

menores», por su hondura y calidad no lo son. Son una prolongación de su enseñanza —*verba volant, scripta manent*— de la que hemos gozado en nuestra Universidad y de la que, de formas diversas, esperamos seguir gozando. Su voz, siempre autorizada y luminosa, nos seguirá ayudando a mirar con verdad y cariño nuestro pasado y a aprender de él para el presente y para el futuro.

RAFAEL M.^a SANZ DE DIEGO, S.J.

A. DE MIGUEL, 2005: *El arte de envejecer*. Ed. Biblioteca Nueva, Madrid, 284 pp.

Amando de Miguel es catedrático de Sociología de la Universidad Complutense de Madrid. Ha publicado más de un centenar de libros, entre los últimos títulos cabe destacar: *Sobre gustos y sabores*, *Los españoles y la religión*, *Servir al rey*, *La mili 1939-2001* (en colaboración con Jesús Martínez Paricio) y *Secuestro prolongado*. Es colaborador habitual de la Cope, la Razón y Libertad Digital.

«Este ensayo plantea el proceso de envejecimiento de la sociedad como un suceso personal que puede resolverse con más o menos gracia. Cada etapa de la vida, según la edad, revela unas u otras posibilidades. La relación con el dinero caracteriza de modo especial a las personas mayores en esta sociedad, que es más de inversión que de consumo.

Un enigma demográfico difícil de resolver es el de la superior longevidad de las mujeres respecto de los varones. El secreto está en la disposición a cuidar de las otras personas. En contra de lo que se estilaba hay que plantearse la realidad de la muerte. Debe quedar claro esto de la «muerte digna» y las trampas que puede tener.

Sobre la soledad de los mayores hay algunos estereotipos que conviene analizar con cuidado. Por lo mismo, el análisis descubre que hay otros muchos lugares comunes sobre la vejez.

El texto ofrece algunas tácticas para envejecer con parsimonia y dignidad. El método consiste en escuchar a algunas personas que han explicado el proceso de envejecimiento. Lo fundamental es no perder la curiosidad por el mundo y mantener ocupada la mente. Se aducen algunos ejemplos, así como el testimonio personal del autor, por si pudiera ser de alguna utilidad. El texto contiene mucha información, pero se lee con facilidad, sin muchos tecnicismos y, cuando cumple, con ironía.

(Tomado de la contraportada del libro)

La obra está articulada en 11 capítulos en los que va analizando la vejez desde distintos ángulos:

1. El mito de la edad dorada.
2. Las etapas de la vida.
3. Los mayores y el dinero.
4. Envejecimiento, longevidad, jubilación, excedencia.
5. Un enigma demográfico sin resolver: la mayor longevidad femenina.
6. La ancianidad y la muerte.

7. La soledad de los viejos.
8. Lugares comunes sobre la vejez.
9. Tácticas para envejecer con parsimonia y dignidad.
10. Testimonios de los que envejecen con prestancia.
11. Apéndice: Ejercicio de ficción.

Finaliza con una completa y actualizada bibliografía de gran utilidad para los estudiosos de la gerontología y para el público en general.

El siglo anterior nos regaló que las personas vivieran más años, el reto del recién estrenado siglo es que vivan mejor. Para Enrique de Aguinaga, en su obra *El siglo de los ancianos*, el siglo XXI debería ser el de las personas mayores, así como el XX ha sido el de la mujer. La vejez se identifica con una etapa de la vida en la que aparecen los quebrantos y abandonos, pero es también la etapa de «darse cuenta» de todo lo vivido, esta es la denominada experiencia, una virtud que no se estima hoy como sería deseable. José Luis de Aranguren distingue «saberse viejo» (ser consciente de la edad que se tiene de «sentirse viejo») (vivirse improductivo, enfermo).

En el *capítulo las etapas de la vida* el autor va exponiendo acertadamente como en distintas épocas y distintos autores han concebido la división de la edad. En la Biblia, Aristóteles en la *Retórica* señal que en los 49 años está la plenitud mental. Sócrates se enfrenta al episodio definitivo del juicio y condena a los 70 años. Shakespeare recoge la tradición de las «siete edades» en que consiste cada uno de los actos del teatro de la vida, esa tradición provenía de la escuela pitagórica. Erikson divide en ocho las etapas del ciclo vital desde la primera infancia a la vejez. Gregorio Marañón distingue cuatro edades: infancia, juventud, madurez y vejez. En las clasificaciones recientes se añade la etapa de la cuarta edad. El hiato que marca los 65 años es definitivo para que se inicie la etapa de la vejez en la vida de las personas. El establecimiento de grupos de edad no dejan de ser límites convencionales y supone crear barreras, pero terminan siendo límites reales. Aunque la esperanza de vida ha variado mucho en el último siglo y medio, desde muy antiguo se conserva una idea estable de lo que significa la sucesión de los grupos etáneos.

La vejez va asociada a *la escasez de dinero* lo que conduce al aislamiento e inactividad y puede desembocar en una vejez amarga y llena de frustraciones. Los mayores son moderados en sus gastos por la fuerte inseguridad que les genera gastar, por ello tienden a acumular incluso pasando penalidades y someten la dieta a tal frugalidad que puede peligrar la salud. Tienen que aprender a gastar más y a vivir disfrutando de lo que tienen. La persona desea que al morir haya una buena provisión de patrimonio, le satisface dejar un buen recuerdo, en ello hay una cierta idea de inmortalidad. No suelen ceder la vivienda propia, aunque pasen penuria pues hay en ella un carácter simbólico de «hogar» de «estirpe» a lo que el mayor está muy arraigado. La longevidad española es sobresaliente en el mundo, la fecundidad es muy baja y todo hace suponer que va a subir por la ola migratoria de población joven, y el aumento de divorcios, el estrato de la pirámide demográfica más expansivo es el de los mayores. Los viejos viven cada vez más años, sobre todo las mujeres, durante la primera mitad del XX lo más notorio ha sido en España el descenso de la mortalidad infantil. Las personas de edad más madura se cuidan más y logran sobrevivir más, han mejorado sensiblemente las condiciones de alimentación, higiene y sanidad; el resultado

es el aumento sistemático de la esperanza de vida al nacer. España ocupa el sexto lugar en el mundo en los años de esperanza de vida de los hombres precedido de Japón, Canadá, Australia, Noruega e Italia. Pero en el caso de las mujeres es el segundo precedido sólo de Japón y seguido de Francia e Italia.

Las mujeres viven más, «tienen un modo modélico de envejecer», el cuidar de otros redundante en bienestar y saber cuidarse también reporta beneficios. Tras la Segunda Guerra Mundial se avanzó mucho en salud por los antibióticos y el desarrollo de la cirugía, de ese envejecimiento más saludable deriva que hoy convivan familias de tres y cuatro generaciones, se multiplican los miembros de las familias extensas con varias ramificaciones. Los cuidados de los mayores generan problemas en los parientes y la solución de rotación del mayor por los diferentes domicilios familiares está comprobado que no es una buena solución, ya que crea inseguridad y desorientación al mayor. Hay más mayores con mejores condiciones de salud que hace unos años, es lo que constituye la «nueva vejez», sin olvidar los casos de personas que envejecen con precariedad en todos los órdenes. Un hecho preocupante en la jubilación es que se reemplaza al trabajador mayor por otro más joven, pero lo que es irremplazable es la experiencia acumulada tras años de ejercicio profesional, a esto no se le da la importancia debida. El arte de envejecer significa que al disponer de más tiempo de no trabajo, se saque el mayor provecho posible a la actividad de ocio, y con ella ejercitar el cuerpo y la mente como inmejorables fuentes de salud.

Con la incorporación de la mujer al trabajo se le han sumado tareas: el cuidado de niños y ancianos y la función genésica. Hoy tenemos en España la natalidad más baja del mundo, posición compartida con la de otros países de la Europa meridional, la natalidad es mínima, pero hay que advertir la tardía emancipación de los hijos, realidad que pesa sobre la mujer en cuanto que no disminuyen los quehaceres domésticos respecto a etapas más juveniles y más vigorosas, y esto puede llevar a la mujer a verdaderas situaciones de estrés. La mujer no tiene tiempo de ponerse enferma, pero hay más mujeres enfermas que hombres, ya que la longevidad es también mayor en éstas. Los avances de la medicina han alargado la vida sobre todo en las mujeres, y al vivir más tiempo tienen más tiempo de enfermar. Las personas mayores en general acuden mucho al médico y son grandes consumidores de medicinas, además por la gratuidad de éstas en la situación de pensionistas.

En la sociedad actual *se está dejando de hablar de la muerte* progresivamente, se elude. La vejez se vive como la antesala de la muerte, según Enrique Madrazo en un tratado clásico de Higiene dice: «Henos aquí en la antipática edad triste, sombría edad por cuyas puertas se entra en las obscuridades de la muerte». La medicina actual se resiste a admitir que la ancianidad puede ser una verdadera causa de muerte, sin embargo no se puede ocultar que los años acumulados desembocan naturalmente en ella. La dignidad consiste en aceptar ese final como un mandato de la especie. Lo característico del hombre no es que sea mortal, sino su indecible deseo de inmortalidad, por imposible que esto pueda parecer. La gente quiere perpetuarse en mausoleos, libros, árboles, descendencia. Según Enrique Calvo, el temor a envejecer es una especificación del temor verdadero y difuso a morir, hay una gran riqueza de textos en este capítulo de Cicerón, Caro Baroja, González Ruano y otros sobre la vejez. Hay crueldad con los mayores antes de la muerte cuando se espera la herencia, de alguna manera se les entierra antes morir. También hay mayores que se van matando poco a poco a base de no

cuidarse o por ser objeto de malos tratos o negligencias lo que llama el autor la «indigencia afectiva», que adelanta la muerte, y curiosamente son los agresores los que se benefician de la herencia que ha dejado su propia víctima. También existen ciertas instituciones y profesionales que propician una «muerte digna» a los mayores acelerando, con la indebida administración de fármacos, el paso normal.

En relación a *la soledad* el autor presenta diversos tipos: la soledad *residencial* aquella que tiene las personas que viven solas, nadie las espera nadie los echa de menos y vagan por las calles sin prisa por llegar a casa. Son personas que rechazan el ingreso en la residencia. Se da también el mayor que rota por las casas de los hijos y parientes sin arraigarse en ningún sitio, en estas situaciones se da la soledad en compañía. La soledad *negativa* es aquella que siente la persona mayor ante la ausencia de compañía de familiares y amigos, lo vive como un peso difícil de llevar suelen ocultarla ante los demás por vergüenza y además se agrava por la muerte de los coetáneos próximos. La pérdida de habilidades físicas aísla mucho al mayor así como las barreras arquitectónicas de las propias viviendas y la dificultad de uso de los medios de transportes públicos. La tendencia a emparejarse del mayor se da más en los hombres que en las mujeres, ellas se «apañan» mejor solas se dice vulgarmente. La soledad no es siempre mala como la compañía no es siempre buena. Al mayor le pesa mucho la soledad sobrevenida, aquella que no ha elegido y que llega tras la muerte del cónyuge, la elegida es más gratificante. El grado de frustración es mayor según las expectativas que se tengan de tener compañía y sobre todo en ciertas fechas del año: navidad, vacaciones, cumpleaños. La *solitud* es la búsqueda de soledad creativa, de descanso, y que nutre al sujeto, lo contrario es la desolación. La soledad *reaccional* es la que la persona favorece, es la soledad fruto de una actitud beligerante, el no querer saber nada de lo que le rodea, ni del mundo que habita, no lo entiende ni desea entenderlo, lo rechaza y se aísla en si mismo. Esta soledad reactiva podría equivaler al *aislamiento* en el sentido que el sujeto rechaza o se aleja de otras personas que podrían serle útiles e interesantes. Algo que proporciona mucho sufrimiento a los mayores es la falta de prestigio y reconocimiento tras una dilatada vida profesional, merecedora según el interesado de tal consideración, la persona se vive como perdedora y desengañada. El arte de envejecer consiste, entre otras cosas en armonizar con gracia las cuatro soledades *la residencial, la negativa, la solitud y el aislamiento*.

El autor destaca algunos *lugares comunes* sobre la vejez, entre los que señalamos la llamada «seguridad moral» que le otorga autoridad y buen juicio y se traduce en una suerte de tranquilidad para saber lo que quiere, lo que está bien y lo que está mal. Tiene también temor a envejecer, a enfermar y fuerte sentimiento de inutilidad, se resiste a aceptar el hecho de ser viejo y aparenta ser más joven, quiere ser visto como dinámico, saludable y alegre y muchos están dispuestos a trazar su segunda biografía. Los mayores se vuelven muy selectivos en los gustos, aficiones e intereses; valoran más la tranquilidad, no pueden ni quieren disiparse y buscan un sosiego merecido. Les suele faltar memoria cercana, o la llamada hipo amnesia, y aumenta la memoria remota o lejana. El sujeto ha ido atesorando sucesos y los recrea en su vejez, el pasado se convierte entonces en lo auténticamente real es como si se realizara el mito de la caverna de Platón, los recuerdos son las sombras proyectadas de la realidad. Lo que se recuerda necesita ser contado, la memoria tiene carácter altruista, quiere ser para los demás.

El arte de envejecer consiste en hacer de la necesidad virtud, para ello se requiere desplegar una serie de tácticas. Una de las características de la vejez es sacar partido de la *experiencia*, esto es el conocimiento desde lo vivido, no consiste en detenerse en el pasado sino en sacar partido de la acumulación de aciertos y errores propios. Acompaña también a la vejez el *escepticismo*, vivirse de vuelta de todo es una forma de entender el mundo y esto lo ocasiona el paso del tiempo, pero también se puede cultivar, decía Cicerón en de Senectute: «debemos estar muy agradecidos a la vejez puesto que en esa edad se consigue que no nos apetezca lo que no nos conviene». El sano escepticismo se traduce en no apostar todo el caudal a un mismo número, a una misma jugada. Plantea un heptólogo para conseguir una vida saludable señalando como fundamental: la moderación en el consumo de alimentos y alcohol, supresión del tabaco, cultivo de una actividad mental continua, ejercicio físico razonable, evitación de tratamientos agresivos de farmacopea y cirugía, relaciones sentimentales estables y estimulantes y mantenimiento de un horario regular.

Propone ocupación para que decrezca la preocupación, hay que pasar del concepto vejez como decadencia a la vejez como culminación, llegar a una sana vejez ambiciosa en la que se plantean aspiraciones y se reafirman derechos. La edad trae un cierto desapego por cosas que acuciaban en épocas anteriores y por el contrario se afianzan otros apegos a la tierra, al paisaje, a la familia, a los amigos y se habla mucho de las pérdidas y los duelos, que ya van siendo muchos.

Para finalizar el autor repasa la vejez lúcida de personajes destacados del mundo de la cultura. Ramón y Cajal estuvo hasta el final trabajado en el laboratorio y dedicado a la lectura. José Luis de Aranguren escribiendo y dando conferencias. José María Carrascal da gran importancia a la dieta y al reposo, Enrique Miret Magdalena se mantiene sano a base de yoga, lectura y escritura. Menéndez Pidal estuvo leyendo alemán hasta el final de sus días, el mismo se reconocía como un caso de agerasia —vejez bien llevada—. Para Andrés Segovia la tragedia de ser viejo es que se es joven y la gente no lo ve. Julián María se vivió joven hasta la muerte de su esposa acaecida cuando él había pasado los 60 años. Francisco Ayala a sus 95 años escribe a ordenador, goza de la buena mesa y de la compañía de sus amigos.

Acaba la obra con tres relatos de ficción en clave de humor, en los que recoge las mismas ideas expuestas en los capítulos precedentes. En el *muera Matusalén* imagina el mundo en el año 2097, un planeta que se ha calentado en exceso, ha aumentado la longevidad, pero los hombres se han matado en múltiples guerras y se han ido matando por las drogas y el alcohol. Ha habido avances sorprendentes en la cirugía y la mitad de la población mundial cuenta con 120 años y todo con muy buena salud. Los que heredan son los bisnietos y los tataranietos, los hijos a los 50 años empiezan a plantearse abandonar el hogar paterno. En el segundo relato *la conjura de los pre-jubilados* presenta una empresa que le sobra personal y decide echar a gran parte de la plantilla, 200 empleados quedan en la humillante condición de parados y con el resto hicieron dos categorías: los jubilados de forma anticipada y voluntaria y los pre-jubilados. A estos últimos la situación de paro forzoso les costaba mucho y simulan tener mucho trabajo con los móviles continuamente sonando, las agendas llenas de tareas, emulando lo que había hecho en su vida anterior, pero se llaman entre ellos y todo es una ficción que termina por descubrirse. Sustituyeron sus puestos de trabajo por jovencísimos ejecutivos sin experiencia y en su mayoría mujeres. En el último

relato *Tal para cual* presenta la historia de Tomás Bregado que llega a la edad de la jubilación fallece su mujer a los pocos meses y se le hunde el mundo, no encuentra gusto en nada y vaga por Madrid sin sentido. Descubre el bonobús y esto le permite dar paseos a los pueblos cercanos de la sierra. En uno de estos paseos se encuentra con Carmina, viuda y sola y entre ellos nace una bonita amistad que luego se convierte en amor e inician una vida en común. Se han unido dos soledades y viven una preciosa experiencia de armonía y compenetración, no discuten, saben que sólo tienen el presente, no hay tiempo que perder en tonterías que de nada sirven. El tiempo a cierta edad está «tasado» hay que ir a lo esencial, es una de las ventajas de ser mayor sin ninguna duda.

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ