

El arte de envejecer: una nueva asignatura

El aumento progresivo de las expectativas de vida —junto con el decreciente índice de natalidad— va configurando una sociedad de ancianos en los países desarrollados. Este hecho estadístico, aparte de problemas económicos y sanitarios, plantea otros humanos, que el autor aborda desde distintas perspectivas. Por parte de la sociedad se requiere una nueva mirada solidaria y afectiva; y por parte del anciano, un cambio de mentalidad más realista. El envejecimiento constituye una asignatura pendiente para todos.

Eduardo López Azpitarte *

El realismo de unas cifras: hacia un envejecimiento progresivo

PODRÍA decirse, con un fuerte realismo y una dosis pequeña de humor, que más o menos —y sin darle

* Jesuita. Rector y profesor de Moral en la Facultad de Teología de Granada.

mayor importancia a los números— hasta los 30 años se vive de ilusiones, cuando el futuro se presenta por delante, lleno todavía de múltiples esperanzas. De los 30 a los 60, se vive de realidades, cuando se cae en la cuenta de que bastantes de estos sueños se quedaron rotos o a medio camino. De los 60 a los 75, se vive de recuerdos, ya que el pasado se agranda y en él se busca refugio frente al porvenir cada vez más reducido y menos atrayente. Y que a partir de los 75 años, se vive de puro milagro...

Las estadísticas demuestran que estos milagros se empiezan a multiplicar en los países desarrollados hasta el punto de que, dentro de poco tiempo, habrán perdido por completo su carácter extraordinario para convertirse en un fenómeno normal. En 1991, la edad media para la Comunidad Europea estaba en los 78 años para los hombres (España, 79) y en los 82,5 para las mujeres (España, 83,2) (1). Si ahora el porcentaje de personas por encima de 60 años alcanza el 19,9 de la población (España, 18,9), para dentro de unos 25 años se supone que habrá un aumento del 30 al 45 por 100 sobre estas cifras. El número de octogenarios habrá pasado de los 12 millones actuales a los 20 ó 22.

Al margen de los pequeños errores e imponderables, lo cierto es que la sociedad camina hacia un envejecimiento significativo y preocupante. Ya se habla sobre la carga económica de tantas personas jubiladas, que puede hacerse insostenible para cualquier gobierno y la necesidad, por tanto, de cotizar durante más tiempo o la conveniencia de retrasar de nuevo la edad de la jubilación. El aumento de vida, que ha constituido sin duda una conquista formidable, comienza a vislumbrarse como una nueva amenaza (2).

(1) Con motivo del año europeo del anciano, la Oficina Estadística de la CEE publicó los resultados de una encuesta sobre la situación socio-demográfica de los ancianos en estos países. Cf. *Eurostat*, «Statistiques rapides, Population et conditions sociales», n.º 1 y 3, 1993. Un estudio sobre estos datos en S. FEMMINIS, «Situazioni degli anziani nella comunità europea», *Aggiornamenti Sociali*, 44 (1993) 673-688. También, J. VINUESA, «El proceso de envejecimiento en la población de Europa y de España», en AA.VV.: *La tercera edad en España*, Inerser, Madrid, 1990, 53-84.

(2) C. MOLERO: «Ancianidad y política social», *RAZÓN Y FE*, 227 (1993) 359-372. J. PANIAGUA GIL: «El envejecimiento de la población y sus consecuencias sociales e individuales», *Revista de Fomento Social*, 48 (1993), 423-432.

El arte de morir: una nueva traducción

ES lógico, por tanto, que la preocupación por la vejez no haya sido tan fuerte en otras épocas anteriores, aunque nunca quedara olvidada. La reflexión se centraba, sobre todo, en el momento final de la muerte. Fueron muchos los libros publicados —algunos, por santos y teólogos tan insignes como San Roberto Belarmino o San Alfonso M.^a de Ligorio— sobre *El arte del morir*. Se daban los consejos y ayudas pertinentes para estar bien preparado, en todos los órdenes, a ese encuentro definitivo y para evitar cualquier sorpresa desagradable.

La muerte, sin embargo, a pesar de que todos los días nos tropezamos con ella, está arrinconada en nuestra sociedad. La hemos convertido en algo aséptico, discreto, silencioso, para que no moleste con su recuerdo. Iba a decir que para salir a su encuentro, al margen de la preparación espiritual para el creyente, no se requiere ningún aprendizaje. Es un acontecimiento que llegará a su hora y que muchos preferirían, incluso, vivirlo en la misma inconsciencia e ignorancia con la que nacieron. Como si fuera una suerte no sentir los pasos de su llegada, ni darse cuenta de su triunfo. Es más, la muerte, como algo concreto con lo que la vida se apaga, resulta menos dolorosa e insoportable que la experiencia del morir, como camino que nos conduce lenta y progresivamente hacia ese momento. Existe un miedo mayor a ese despojo constante, por el que vamos muriendo mientras vivimos, que al acto final, que se vislumbra a veces como una verdadera liberación.

Todo esto significa que, si la vejez va a extenderse de una forma tan universal y progresiva, serán muchos millones de personas —casi el 20 por 100 de la población, en las naciones desarrolladas— las que sentirán en su propia carne las consecuencias de esa última etapa, durante un largo período que no se podrá ignorar. Por eso, aquellos tratados tradicionales sobre el arte de morir necesitan una nueva traducción para aplicarlos precisamente a esta moderna realidad del envejecimiento. Más que prepararse a la muerte, como hecho relevante pero muy determinado, hay que aprender a envejecer e intentar reconciliarse con esa experiencia que ha conquistado amplios espacios en nuestra sociedad.

El apoyo sociológico: una imagen positiva de la vejez

HOY se ha insistido mucho en la necesidad de crear un ambiente sociológico radicalmente distinto ante el anciano (3). La edad termina provocando el desgaste y deterioro de las personas como un proceso inevitable, a pesar de todos los avances médicos, pero estas circunstancias nunca debieran destruir su aprecio y dignidad. La estima social no debe apoyarse en la simple rentabilidad utilitaria. Es curioso constatar cómo el cambio generalizado de imagen en torno a los ancianos se produce precisamente cuando los esquemas económicos comienzan a ser prioritarios y la productividad se convierte en el principal objetivo. Con tales criterios, esas clases llamadas pasivas constituyen el lastre de una sociedad y un impedimento para su desarrollo acelerado. Una visión demasiado mercantilista, donde la presencia de tales individuos se hace inútil, gravosa y quedan, por ello, desposeídos de todo valor.

El acercamiento a las personas mayores habría que realizarlo desde otra perspectiva para subrayar con mayor fuerza su plena vinculación con la historia. Ellos también forman parte de esa larga cadena que hizo posible lo que nosotros ahora somos, tenemos y gozamos. La realidad presente está tejida con el esfuerzo y la pequeña colaboración que aportaron con anterioridad, como la que ahora proporcionan los más jóvenes, para mantener y aumentar el patrimonio histórico del que todos nos aprovechamos. Una siembra que ya abandonaron, pero sin perder el derecho a la cosecha que también les pertenece. Su vejez es fruto y consecuencia de esa lucha en la que participaron. El agotamiento de su cuerpo es el único trofeo gastado que presentan, como esas copas sin brillo de muchas vitrinas, pero que recuerdan y simbolizan las proezas de otros tiempos.

Una preocupación interesada: evitar el aislamiento afectivo

ESTA nueva visión sería suficiente para que la presencia de cualquier anciano levantara de inmediato un senti-

(3) J. LAFOREST: *Introducción a la gerontología. El arte de envejecer*. Herder, Barcelona, 1991. M.ª T. BAZO: «La nueva sociología de la vejez: de la teoría a los métodos», *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, n.º 60 (1992) 75-90. E. LÓPEZ AZPITARTE: *¿La edad inútil? Para ayudar y prepararse a la vejez*. Paulinas, Madrid, 1993.

miento de gratitud y solidaridad, que evitara su soledad psicológica y su marginación social. Ningún regalo mejor que el respeto, la admiración y el cariño, que los revalorizará ante los demás y ante sí mismos, a pesar de sus pobres condiciones actuales, para que nunca se sintieran como un estorbo molesto. Incluso que descubran, a través de los múltiples gestos pequeños, que la preocupación por ellos y los servicios que se les presta no nacen de una imposición obligatoria, sino del agradecimiento sincero y espontáneo por su prolongada vida.

Hasta por una motivación interesada sería conveniente este cambio de actitud, para que todos nos acostumbremos a tratar a los mayores como deseáramos que hicieran con nosotros, dentro de unos años que se pasan con enorme rapidez. La pena es que, con anterioridad a ese momento —a no ser que se haya vivido muy en contacto con ellos— no se experimentan las resonancias dolorosas que sufren silenciosamente en su interior por este aislamiento afectivo en el que se encuentran (4).

No es extraño, por tanto, que los sentimientos de rechazo, soledad, abandono, dependencia provoquen en esta fase final un aumento de suicidios como las estadísticas demuestran, para escaparse de un mundo que se les ha hecho demasiado inhóspito y sin las fuerzas psicológicas necesarias para enfrentarse a tales situaciones (5). De la misma manera que el índice de mortalidad y los trastornos psicológicos que se detectan, durante los primeros meses de su reclusión en las residencias de ancianos, no se explican sólo por su mayor gravedad sanitaria, sino por la pena profunda y dolorosa de haber cortado para siempre con el poco calor humano que les quedaba en el ambiente de su casa y cerca de la familia (6).

(4) A. FLORES: «Aspectos gerontológicos de la soledad», *Revista Española de Geriátria y Gerontología*, 21 (1986) 181-187. M.ª P. LORENTE ARENAS: «Ancianos marginales. ¿Es delito llegar a viejo?» *Revista de Fomento Social*, 44 (1989) 275-291. G. SALVINI: «Solitudine e anzianità». *La Civiltà Cattolica*, 144/4 (1993) 220-232. M. GÓMEZ ORTIZ: «Sabiduría y demonios de la tercera edad». *Sal Terrae*, 81 (1993) 756-760.

(5) AA.VV.: «Etiopatogenia e incidencia del suicidio entre los ancianos», *Revista Española de Geriátria y Gerontología*, 21 (1988) 23-30. Los datos sobre este punto, recogidos por la prensa pueden verse en J. RODRÍGUEZ VILAMOR: *Tercera edad y prensa en España (1986-1990)*. Complutense, Madrid, 1993, 251-259.

(6) J. L. GUIJARRO; A. REDONDO: «Invalidez y estadios demenciales. Estudio de 1.000 ancianos en residencias y en domicilio». *Revista Española de Geriátria y Gerontología*, 21 (1986) 317-322. J. A. GONZÁLEZ: «Bioquímica y psicofisiología de la ansiedad en la senilidad», *ib.*, 23 (1988) 80-86. M. GALVE MORENO: «La humanidad en el anciano». *Documentación Social*, n.º 86 (1992) 15-38 (los datos en pág. 27).

Haber insistido en este apoyo sociológico es un primer dato importante para aprender a envejecer, pero la preparación no ha de quedar condicionada por estos factores externos que, por desgracia, están ausentes en la existencia de tantos mayores. A la persona que no descubra este arte en su propio interior nadie le podrá garantizar el éxito de semejante empresa. La superación de las dificultades va a depender, sobre todo, de la actitud personal de cada individuo. Y para ello me parece conveniente subrayar estos tres aspectos.

Cambiar la mentalidad de los propios ancianos: el camino que culmina

EL envejecimiento psicológico no está siempre relacionado con la edad ni con las enfermedades corporales, sino que, en gran parte, está condicionado por otros factores que lo estimulan o lo retrasan. El más importante de todos es, sin duda, el talante personal con el que cada uno se acerque a esta etapa postrera. Se trata de analizar en qué perspectiva nos hemos situado. Si la vejez se vivencia como el destroz final de la vida que se acaba, o como la plenitud de una existencia que culmina.

No es sólo el ambiente sociológico que les rodea, sino que son los mismos ancianos quienes fomentan un talante negativo, pesimista, destructor. Desde ese ángulo es muy normal que la consideren como un fracaso insuperable, la muerte definitiva de cualquier esperanza, la última frustración sin ninguna otra salida. La función del recuerdo expresa el deseo de escaparse y huir hacia la única etapa que tuvo sentido: el ayer que pasó y que se mira con nostalgia y una cierta amargura. Es el único paraíso que poseen de donde nadie podrá arrojarlos. Por eso, la vejez empieza cuando los recuerdos se amontonan de tal manera que ya no queda espacio para sembrar esperanzas por miedo a contemplar el futuro. Se han roto ya excesivas ilusiones como para seguir aguardando un mañana que ni siquiera presenta alguna promesa.

Un cambio de mentalidad se impone aquí con urgencia, a pesar de los mensajes implícitos y contrarios que la sociedad nos ofrece. A estas alturas, habría que haber aprendido con la vida una verdad que difícilmente se asume en la juventud: la realidad externa no podemos moldear-

la en función de nuestros deseos, como la arcilla en manos del alfarero, ni está en nuestras manos darle un giro diferente. Lo único posible es contemplarla con unos ojos más limpios y un corazón comprensivo. Es la etapa final que lleva hasta la cima y culmina un pasado que no queda perdido en el tiempo, sino que se condensa oculto en las pobres apariencias del ahora. La misión ya está cumplida, dentro de nuestra pequeñez en ese largo proceso de la historia. Si se echa la mirada hacia atrás no es para esconderse, como en un sueño infantil, de la dureza que nos cerca, sino para comprender mejor cómo la vida entera se concentra en la aparente inutilidad del anciano. La sabiduría, que no consiste en conocimientos especulativos, sino en experiencias de vida, ha llegado a su plenitud. Un proverbio africano recuerda que «todo anciano que muere es una biblioteca que se va» (7).

Sin engaños ni falsas ilusiones: la verdad de una situación

PARA vivir con este talante no se requiere encubrir la realidad ni engañar a nadie. La vejez será siempre fruto de un despojo, que, a medida que avanza, va dejando desnuda la propia existencia de otros atractivos y gratificaciones. Durante los años anteriores de la juventud y de la madurez, también fueron muchas las privaciones que la vida impuso. El ser humano se educa y se configura a través de golpes, conflictos y frustraciones. Lo que sucede es que, en esas etapas, cualquier pérdida queda compensada con nuevas adquisiciones. El futuro todavía se abre con múltiples posibilidades que suavizan esos duelos. Más adelante, cuando ya no queda nada de cara al futuro, cualquier nueva privación, por muy minúscula que sea, se comienza a vivir como una pequeña muerte.

Es cierto que la geriatría posibilita hoy una calidad de vida en nuestros mayores, de la que no gozaron sus antepasados, pero llegará un

(7) H. VULLIEZ: «Le sage africain. Une calabasse pleine». *La Vie Spirituelle*, 147 (1993) 495-502. Para conocer el pensamiento bíblico sobre los ancianos, cf. L. ALONSO SCHÖKEL: *Esperanza. Meditaciones bíblicas para la Tercera Edad*, Sal Terrae, Santander, 1991. E. PÉREZ COPADO: «La ancianidad en la Escritura». *Testimonio*, n.º 133-134 (1992), 18-23. J. R. FLECHA: «En la vejez seguirá dando frutos (Sal 92, 15). Ancianos y ancianidad en la Biblia», *Sal Terrae*, 81 (1993) 761-775. A. APARICIO RODRÍGUEZ: «Dos ancianos modélicos (Simeón y Ana)». *Vida religiosa*, 74 (1993), 257-263.

momento inevitable en el que los sentimientos de disminución y decadencia, de limitación y falta de fuerzas en los diferentes niveles de la personalidad, de dependencia cada vez mayor, gritan con fuerza que la vida también se va agotando. Las vivencias de cada anciano tendrán matices diferentes en función de su ambiente y circunstancias personales, pero existe siempre un denominador común que no resulta agradable: son los ciudadanos de un mundo donde ya apenas queda espacio para ellos. Dejaron de trabajar cuando aún lo deseaban y estaban capacitados (8), aunque cada vez pueden hacer menos cosas. Poco a poco se va contando menos con ellos, hasta quedar marginados de cualquier responsabilidad. Los valores culturales que imperan pertenecen a las nuevas generaciones. Los amigos han ido desapareciendo, como tantos lugares henchidos de recuerdos en su historia. Mientras crece el miedo de la soledad y abandono psicológico, porque se reconocen pendientes de la caridad ajena (9).

La renuncia de sueños infantiles: el encuentro amoroso con la realidad

EN medio de las diferentes situaciones posibles, se requiere una segunda condición para enfrentarse a la vejez sin amargura y con elegancia humana: la reconciliación amorosa con el destino impuesto por la vida. Es decir, aceptar nuestra condición de seres finitos, que se manifiesta en este proceso inevitable para la muerte. Su rechazo más o menos latente, que puede llevar incluso a patologías psíquicas, es fuente constante de amargura y malestar interior. «Para acabar con la locura, tener la muerte presente al espíritu para evitar la muerte del espíritu» (10). Hay que enfrentarse con esta verdad, por muy desagradable

(8) Sobre el problema de la jubilación puede verse un buen resumen en J. J. LÓPEZ JIMÉNEZ: «La jubilación: opción o imposición social». *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, n.º 60 (1992) 91-126. E. A. GIRÁLDES: *La problemática de los viejos* (Investigación), Complutense, Madrid 1993, 385-423.

(9) Es curioso cómo Santo Tomás, recogiendo tradiciones más antiguas, dibuja la psicología del anciano con idénticos perfiles. Cf. M. F. Manzanedo. «La psicología de la edad senil». *Ciencia Tomista*, 120 (1993) 575-586.

(10) Es el subtítulo de un libro interesante, donde se insiste en la necesidad de vivir en armonía con la realidad limitada. J. MAISON-DIEU, *Le crépuscule de la raison. Pour en finir avec la démence, avoir la mort présente à l'esprit pour éviter la mort de l'esprit*, Bayard Éditions, Paris, 1992.

que sea, admitiendo con resignación, con una dosis de humor y con toda la fe que se tenga estas pequeñas muertes que la vida nos impone como un anuncio de la que vendrá después, más adelante.

El sueño del paraíso perdido, que tantas veces suscita la omnipotencia infantil, cuesta trabajo abandonarlo, a pesar de las limitaciones y despojos anteriores, que descubren nuestra radical impotencia y vacío. El conocimiento de que no poseemos la plenitud y de que somos mortales se adquiere muy pronto y con relativa facilidad, pero integrarlo amorosamente en el psiquismo no resulta tan espontáneo y sencillo, sobre todo cuando hiere los niveles más profundos de la personalidad. Sólo cuando el miedo a esta experiencia desaparece o se suaviza, es posible la paz serena del que camina por la vejez con elegancia y con la sabiduría de los años. Hasta dentro de una visión agnóstica, sin acudir por el momento a la dimensión trascendente, se repite este mismo consejo. «A veces aparece el cansancio de la finitud, que se traduce en el desconuelo y zozobra ante la vida; pero es el resultado de una mala educación. Nadie puede cansarse de vivir si está educado en el amor a lo finito» (11).

Las experiencias del anciano: superar las propias tentaciones

Y este reconocimiento sereno y amoroso se desliza hacia un amplio conjunto de experiencias pequeñas, pero que afectan dolorosamente a la propia vida. Es la hora del inevitable relevo para entregar el testigo a las nuevas generaciones, aunque por dentro uno se crea capacitado todavía para el trabajo y la responsabilidad. El momento de no sentir la amargura por la marginación que se siente, cuando la gente ya no se acerca como antes, ni existen las demandas de otras veces, y uno mismo sabe, aunque no lo reconozca, que no conecta con un mundo cada vez más lejano y diferente. Dejar un hueco para que otro lo llene es un signo de altruismo y sensatez, pero qué difícil resulta comprenderlo, sobre todo, cuando lo imponen a la fuerza y en contra de la

(11) E. TIERNO GALVÁN: *¿Qué es ser agnóstico?* Tecnos, Madrid, 1976, pág. 88. Es el mismo agnosticismo resignado, que en el fondo lo deja insatisfecho ante el problema de la muerte, de J. SABA-DA, *Saber morir*. Libertarias, Madrid, 1991. También C. CASTILLA DEL PINO: «El duelo ante la muerte propia», *Iglesia Viva*, n.º 169 (1994).

propia voluntad. Un cambio que hiera, como si fuera una injusticia, sin recordar ahora que esto mismo hicimos nosotros con aquellos que nos precedieron.

Aunque la enfermedad y la vejez no tienen por qué identificarse, guardan, sin embargo, una estrecha relación. Esta última agrava el deterioro orgánico que ya se había constatado con anterioridad. Un estado que, aun sin patologías concretas, multiplica las limitaciones y deficiencias y en el que cualquier enfermedad acelera, a su vez, el proceso de envejecimiento. Con el paso de los años el cuerpo y la mente se hacen más vulnerables y debilitados, sin que nadie pueda presagiar hasta dónde quedarán afectados y el grado de autonomía que concederá el destino a cada uno. En cualquier caso, ninguna persona queda garantizada de no sufrir estos contratiempos. Algunos avanzan el diagnóstico nada halagüeño de que la soledad va a ser la enfermedad peor del futuro inmediato (12).

Aceptar, en último término, es no caer en la tentación extremista de considerar que la vida del anciano es inútil, sin sentido, absurda, por el hecho de no producir como antes o estar limitado en sus posibilidades. O engañarse con la idea de que la vejez no existe, como si fuera posible encubrirla o evitar su llegada. Es abrirse a la realidad como es y no como nos hubiera gustado que fuese. Sólo entonces es posible que brote la calma interior y la resignación gozosa del peregrino que, con el hatillo al hombro, prosigue el camino hacia la meta, aunque los pasos se vuelvan más lentos y parsimoniosos.

La mirada del creyente: un gesto de entrega y de cariño

NO se necesita la fe para este abrazo amistoso con la vejez, pero no cabe duda que la dimensión religiosa es también una ayuda formidable para el creyente. He insistido varias veces en que el cristiano debería prepararse a esta cita con un talante bien distinto del que no admite la revelación (13). Desde esta óptica no se acepta como un destino desgraciado e impuesto, sino como el momento

(12) Cf. bibliografía citada en nota 4.

(13) *Ética y vida: desafíos actuales*. Paulinas, Madrid, 1993, 237-269 y o. c. (n. 3), 85-96.

de realizar la ofrenda de la vida en manos del Creador, como gesto de sumisión y agradecimiento. El regalo de la existencia que un día recibimos de su amor lo devolvemos ahora con cariño. No son los años o la enfermedad quienes nos despojan de la vida, sino que el propio sujeto la entrega, porque nadie tiene más amor que el que es capaz de donarla.

La frase de Jesús: «Por eso me ama mi Padre, porque yo me desprendo de la vida para recobrarla de nuevo. Nadie me la quita, la doy voluntariamente» (Jn 10, 17-18), es también aplicable a estos momentos finales. Cuando ya queda nada más que un resto pequeño, después de que tantas cosas hayan ido desapareciendo, también se ofrece voluntariamente desde lo más profundo del corazón. A la espera del acontecimiento final y definitivo, porque sabemos, como nos recuerda San Pablo, que, a medida que nuestra morada terrenal se desvanece, se va construyendo la morada eterna (2 Cor 5, 1).

La vejez no es el momento para comenzar este aprendizaje. En ella se va a demostrar la autenticidad verdadera de cada persona, cuando asome espontáneamente hacia afuera lo que se había acumulado en el interior. Ya no hay otros condicionantes, ni siquiera las fuerzas psicológicas para encubrir aquellas aristas que se podían disimular. Lo que sale es la verdad más profunda. Y hay ancianos encantadores, con una densidad humana impresionante, y otros que demuestran un perfil demasiado turbio y poco integrado. Ahora que la entrada en este mundo se va abriendo a un porcentaje cada vez mayor de personas, sería bueno caer en la cuenta de que nunca es demasiado pronto para ir aprendiendo a envejecer.