ageing-better.org.uk/sites/default/files/2021-04/Ads-for-All-Ages.pdf>

Cerasoli, B. (2020). The frail future of geriatrics. *The Lancet Healthy Longevity*, 1(1), e11. [https://doi.org/10.1016/S2666-7568\(20\)30005-2](https://doi.org/10.1016/S2666-7568(20)30005-2)

Cheng, S. T. (2009). Generativity in later life: Perceived respect from younger generations as a determinant of goal disengagement and psychological well-being. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 64(1), 45-54. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbn027>

Costa Jr, P. T., McCrae, R. R. i Löckenhoff, C. E. (2019). Personality across the life span. *Annual review of psychology*, 70, 423-448. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103244>

Del Sequeros, M., Cabrera, I., Márquez-González, M., Vara-García, C., Fernandes-Pires, J. A., Gallego-Alberto, L. i Losada-Baltar, A. (2022). Culpa por percibirse como una carga. Una variable relevante asociada al malestar psicológico de las personas mayores. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 57(6), 303-311. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2022.09.003>

Fernández-Gutiérrez, M., Bas-Sarmiento, P., del Pino-Chinchilla, H., Poza-Méndez, M. i Marín-Paz, A. J. (2022). Effectiveness of a multimodal intervention and the simulation flow to improve empathy and attitudes towards older adults in nursing students: A crossover randomised controlled trial. *Nurse Education in Practice*, 64, 103430. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2022.103430>

Fernández-Jiménez, C., Álvarez-Hernández, J. F., Salguero-García, D., Aguilar-Parra, J. M. i Tri-

gueros, R. (2020). Validation of the Lasher and Faulkender Anxiety about Aging Scale (AAS) for the Spanish Context. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4231. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124231>

Fowler, C. i Soliz, J. (2013). Communicative responses to the painful self-disclosures of familial and non-familial older adults. *The International Journal of Aging and Human Development*, 77(3), 163-188. <https://doi.org/10.2190/AG.77.3.a>

Freire, C. i Ferradás, M. (2016). *Calidad de vida y bienestar en la vejez*. Pirámide.

Freixas, A. (2018). *Sin reglas. Erótica y libertad femenina en la madurez*. Capitán Swing.

Freixas, A. (2021). *Jo, vella. Apunts de supervivència per a ser persones lliures*. Capitán Swing.

Funes, J. (2010). *Educar en la adolescencia*. Graó.

Gallagher, N. E. y Woodside, J. V. (2018). Factors affecting hearing aid adoption and use: a qualitative study. *Journal of the American Academy of Audiology*, 29(04), 300-312.

Gallistl V. (2021) Cultural Exclusion in Old-Age: A Social Exclusion Perspective on Cultural Practice in Later Life. En K. Walsh, T. Scharf, S. Van Regenmortel y A. Wanka (eds.), *Social Exclusion in Later Life. International Perspectives on Aging*, vol 28. Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-030-51406-8_20

Gendron, T. (2022). *Ageism unmasked: exploring age bias and how to end it*. Steerforth Press.

Heid, A. R., Zarit, S. H. i Fingerma, K. L. (2016). «My parent is so stubborn!»—Perceptions of aging parents' persistence, insistence, and resistance. *The Journals of Gerontology: Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 71(4), 602-612. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbu177>

Honoré, C. (2005). *Elogio de la lentitud: un movimiento mundial desafía el culto a la velocidad*. RBA.

Hunsaker, A., Nguyen, M. H., Fuchs, J., Karaglu, G., Djukaric, T. i Hargittai, E. (2020). Unsung helpers: older adults as a source of digital media support for their peers. *The Communication Review*, 23(4), 309-330. <https://doi.org/10.1080/10714421.2020.1829307>

Institut d'Estudis Catalans (2024). *Diccionari de la llengua catalana*. <https://dlc.iec.cat/>

Kozlov, E., McDarby, M., Duberstein, P. i Carpenter, B. D. (2021). The feasibility and acceptability of an intergenerational, web-based intervention to enhance later-life family care planning. *The Gerontologist*, 61(7), 1153-1163. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa137>

Laging, B., Slocombe, G., Liu, P., Radford, K. i Gorelik, A. (2022). The delivery of intergenerational programmes in the nursing home setting and impact on adolescents and older adults: A mixed studies systematic review. *International Journal of Nursing Studies*, 133, 104281-104281.

Nogué, N (2010). La primera persona del plural en català. *Llengua i literatura*, 155-198. <https://raco.cat/index.php/LlenguaLiteratura/article/view/243921>

Norman, A. L., Woodard, J. L., Calamari, J. E., Gross, E. Z., Pontarelli, N., Socha, J., ... i Armstrong, K. (2020). The fear of Alzheimer's disease: mediating effects of anxiety on subjective memory complaints. *Aging & Mental Health*, 24(2), 308-314. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1534081>

Organització Mundial de la Salut (2006). *Defining sexual health: report of a technical consultation on sexual health*. http://www.who.int/reproductivehealth/topics/gender_rights/defining_sexual_health.pdf

Organització Mundial de la Salut (2021). *Decade of healthy ageing: baseline report*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>

Pàmies i Riudor, V. (2024). *Paremiologia catalana comparada digital*. <https://pccd.dites.cat/projecte>

Peterson, J. C., Smith, K. B. i Hibbing, J. R. (2020). Do people really become more conservative as they age?. *The Journal of Politics*, 82(2), 600-611. <https://doi.org/10.1086/706889>

Real Academia Española: *Diccionario de la lengua española*, 23.^a ed., [versión 23.6 en línea, consultada en mayo del 2023]. <https://dle.rae.es/>

Roy, S. y Ayalon, L. (2020). Age and gender stereotypes reflected in Google's «autocomplete» function: The portrayal and possible spread of so-

cietal stereotypes. *The Gerontologist*, 60(6), 1020-1028. <https://doi.org/10.1093/geront/gnz172>

Shaw, C., Ward, C., Gordon, J., Williams, K. i Herr, K. (2022). Characteristics of elderspeak communication in hospital dementia care: Findings from The Nurse Talk observational study. *International Journal of Nursing Studies*, 132, 104259. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2022.104259>

Sontag, S. (1972). The Double Standard of Ageing. *Saturday Review of Literature*, 95, 29-38.

Swift, H. J., Abrams, D., Lamont, R. A. i Drury, L. (2017). The risks of ageism model: How ageism and negative attitudes toward age can be a barrier to active aging. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 195-231. <https://doi.org/10.1111/sipr.12031>

United Nations Economic Commission for Europe (UNECE) (2018). *Active Ageing Index*. <https://unece.org/population/active-ageing-index>

Villar, F. (2019). Inteligencia y sabiduría. En C. Triadó, M. Celdrán y F. Villar (eds.), *Desarrollo adulto y envejecimiento*. Alianza.

Williams, K. N., Herman, R., Gajewski, B. i Wilson, K. (2009). Elderspeak communication: Impact on dementia care. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*, 24(1), 11-20. <https://doi.org/10.1177/1533317508318472>

Wilson, G., Gates, J. R., Vijaykumar, S. i Morgan, D. J. (2023). Understanding older adults' use of social technology and the factors influencing

use. *Ageing & Society*, 43(1), 222-245. <https://doi.org/10.1017/S0144686X21000490>

Yanguas, J. (2021). *Pasos hacia una nueva vejez: los grandes retos sociales y emocionales de la madurez*. Destino.



Fundació "la Caixa"