

## LA VEJEZ COMO PROYECTO

.....

Aurelio Arteta

### **INTRODUCCIÓN: CONTRA DOS MOTIVOS DE DES- CONFIANZA**

#### **A) MI EDAD, NO DEMASIADO AVANZADA**

– Hay temas, como el de la vejez, de los que sólo se puede hablar desde la propia experiencia. Y yo sólo cuento con una experiencia indirecta: la vejez ajena; en especial, la de mis padres.

– Tiene fundamento. Pero trataré de suplir mi falta de experiencia, por la observación, la lectura, la reflexión. Les hablaré desde la conciencia anticipada de mi propia vejez, de mi propio envejecimiento.

#### **B) MI PREVISIBLE VOLUNTAD DE COMPLACER AL AUDITORIO**

– Pero no voy a ser complaciente, si eso quiere decir que vaya a evitar los aspectos más desagradables o dramáticos de la ancianidad. Aunque tampoco insistiré en lo morboso (o sea, en lo enfermizo), porque eso Vds. lo conocen mejor que yo.

– Les presentaré mi reflexión sobre la vejez, que es mi propia vejez. Vds. me dirán si es tal como yo la veo. Y, para que vean que no quiero soslayar la cara amarga del problema, comenzaré por su cara más amarga y menos ocultable... “Quien alaba la vejez no le ha visto la cara”, escribe Norberto Bobbio, un conocido filósofo italiano que hoy cuenta con 90 años.

## **LA AMARGURA DE LA VEJEZ**

### **LOS DATOS ESENCIALES (CONSTANTES, INVARIABLES) DE LA VEJEZ**

Vamos a dejar de lado esas figuras de ancianidad plenas de excelencia que la literatura universal ha ensalzado, desde ciertos relatos ejemplares de la Biblia hasta los elogios de la vejez que llegan hasta nuestros días. Aquí toca ocuparnos del anciano medio (para entendernos: del que puebla las estadísticas), y éste en poco se parece a aquellos retratos sublimados. La literatura de todos los tiempos ha repetido una y otra vez las mismas obsesiones. El primer texto conocido sobre la vejez –escrito en Egipto en el año 2500 a.C. por el poeta Ptha Hotep– dibuja de ella un cuadro francamente sombrío: “¡Qué penoso es el fin de un anciano! Se debilita día a día; su vista disminuye, sus oídos se vuelven sordos; sus fuerzas declinan; su corazón ya no conoce descanso; su boca se vuelve silenciosa y no habla. Sus facultades intelectuales disminuyen y le es imposible recordar hoy lo que fue ayer. Todos los huesos le duelen. Las ocupaciones a que se entregaba antes con placer sólo se cumplen con dolor y el sentido del gusto desaparece. La vejez es la peor de las desgracias que pueda afligir a un hombre”.

La ancianidad es el tiempo de la paulatina o brusca degradación física, el período en que la vida nos va abandonando y se aproxima la muerte. De ahí otros cuantos rasgos fundamentales.

1) Su ritmo vital es la lentitud. Lo que distingue a la vejez de la edad juvenil, y también de la madura, es la lentitud de los movimientos del cuerpo y de la mente. La vida del viejo se desarrolla despacito. Como dice ese mismo Bobbio, “quien ha entrado en la edad tardía vive, más o menos angustiosamente, el contraste entre la lentitud con que se ve obligado a proceder en su trabajo, que requeriría de más tiempo para realizarlo, y el inevitable acercarse del fin (...). Empleo más tiempo y tengo menos”.

2) Su sensación dominante es la extrañeza y la soledad. Extrañeza porque el anciano también participa de una especie de envejecimiento cultural, y no sólo biológico. El viejo tiende a permanecer fiel al sistema de principios o valores aprendidos e interio-

rizados en la edad que está entre la juventud y la madurez. Y cuanto más firmes mantiene los puntos de referencia de su universo cultural, más se aparta de su propia época. El viejo se queda inmóvil y desorientado entre una época que está desapareciendo y otra nueva que no acaba de comprender. Así que lleva la vida de un exiliado, un ser que goza del “triste privilegio de quedarse solo en un mundo nuevo”... Y soledad, decíamos, puesto que le han abandonado ya muchos de sus coetáneos y, los que vienen detrás, le son en buena medida extraños. Por eso, en cierto sentido, su principal compañía son los muertos, los que ya se han ido de su familia, de sus amigos, de sus conocidos. Para él el número de estos muertos crece cada día respecto del de los vivos. Y eso, por cierto, le crea el deber de entregarse a su recuerdo, porque en la medida en que él los reviva en su memoria, no estarán muertos del todo...

3) Su tiempo y su mundo, pues, son más los del pasado que los del presente y futuro. Sencillamente porque la dimensión temporal ya recorrida es bastante mayor que la que le queda por recorrer. Desde su conciencia, la vida está sobre todo detrás y casi nada por delante. La vejez no parece ser el momento de grandes planes y empresas, dado que no hay futuro en que llevarlas a cabo o para verlas cumplidas. El futuro es demasiado breve para preocuparse de lo que sucederá o para hacerse ilusiones desmesuradas. La vejez dura poco.

4) Su tentación, en definitiva, es la desesperación. Por una parte, le puede asaltar la conciencia del tiempo perdido y que ya ha pasado. Por otra, de su propia nulidad presente: si ya no me valgo por mí mismo, si soy una carga para los demás, si no sirvo para nada, si cada vez menos puedo contar con la compañía de los míos, si ya no entiendo nada de lo que pasa en el mundo, si no me cabe esperar casi nada del futuro y, en todo caso, aún mayores desgracias..., lo mejor es que me vaya de una vez. No tiene por qué ser, por cierto, una desesperación nacida del miedo: contra ese mismo miedo actúa su sensación de tedio o hartazgo de la vida, que con frecuencia le invita a mirar la muerte no ya como algo temible, sino hasta deseable.

## **LA FORMA CONTEMPORÁNEA DE VEJEZ**

Esos rasgos/tendencias son más o menos universales, independientes del tiempo histórico y del lugar. Pero las diversas sociedades y las culturas han valorado, y por tanto, vivido esa misma vejez de muy distintas maneras. Aquí vamos a referirnos tan sólo a la vejez propia de la cultura occidental contemporánea.

En primer lugar, hoy asistimos en nuestras sociedades a una *prolongación del período de senectud* humana precisamente en virtud de la conquista de una más alta esperanza de vida del individuo. No sólo ha aumentado el número de viejos, sino también el número de años que se vive de viejo. Lo que significa, por otra parte, que se ha prolongado también ese período en que el predominio de los males y achaques oscurecen el tono vital del anciano. El mismo progreso de la Medicina (y de sus cuidados preventivos e higiénicos), que ha hecho posible una vejez más dilatada en el tiempo, deja al hombre de edad avanzada a merced de males que esa misma Medicina aún no sabe cómo diagnosticar o remediar. Aparecen hoy nuevos deterioros (vg., el mal de Alzheimer) que antes –allí donde la expectativa vital era mucho más corta– ni siquiera llegaban a manifestarse. Se diría que sabemos mejor cómo no morir y continuar vivos que cómo vivir mejor. En definitiva, hay una mayor “esperanza de vida”, pero esto no siempre coincide con una vida más esperanzada...

Pero, lo que es aún más inquietante, de un tiempo a esta parte ha surgido una *forma específica de vejez* a partir de ciertos rasgos peculiares de la sociedad industrial avanzada. No exagero al decir que estamos ante una “producción social contemporánea de la vejez”.

– La enorme aceleración del tiempo característica del período histórico contemporáneo, que deja anticuado de un día para otro su saber o sus destrezas, sus concepciones y valores, le privan al anciano del necesario asidero en el presente. En las sociedades tradicionales o estáticas, el viejo encierra en sí el patrimonio cultural de la comunidad de forma eminente con respecto a los demás miembros. En las sociedades evolucionadas el cambio cada vez más rápido, tanto de las costumbres como de las artes, ha trastocado la relación entre quien sabe y quien no sabe. El viejo se convierte creciente-

mente en quien no sabe con respecto a los jóvenes, que saben porque tienen más facilidades para el aprendizaje

– Añádase a ello que el sistema económico hoy universal está basado en el mecanismo de la productividad. Y el viejo es, desde este punto de vista, un ser improductivo. Así, la figura de la jubilación en la empresa (capitalista) tiene que ser vivida por el hombre mayor no sólo como su expulsión laboral y la definitiva sentencia de su inutilidad, sino como una auténtica condena que prefigura su condición de sobrante de la vida misma.

– El modo de vida urbano y la inserción del viejo en una familia nuclear le reducen también a la soledad, en medida mucho mayor que en una sociedad rural y en las comunidades de amplio parentesco.

– Y no se olvide, por último, el fenómeno contemporáneo de la *juvenilización* que el mercado ha consagrado como moda incuestionable. Me refiero a ese juicio de valor imperante por el que lo que vale es ser joven, simplemente por ser joven; frente a aquel slogan propio de todo viejo de que “cualquier tiempo pasado fue mejor”, hoy se sentencia que el tiempo presente y futuro son sin lugar a dudas los mejores. De ahí la acrítica y reiterada convicción de que nuestros jóvenes de hoy son mucho mejores o están mejor preparados que los de ayer; de ahí también la apariencia vigente (en la presencia física, indumentaria, modos y gestos). Flaco favor se les hace a los jóvenes si por sumisión a lo que está mandado se refuerzan usos, categorías teóricas y valores que están lejos de ser maduros. Pero mayor daño se causa a los no tan jóvenes cuando, además de relegar sus modos de vida por anticuados al baúl de los recuerdos, se les fuerza a la imitación más o menos grotesca de comportamientos que ya no son los suyos.

Sea como fuere, el resultado de conjunto es la desatención profunda de los problemas propios de la persona mayor, su relegación en la sociedad al lugar destinado a los seres inútiles cuando no molestos, el aislamiento social que se añade a su soledad profunda. Y mi conclusión sólo puede ser ésta: hay que prepararse para la vejez. De esto les hablaré a continuación.

## LA VEJEZ COMO PROYECTO (LA VEJEZ ANTICIPADA)

¿Habrá que añadir todavía que, pese a lo común de su destino, la vejez viene siempre de improviso? ¿Que nos encontramos de repente instalados en ella sin que nada pareciera haberlo advertido? ¿Y que la dolorosa sorpresa que esto nos produce nos deja más expuestos, si cabe, a sus miserias y cargas? Lo cierto es que la revelación de nuestra edad nos llega principalmente de los otros. Y el inconsciente, para negar la fatalidad de la propia vejez, siempre estará ahí para musitarnos: *en nuestro caso no será lo mismo...*

Pero eso es un engaño. Porque no hay otra alternativa: o morir prematuramente o envejecer. Es verdad que, en virtud de la esencial fragilidad o vulnerabilidad humanas, desde que nacemos estamos expuestos a morir y, en tal sentido, nunca hay muerte prematura. Se entiende bien, con todo, que una muerte sobrevenida antes de lo usual nos pille desprevenidos. Lo que resulta menos comprensible es que también nos sorprenda sin la preparación adecuada ese otro destino mucho más general (al menos en nuestra época y en nuestra civilización) que es el envejecer.

Vamos, pues, a meditar sobre la *preparación* o (con un término más clásico) *propedéutica de la propia vejez*. Lo resumiremos en la propuesta no sólo de ofrecer proyectos particulares para la vejez, sino también y sobre todo de convertir nuestra vejez misma en un proyecto.

## EL PORQUÉ Y EL CÓMO DE ESA PREPARACIÓN

1. ¿Y por qué una preparación específica para la vejez? A lo que habría que contestar, por de pronto, que por la misma estructura proyectiva del hombre, por su conciencia anticipativa. El humano, a diferencia del animal, es un ser –en tanto que consciente– previsor o providente. No sólo vive en el puro presente como los demás seres vivos, sino que es capaz de traer el pasado a este presente, gracias a la memoria, y, mediante la previsión, el futuro.

La vejez requiere una preparación particular, además, porque su anticipación es temerosa. El niño prevé gozosamente su juventud y

la desea, bien porque le aparezca como la edad de su liberación respecto de la autoridad familiar, de la iniciación de sus estudios o del trabajo, o como el período de arranque de su experiencia afectiva o sexual. El joven, en mayor o menor medida, espera la madurez, ya sea que la imagine como la época de la plenitud, del cumplimiento de sus expectativas o del reconocimiento social. Sólo el adulto rechaza la edad que le sigue, sólo él no desea crecer más todavía, sólo él quiere detenerse indefinidamente en el tiempo. Y es que la persona adulta anticipa la inmediata ancianidad sobre todo como un mal, como la antesala del final definitivo. Sabe que apenas le queda tiempo por delante para demasiados proyectos (o para planes ambiciosos) ni tampoco para la rectificación de su vida pasada. Alberga la clara conciencia de que, mientras las fases anteriores de su existencia individual correspondían a su progresión, ésa que ahora le acecha y en la que va a entrar es su forzoso declive. Si en la infancia y juventud la conciencia o la imaginación eran la fiel aliada de una naturaleza física que pugnaba por expandirse, en las cercanías de la vejez esa misma conciencia se resiste con uñas y dientes a seguir los pasos de una naturaleza cada vez más decaída que nos muestra el camino de la desaparición.

¿Cómo no recordar aquella sentencia clásica de que “no se puede decir de un hombre que es feliz hasta que muere”? Viene a significar que de nadie puede asegurarse la felicidad hasta haber pasado la prueba de la vejez, que tiende a ser la edad más infeliz... Así que es esa misma previsibilidad negativa de la vejez la que nos obliga a mirarla con mayor cuidado que ninguna otra época de nuestra existencia. La expectativa de un bien, en efecto, exige menos precauciones que la expectativa de un mal. En tanto que la esperanza ya predispone positivamente a la tarea, la desesperanza de quien aguarda la desgracia puede invitarle a la entrega resignada, a la rendición. Por si ello fuera poco, la sociedad y sus instituciones colaboran a facilitar este desaliento. Familia y Estado incluso fuerzan al niño a prepararse para llegar a ser un joven aplicado, y al joven para convertirse en *hombre de provecho*. Resulta evidente, en cambio, que por lo general la sociedad se desentiende del viejo.

Y, por si hiciera falta, añadamos una razón más para semejante tarea. Tenemos que prepararnos porque, en buena medida, seremos

los viejos que merecemos ser; quiero decir, seremos lo que hemos sido de niños, jóvenes y maduros, y no algo distinto. La vejez no está escindida del respeto de la vida anterior, sino que es la continuación de la adolescencia, juventud y madurez. Según haya sido nuestra existencia en esas etapas previas, según haya sido nuestra concepción y nuestra práctica de la vida en sus fases previas, así será también nuestra ancianidad...

2. Pero la cuestión decisiva es qué pueda significar esa preparación de la vejez. Ya se comprende que aquí no contemplamos tan sólo, aunque en modo alguno las desdeñemos en lo que valen, tareas tales como su previsión financiera (privada o pública) o a la manera mejor de disponer de nuestra salud futura. Acertaríamos más si por esa propedéutica entendiéramos la prevención de aquellos males y esos vicios que parecen aquejar en todas partes a la ancianidad.

a) Más aún: preparar la propia vejez nos debe disponer también al *cuidado de la vejez ajena*. Son dos movimientos del todo inseparables, en que el segundo es fruto indirecto del primero. A eso nos ayudará, sin duda, una clara *conciencia de la deuda con nuestros mayores*. No aludimos aquí a ese natural reconocimiento de lo que debemos a nuestros padres o a nuestros antecesores, a ese mandamiento de reverencia filial que todos los códigos morales establecen. Nos referimos, más bien, a aquella otra deuda mucho más amplia que –por el mero hecho de pertenecer a una sociedad dada– los miembros de una generación tienen con *todos* los miembros de la generación que les precede. Es el *trabajo social*, ese complejo entramado que forman las actividades productivas de una sociedad, el que a la vez nos sostiene como seres vivos y recíprocamente nos vincula; el que no sólo nos liga en general a unos con otros, sino más específicamente a los posteriores con los anteriores. Casi nada de lo que sabemos, hacemos o usamos sería posible si no fuera por las generaciones que nos han precedido.

De este reconocimiento básico surgen al menos otras dos aplicaciones que, en la medida en que se cuidan de restituir al anciano el trato que le corresponde, conviene apuntar. De un lado, hay que denunciar la vergüenza de quien pretenda librarse de sus parientes mayores, pero también del individualismo de los que se limitan a



cuidarse de los propios ancianos para tratar a los demás como un asunto que sólo concierne a las instituciones públicas. Del otro lado, hay que precaverse de la creciente ofensiva liberal contra el Estado de Bienestar de nuestros días, que propone –entre otras medidas desmanteladoras– reducir la asistencia que la comunidad presta al hombre mayor y abandonarlo a sus propios medios, a la iniciativa privada. Pues, bajo la consigna contemporánea del “sálvese quien pueda”, uno de los que menos pueden es precisamente el anciano. Frente a quienes consideran que esas partidas constituyen un gasto demasiado oneroso o algo que se entrega en concepto de graciosa limosna, la sociedad ha de aceptar que está obligada en justicia a devolver a sus mayores lo que indudablemente les adeuda...

b) Pero, antes de nada, hacer de la vejez un proyecto significa esforzarse por *llegar a ser dueño del propio envejecimiento*, empeñarse en preservar la libertad en medio de nuestra vejez. Inmersos en esa edad vital caracterizada más que ninguna otra por la dependencia respecto del organismo físico y por una forzada dependencia con relación a la sociedad, conquistar la propia autonomía en tanto que ancianos parece con seguridad una meta fatigosa pero que merece la pena.

Implicaría, por ejemplo, luchar por el dominio sobre el cuerpo de uno, en lugar de entregarlo sin reservas en manos de la institución hospitalaria. Pero no menos implicaría luchar contra las falsas y estereotipadas imágenes acerca del anciano, que responden a un evidente propósito de introducirle en el mundo del consumo o, por el contrario, de alejarlo de todo puesto de responsabilidad social o política. Me refiero a esos tópicos más o menos dulzones que van desde el lenguaje vigente (la “tercera edad”) hasta los anuncios del abuelo sonriente y previsor con sus ahorros. Esa conquista de autonomía exigiría, desde luego, combatir muchas rutinas sociales que reducen a los ancianos al cumplimiento de ciertas funciones, y no otras; que esperan de ellos ciertas conductas “apropiadas” a su edad y que se escandalizan ante los comportamientos que se salen de la norma impuesta. Pues hay que decir que, como la vida, la vejez es siempre individual y de cada uno. Y esa tarea nos pediría en fin el esfuerzo por hacerse oír en los órganos decisorios de la sociedad, en

lugar de resignarse a ser simple objeto de la gestión del Estado asistencial.

c) Disponer la propia vejez significa también, claro está, preparar la propia muerte. Esto de aprender a morir, la *meditatio mortis*, ha sido una empresa que la Filosofía se ha asignado tradicionalmente a sí misma y ha predicado como objetivo de todos los hombres. ¿Alguien ve alguna razón por la que este elevado ideal no merezca en estos tiempos volver a proponerse? Se trataría, en suma, de no dejarse arrebatar nuestra vejez ni nuestra muerte. Si, en palabras del poeta Rilke, debemos desear una “muerte propia”, no dejaremos en hacer de la propia vejez una vejez en verdad *propia*.

### **ALGUNAS OBJECIONES Y SU RÉPLICA**

Claro que habrá que tener en cuenta ciertas dificultades teóricas con las que este empeño que proponemos habrá de toparse.

1. Puede decirse que tal preparación es *imposible*. Y no sería posible, en primer lugar, porque la vejez parece relativa a cada uno y no hay en este campo recetas de validez general. Si eso fuera cierto, la Gerontología misma aún no habría nacido. ¿O quiere decirse que es imposible, sencillamente porque la vejez es necesaria y, se anticipe como se anticipe, nos va a venir irremisiblemente? Estamos de acuerdo, pero el hombre es el único ser capaz de hacer de la necesidad virtud, o sea, de convertir lo que es un destino fatal en un proyecto libre. A fin de cuentas, ya hemos dicho que la edad senil será más o menos correspondiente al resto de las edades de la vida del individuo, que seremos de viejos lo que hayamos sido de jóvenes y maduros. O, lo que es igual, que el conjunto de decisiones, hábitos y valores de cada cual habrá prefigurado en buena medida su propia vejez, de suerte que cada uno tendrá la ancianidad que merezca o se haya labrado. Al fin y al cabo, ya nos advirtió Aristóteles que el hábito es el creador del carácter, de esa especie de segunda naturaleza que ya no permite grandes márgenes de manobra a nuestra libertad.

Aún podría argüirse que aquella preparación tampoco es posible sencillamente porque no podemos experimentar las vivencias del

viejo en tanto nosotros mismos no alcancemos su edad. Es decir, que ni está a nuestro alcance predecir nuestros males futuros ni, por consiguiente, atender como es debido la desgracia presente de quien ya es anciano. En suma, que en esta falta de empatía radica el obstáculo insalvable que separa al viejo del que todavía no lo es... Replicaremos que aquella carencia nacida de la imposibilidad de ser al mismo tiempo jóvenes y viejos (aspiración que Canetti recogía en uno de sus aforismos) puede, sin embargo, ser paliada. Bastaría para ello que la sociedad, lejos de aislar a los diversos grupos de edad en reductos separados, fomentara el intercambio generacional. Entretanto, reconozcamos la obviedad de que esa preparación que postulamos tan sólo puede confiarse al joven o al maduro, y justamente porque aún no se han adentrado en la vejez. La vejez es esa clase de edad que, al igual que la niñez, requiere por lo general ser protegida o exige que sea otro su intérprete y representante. Pues bien, ¿por qué ese intérprete no ha de ser por lo pronto uno mismo (quien ha de envejecer), pero cuando aún no se ha vuelto otro (esto es, cuando aún no es viejo)?

2. Aunque fuera posible, tal vez alguien añadirá que esa preparación resulta *indeseable por contraproducente*. Sean cuales fueren las formas que adopte, hemos mantenido que el esfuerzo por prevenir la vejez sería tanto como anticiparla en nuestra conciencia. La cosecha inevitable sería entonces la tristeza, como si la vida misma no ofreciese ya bastantes motivos para ella sin cebarse en el pensamiento de la vejez. La propedéutica que aquí pregonamos traería así consigo la reduplicación o, más bien, la multiplicación de esa desgracia en que consiste la vejez. Quien se entretuviera en ello, a lo mejor lograba aliviar los pesares de la senectud de los demás, pero seguro que al precio de amargar la madurez propia y de no asegurarse el recíproco reconocimiento cuando alcanzara él mismo la ancianidad.

Entre los pensadores clásicos, el que más profundamente lo ha expresado ha sido un filósofo como Spinoza: "Un hombre libre en nada piensa menos que en la muerte, y su sabiduría no es una meditación de la muerte, sino de la vida" (*Ética*, IV, prop. LXVII). Nada cuesta convenir con el filósofo en el rechazo de toda actitud morbosa ante la muerte, de ese miedo que paraliza al individuo y merma

su voluntad o su gusto de vivir. Pero reflexionar sobre la muerte (o sobre la vejez como su anticipo) no equivale por fuerza a sentir pavor hacia la muerte o hacia la vejez. Y la meditación de la vida es siempre meditación de la muerte por la sencilla razón de tratarse de una vida esencialmente mortal. Otra cosa sería proponer como vida más propiamente humana la vida inconsciente. Así pues, el hombre debe conocer tanto su potencia (su dignidad, su libertad) como sus límites e impotencias (su finitud). En eso consiste su grandeza... y también su miseria, porque semejante autoconciencia no sólo no le libra de su desgracia, sino que vuelve aún más doliente su condición precaria y vulnerable. Esta es, junto con la libertad, la más apreciable diferencia del hombre con relación a los demás seres: que es un *moriturus*, uno que se va a morir y que se conoce como tal.

En último término la objeción que analizamos ignora el decisivo papel que la conciencia de la muerte desempeña en la vida humana; y, por extensión, el cometido que la anticipación reflexiva de la vejez puede cumplir en las etapas previas de nuestra existencia. La muerte no equivale a ese punto final que nunca llegaremos a tocar, pues –como quiso consoladoramente Epicuro– “cuando nosotros somos, la muerte no es, y cuando la muerte está presente, entonces ya no somos nosotros”. Ni mucho menos. La muerte no está presente sólo al final, sino desde el principio y en cada uno de los pasos que damos en la vida: morimos mientras vamos viviendo y vivimos, por cierto, en un constante esfuerzo de no morirnos. Si fuéramos inmortales, viviríamos sin duda de otra manera; pero, como mortales que somos, nuestra vida más humana es la vivida desde la permanente conciencia de nuestra mortalidad: nuestros valores (desde la justicia hasta la compasión), nuestras aspiraciones, nuestras alegrías y penas, nuestra relación con los demás... deben estar teñidas por esa conciencia y desde ella alcanzan su verdadero valor.

Y bien, ¿acaso no debería decirse lo mismo de esa antesala de la muerte que es la vejez? Si también para ella vale que la vida consumida en acercarnos a la vejez la consumimos en procurar alejarnos de ella, ¿no cumple asimismo la vejez esa función configuradora de toda nuestra existencia desde el principio? Si la muerte es nuestra última posibilidad o límite, ¿no será la vejez la penúltima y el penúltimo horizonte de todas nuestras posibilidades? Y si esto es así,

¿acaso no convendría, en fin, asumir nuestra cercana vejez desde ahora y con plena conciencia?

3. El caso es que cabe, por fin, sostener que –aun concediendo que fuera posible y deseable– esa preparación de nada valdría por ser del todo *ineficaz*.

Y sería *ineficaz*, según la mentalidad o prejuicio más extendidos, porque en la vejez la naturaleza nos impone más que nunca su ley a la que no podemos resistirnos. El cuerpo nos falla progresivamente o de repente y, convertido en un déspota intratable, nos somete a sus órdenes, o sea, a sus achaques. Y, antes que nada, esa parte privilegiada que es el cerebro... Pues bien, es verdad que las neuronas cerebrales van muriendo a lo largo de un proceso que se conoce como “muerte programada”. Se cree que a partir de los sesenta o setenta años esta disminución numérica es de cientos de miles de células diarias, una pérdida considerable que en apariencia haría imposible la actividad creativa a una edad avanzada. Pero, si tenemos en cuenta el elevadísimo número de células nerviosas y de conexiones (miles de billones) que componen el cerebro, esa pérdida no es tan importante. Para decirlo más exactamente, las células que permanecen pueden aumentar sus ramificaciones y fortalecer los circuitos cerebrales. Es lo que sostiene la neuróloga Rita Levi Montalcini, premio Nobel de Medicina de 1986, y que nació en 1909. “En el juego de la vida –dice– el as es la capacidad de utilizar las propias actividades mentales y psíquicas, sobre todo en la fase senil”. Y añade que el obstáculo principal para ejercer actividades mentales durante la vejez es “la falta de previsión en la juventud y en la edad adulta” (*El as de la manga*)...

Pero vamos a ponernos todavía más radicales. Tratar de preparar la vejez sería para algunos absolutamente *ineficaz* porque revelaría el *sinsentido* o el *absurdo* de semejante proyecto. Y es que resulta del todo contradictorio pretender dotar de sentido a lo que (sea la vejez o la muerte), por definición, niega todo sentido porque sencillamente certifica un final que no tiene el más allá de un reconocimiento o de un premio. Sería como disponerse a dar una batalla de la que conocemos con certeza su segura derrota...

Quienes no contamos con el apoyo de una fe religiosa –y, por tanto, nada sabemos de una vida después de la muerte– podemos compartir el arranque de esa argumentación, pero no su conclusión. Que la vida carezca de un sentido trascendente no le priva de todo sentido, de igual modo que, no porque Dios hubiera muerto, todo estaría permitido. Subsisten los valores que el hombre, desde la conciencia de su propia dignidad (o sea, de su esencial libertad), se ha dado a sí mismo. Es verdad que, desde la experiencia radical de la vejez – desde su vivencia de la proximidad a la muerte–, será fácil que resplandezca la relatividad de bastantes valores tenidos por absolutos durante las etapas previas de la vida; pero no tanto como para verificar su total inanidad. Y no es menos cierto que, desde la constatación de los proyectos frustrados y de lo imposible de rehacer la vida, surja inevitable la conciencia del fracaso como talante propio de la vejez... ¿Carecerá por ello de sentido esa tarea de prepararse para la vejez si ésta aboca, quiera que no, en la revelación misma del fracaso?

Pero el que la vejez sea la crónica de una muerte anunciada no nos debe impedir dar la batalla. A nosotros sólo nos compete luchar, esto es, resistir a los estragos de la naturaleza, nuestro enemigo. No tenemos ninguna seguridad de la victoria. Si toda vida humana puede así definirse etimológicamente como una *agonía* (en griego, lucha), eso vale más que nada para la vejez. Por eso es sencillamente falso o cínico atribuirle como único quehacer el disfrute de un merecido descanso. Ser viejo es, por un lado, aceptar esa condición y probar las posibilidades de esa novedosa etapa de todo individuo humano. Aun en los momentos peores, nuestra humanidad consiste en dar un inmenso sí a la vida. Pero ser viejo es también justamente –en otro sentido– resistirse a serlo, combatir contra la vejez, rebelarse frente a ella si se entiende como la reducción a una vida biológicamente vegetativa y socialmente improductiva. Como la dignidad humana radica en nuestra liberación respecto de los lazos con los que la naturaleza ata a los demás seres vivos, la específica *dignidad del viejo* se plasmará en su voluntad de negarse hasta el final a esa atadura. En la Ribera de Navarra suele decirse que “la ha entregado” (se sobreentiende que el alma) para significar que alguien ha muerto. Y está bien dicho, porque, a fin de cuentas, con bastante fre-

.....

cuencia no nos morimos, sino que nos dejamos morir, renunciamos por cansancio a seguir viviendo...

Hacer de la propia vejez un proyecto de vida consiste, por tanto, en llenar la vejez de proyectos. En realidad, significa llenar la vida de tantos proyectos, que la vejez nos coja/sorprenda ocupados con los muchos que aún nos quedan por cumplir. No se tratará ya seguramente de grandes empresas que la muerte por fuerza ha de interrumpir, pero basta con que nos preserven en nuestra condición de sujetos, o sea, seres conscientes y activos, que se consideran miembros del mundo y de la sociedad. La preparación de una vejez así de rica carecerá ciertamente de un sentido absoluto, pero desde luego alcanzará un sentido suficiente: el único que le cabe al hombre.

## **LA VEJEZ EJERCIDA**

Hemos hablado de unas tareas para cuando aún no se es demasiado viejo. Refirámonos ahora (para terminar) a las que le corresponden al anciano, que no serán muy diferentes de aquéllas.

1. Y, para empezar, el *conocimiento de la condición real de la vejez*. Sin lugar a dudas, lo primero es desvelar las abundantes falsedades y derrumbar las edulcoradas imágenes que hoy circulan sobre la ancianidad. Nadie discute las ventajas –si bien se mira, no demasiadas– que en principio pueden asistirle. Pero, frente a tanto moralista que ha cantado la apología de la vejez como si ésta liberara al individuo de su cuerpo y le dotara de la anhelada serenidad, Simone de Beauvoir no puede menos que irritarse: “Estas pamplinas espiritualistas, escribe, son indecentes si se considera la condición real de la inmensa mayoría de los viejos” (*La vejez*). Unos viejos, al contrario de lo que cuenta el tópico bienpensante, confundidos con su organismo y para los que el cuerpo, de instrumento, se convierte en su principal obstáculo. De hecho, la indulgencia que usamos para con ellos es un favor que pagan caro: se les disculpa su inferioridad porque se les considera realmente inferiores; y esto es lo que nos consiente tratarlos como niños o, lo que es peor, como objetos más o menos descacharrados.

Así que más vale, por duro que sea su recordatorio, abrir los ojos ante los *males* que como regla acompañan a la vejez. Su catálogo resulta bastante copioso: ese sentimiento de fatalidad e irreversibilidad de las desgracias; ese desinterés que les lleva a la mayor inapetencia intelectual y afectiva, a la declinación de toda curiosidad; esa melancolía (“ya no saben reír”, decía Aristóteles de los ancianos) ligada al sentimiento de inutilidad y de tedio; esa profunda inseguridad, para cuya defensa se aferran a sus hábitos más torpes; y, al contrario, esa falsa suficiencia de quien nada tiene que aprender porque supuestamente lo ha visto todo...

Pero de tales males, tales *vicios*; pues hay que decir que los pecados característicos de la vejez como conjunto brotan por lo general de las penas que la aquejan. Así, su ridícula codicia, que no es más que el intento desesperado de alcanzar la seguridad que se les escapa y para la que el dinero encarna el objeto por excelencia dotado de eternidad. O bien la inmensa avidez afectiva y egocentrismo, propios de seres que se saben solitarios y cercanos a su fin, que a menudo les lleva a la explotación de los más próximos. O esa pereza insalvable de quien juzga que ya es tarde para cambiar y que nada ni nadie le va enseñar nada. O bien, por no citar más, esa hostilidad, mezcla de resentimiento, afán de venganza y voluntad de protesta, un rencor dirigido sobre todo hacia las nuevas generaciones, del todo comprensible en esta víctima agraviada por la desposesión a la que ahora se ve reducida... No cuesta mucho esfuerzo comprender estas razonables perversiones del hombre de edad. A poco que lo intentáramos, nuestra voz interior nos susurraría: tú mismo serás como ese viejo...

2. Y todo ello sólo será posible con una *actitud crítica frente a la producción social de la vejez*. Por mucho que aún pueda extrañarnos esa afirmación, caigamos pronto en la cuenta de que la vejez (como cualquier otra categoría de edad) no sólo es un resultado natural sino también un producto social. Junto a la responsabilidad que en este proceso le toca a la naturaleza, la sociedad ha puesto también mucho de su parte. No sería demasiado costoso detectar los mecanismos sociales, en especial de carácter económico, mediante los cuales se *prefabrica* al hombre mayor y se le agregan –a las penalidades genéricas con que su misma condición física le carga– otras



penas más específicas. Muchos llaman con tonta ingenuidad a la nuestra “sociedad de consumo”, cuando una buena parte de la Humanidad aún apenas consume ni tiene sus necesidades elementales cubiertas. En cambio, sí le conviene esa expresión en un sentido radical: el de ser una sociedad cuyo sistema productivo nos consume, en la que nosotros mismos somos sus primeros objetos consumidos. Y uno de los principales desechos de este proceso es el anciano.

3. Y, por encima de todo, el viejo debe cultivar sus deseos. El muerto es quien ya no es capaz de desear y el no desear nada es síntoma seguro de que íntimamente nos hemos muerto. Que nadie nos diga que al anciano le toca resignarse, porque nadie es lo bastante viejo para considerar cumplida del todo su tarea humana. Que nadie se considere ya “acabado”, porque eso sería como decir que es ya perfecto o terminado. Sólo la muerte nos acaba y perfecciona. Hasta que llegue, la tarea más humana es no cejar en el deber de perfeccionarnos.

## INDICE DE MATERIAS

### A

Aftas bucales, 138  
Agenda oculta, 57-58  
Agentes neurolíticos, 162  
Agonía, 145,179, 241-250  
Agotamiento, 297  
Alivio sufrimiento, 21  
Anciano, 189-200  
Alteraciones  
    integridad cutánea, 101  
    movilidad, 100  
Alzheimer, 174, 203  
Analgésicos, 126-128  
Anorexia-caquexia, 133  
Ansiedad, escala, 81  
Apatía, 275  
APGAR familiar, 86  
Apoyo a familia, 23  
Áreas de valoración, 64  
Autocuidado  
    de enfermería, 32  
    del paciente, 216  
Autonomía del paciente, 344  
Axiomas de comunicación, 38

### B

Barthel, índice de, 69-70  
Bloqueos neurolíticos, 161  
    radiofrecuencia, 163  
Burnout, 32,287-304

### C

Cáncer  
    cuidados Enfermería, 99  
    linfedema secundario,119  
    nutrición, 172  
    valoración de síntomas, 87  
Comunicación, 17-19, 37-52

déficits, 60  
deterioro, 218  
trabajo en equipo, 53-62  
verbal, relacional, 44  
Consejos nutricionales, 176  
Consentimiento Informado, 353-369  
Consentimiento representación,  
    366- 368  
Control de síntomas, 20,87  
Creencias, 307  
Cuadro confusional agudo, 105, 140  
Cuidados  
    boca, 138, 249  
    de enfermería, 27,95-106  
    holísticos, 109  
    paciente agonizante, 242  
    paliativos, 14-17,213-215  
    heridas neoplásicas, 107-122

### D

Demencia, 174  
Derecho  
    a información, 358-364  
    a negarse, 370  
Derechos  
    cuidadores, 398  
    enfermos, 397  
Diálogo muerte, 311-312  
Diarrea, 134  
Dificultades del equipo, 57  
Disnea, 128  
Dispositivos portátiles, 151  
Dolor, 123  
    difícil, 155-168, 246  
    incidental, 158  
Duelo, 263, 269-304  
    Patológico, 278

## **E**

E.L.A., 210  
Empatía, 46  
Enfermedades  
    Cuidados Paliativos, 15  
    Neurodegenerativas, 201-226  
    Enfermería  
        Competencias, 271  
    Cuidados, 27  
        evaluación, 28  
        diagnósticos, 97  
        duelo, 269-304  
        espiritualidad, 235  
        evaluación 27-29, 96,235  
        protocolos de atención, 95  
        y neurología, 202  
        y nutrición, 171  
Enfermo terminal  
    Valoración integral, 63-94  
Equipo  
    Dificultades, 57  
    Objetivos y roles, 58  
    Trabajo en equipo, 53-62  
Escala de  
    ECOG y Karnofsky, 30  
    EVA, 29  
    Goldberg, 80-81  
    ncapacidad Cruz Roja, 68  
    Lawton y Brody ,74  
    Norton, 73  
    E.L.A., 210-212  
Espiritualidad, 227-240  
Estado confusional, 140  
Estadaje de heridas, 113  
Estertores, 130  
Estreñimiento, 102, 134  
Ética al final de la vida, 323-350

## **F**

Familia,  
    apoyo, 25-26,31,251-268  
    atención,256

manifestaciones,276  
necesidades, 26,31  
objetivos,259

Farmacoterapia paliativa, 123-154,245-250  
Fecaloma, 136  
Fiebre, 143  
Filosofía de CP, 13-36  
Final de la vida, 328

## **H**

Heridas neoplásicas, 107, 113  
    cuidados, 114  
    problemas específicos, 115  
Hipo, 131

## **I**

Ilich, Iván, 330-331  
Incontinencia urinaria, 103, 221  
Información, 358-362  
Informador, test de, 77  
Infusión espinal, 158-159

## **K**

Katz, índice, 67

## **L**

Legislación en terminalidad, 351-378  
Lesiones, 111  
Liderazgo, 59  
Linfedema, manejo, 107, 117-122

## **M**

Maltrato anciano, 189-200  
MEC de Lobo, 76  
Metacomunicar, 45  
Miedo e ira, 274  
Moore, 337-339  
Mucositis, 139  
Muerte, 245

Antropología, 305-322

## **N**

Náuseas, 132

Necesidades

enfermos, 18

amilia, 26,259-260

Neuroestimulación, 165

Norton, índice de, 73

Novedades legislativas, 351-378

Nutrición, 169-188

problemas, 220

demencia,174

enteral, 180

parenteral, 182

## **O**

Objetivos

confusos, 58

nutricionales, 170-173

Obstrucción intestinal, 137

Opioides, 157

Orientación, 110

## **P**

Parkinson, 207-210

Paternalismo médico, 335-337

Perfil del personal, 55

Pfeiffer, test de, 78-79

Planificación de cuidados, 97

Prevención burnout, 32,297-  
299,302

Problemas interpersonales, 59

Protección del anciano ,189-200

Protocolos de atención, 95-106

Prurito, 141

## **Q**

Quemamiento, 287-304

causas, 289

prevención, 299

síntomas, 291

tratamiento, 295

## **R**

Registro, 366

Relación de comunicación, 41

Roles sin resolver, 58

## **S**

Secuencia de hechos, 46

Sedación terminal, 144, 346-348

Síntomas urinarios, 247

Sudoración, 142

Sueño, trastornos, 104, 222-223

Sufrimiento, 21-24, 223,230-231

## **T**

Técnicas intervencionistas, 158

Temores de pacientes, 23

Tenesmo, 136

Testamento vital, 371-375

Tos, 129

## **U**

Ulceración, riesgo de, 73, 143

Urgencias en CP, 146

## **V**

Valoración

cognitiva, 75

equipo, 109

integral, 63-94

necesidades de Maslow, 71

nutricional, 87

trastorno psíquico, 80

situación socio-familiar ,83-85

síntomas, 87-91

Vejez, 379-396

Vías de administración, 147-152

Voluntades anticipadas, 37