

La gerascofòbia: la por silenciosa d'envellir en una societat obsessionada amb la joventut

En els darrers anys ha guanyat presència un terme encara poc conegut però molt revelador del moment social que vivim: la **gerascofòbia**, és a dir, la por intensa a envellir. No es tracta només d'una preocupació estètica o del desig de conservar una bona imatge, sinó d'una angoixa profunda davant qualsevol senyal del pas del temps i, sobretot, davant el significat social que sovint s'associa a la vellesa.

Aquesta por està estretament vinculada a l'**edatisme**, el prejudici o la discriminació per raó d'edat. Encara avui, moltes persones grans continuen estant percebudes com a menys útils, menys capaces o allunyades de la vida activa. Quan aquests estereotips es mantenen, l'envelliment deixa de ser vist com un procés natural i es converteix en una amenaça simbòlica.

La gerascofòbia també té relació amb l'**autoedatisme**, un fenomen menys visible però molt present: la interiorització d'aquests prejudicis per part de les mateixes persones que, amb els anys, poden arribar a ser-ne objecte. És a dir, moltes persones assumeixen inconscientment que fer-se gran equival a perdre valor, autonomia o atractiu, i això alimenta el rebuig cap al propi envelliment.

Vivim en una cultura que exalta la joventut com a ideal. La publicitat, les xarxes socials i bona part dels referents mediàtics associen èxit, bellesa i plenitud a una imatge jove i permanentment activa. En aquest context, les arrugues, els cabells blancs o els canvis físics es presenten sovint com a defectes a corregir, en lloc de signes naturals d'experiència i trajectòria vital.



Per això, la gerascofòbia pot manifestar-se de formes diverses: obsessió per l'aspecte físic, ansietat davant els aniversaris, rebuig a parlar de l'edat, por a la pèrdua de vitalitat o fins i tot evitació del contacte amb persones grans, a qui es vincula injustament amb decadència o dependència. Quan aquesta por s'intensifica, pot afectar l'autoestima, generar estrès constant i condicionar les relacions personals.

També hi influeixen les experiències personals. Haver viscut de prop malalties, fragilitat o situacions de dependència en familiars grans pot fer que algunes persones identifiquin l'envelliment exclusivament amb patiment. Tanmateix, aquesta visió és parcial i no representa la diversitat real de la vellesa, una etapa que pot incloure aprenentatge, llibertat, vincles sòlids i noves oportunitats.

Diverses veus expertes han posat el focus en aquest fenomen. Professionals de la psicologia de l'envelliment, de la medicina estètica i representants d'entitats de persones grans han coincidit a remarcar que la gerascofòbia és un problema col·lectiu, no només individual. La por d'envellir no neix del no-res, sinó d'una societat que continua valorant les persones segons la seva edat.

La bona notícia és que aquesta mirada es pot transformar. A nivell personal, i també a nivell social. Cal visibilitzar referents grans actius i diversos, combatre estereotips i entendre que envellir no significa desaparèixer ni perdre valor. Tampoc és perdre vida, sinó acumular-la. Cada arruga parla d'una experiència, cada etapa deixa aprenentatges i cada any viscut és també una victòria. Una societat madura no és aquella que amaga la vellesa, sinó la que la respecta, la valora i l'acompanya sense por.

Potser ha arribat el moment de deixar d'associar l'envelliment amb decadència i començar a veure'l com el que realment és: una expressió natural de la vida, de la continuïtat i de la dignitat humana. Acceptar el pas del temps no és rendir-se. És aprendre a conviure amb ell. Potser el veritable repte no és evitar envellir, sinó deixar de tenir-ne por.

Josep Carné i Teixidó, president