

# El cuerpo que envejece

*Luz Elena Gallo Cadavid\**

*Juventud amplia, robusta, voraz; juventud llena de gracia,  
de fuerza, de fascinación.*

*¿Sabes que la vejez puede venir tras de tí con la misma  
gracia, la misma fuerza, la misma fascinación?*

*Día pleno y espléndido, día de sol, de la acción, de la  
ambición de la risa inmensa.*

*La noche te sigue de cerca con sus millones de soles y  
sueños y sus reconfortantes tinieblas.*

*(W. Whitman)*

Nuestra sociedad le hace culto al cuerpo joven, lo asimila al cuerpo delgado, esbelto, sano, apetecible y le sigue haciendo culto con la moda, la fotografía, el espectáculo, el vestuario, la publicidad, y hasta con la actividad física.

---

\* Licenciada en educación física en la Universidad de Antioquia y profesora en la misma institución.

Toda esta reproducción y venta de imágenes lleva a concebir al cuerpo joven como inmortal. Esta glorificación de los valores juveniles deja comprender la negación rotunda del fin del cuerpo y el enmascaramiento del mismo mediante las imágenes, por la inevitable sensación que causa dicho fin. Como anota Léautaud en sus reflexiones:

Es cierto, todavía no soy objeto de repulsión, me conservo incluso relativamente joven a pesar de mi edad porque soy delgado, digamos esbelto; pero no hay duda de que he sospechado en mi cuerpo esa fisura, esa sombra de marchitez que son los signos del envejecimiento y empiezo piadosamente a amortajarlo. Ya no podré verme sin melancolía. En mi mirada, las bandeletas del embalsamador se apoderan ya de mi apariencia y me esconden como con una especie de respeto.<sup>1</sup>

En la actualidad circula la obsesión de adelgazar para estar en forma, para mantener el cuerpo joven, y no es extraño encontrar libros titulados *Técnicas de rejuvenecimiento*, *Yoga para vivir siempre joven*; *Más estiramientos, menos arrugas*, entre otros. Parece ser que la actividad física tiene una alta participación en esto de mitificar el cuerpo joven mediante el movimiento, el acondicionamiento y mantenimiento físico, y el desarrollo de las capacidades motrices, y esto es en parte justificable si se reconoce que la actividad física tiene la virtud de atrasar ciertos deterioros funcionales que acompañan el proceso de envejecimiento.

El ser humano ha tratado siempre de prolongar la vida y de retrasar lo más posible la vejez y la muerte; siempre ha vivido obsesionado con la idea de rejuvenecer. La historia del sabio mago, Fausto, que pacta con el diablo (Metistófeles, la personificación del alquimista histórico), venderle su alma a cambio de su juventud, sabiduría y poderes mágicos, sigue siendo todo un símbolo.

En el *Antiguo testamento*, las mujeres de Jacob, Lía y Raquel, lograron rejuvenecer al probar una de las plantas más universalmente asociadas con propiedades rejuvenecedoras: la mandragora. Raquel, que era estéril, logró incluso concebir.

Un ejemplo clásico de la mitología lo proporciona Ovidio: Jason rogó a Medea que rejuveneciera a su padre, Esón; y ella logró que el anciano recuperara el estado físico de los cuarenta años, mediante prácticas mágicas y haciéndole tomar menjurjes.

---

<sup>1</sup> Simone de Beauvoir. *Lavejez*, ed. Sudamericana 1980. Pág. 356.

Hoy en día, se habla incluso de algunos intentos científicos para lograr el rejuvenecimiento, entre ellos las terapias glandulares, las sueroterapias especiales, los extractos de tejidos y la novocainización.

Por lo tanto, atreverse con el cuerpo y darle palabras al cuerpo que envejece es una tarea difícil que merece una reflexión más profunda, puesto que, como afirmaba Barthes, "hoy día, el cuerpo humano parece ser un objeto científico tan heteróclito, tan difícil de aprehender, como lo era el lenguaje a principios de este siglo"<sup>2</sup>.

Dejo entonces como concepto de cuerpo lo que soy, lo que se constituye en el conductor de la realidad, el lugar donde se expresan las conductas o aún más, aquél desde donde todas las conductas son posibles.

### *El fin del cuerpo*

*La vejez es una charca donde se juntan todas las aguas malsanas y que no tiene otra salida que la muerte.*

(Ruzzante)

Acercarse al cuerpo que envejece es, de alguna manera aproximarse al fin del cuerpo — traducción literal de *dehant* que significa *muerte*—, y es que él, como componente natural, está sujeto a la ley del tiempo, al ritmo de los días que transcurren sin volver; y, como distintivo de la especie, surge, crece y desaparece, obedece, como todas las especies sobre la tierra a un ciclo en el cual existe un principio (nacer) y un fin (morir).

El hombre y su cuerpo llevan la marca de un carencia congénita; el sello de lo transitorio y lo pasajero está impreso en ellos como un estigma. Por la misma razón que a las plantas y a las demás criaturas que viven sobre la tierra les hace falta para existir, pasar por fases sucesivas de crecimiento y decadencia (después de la infancia y la juventud), el cuerpo madura y alcanza su plétora en la plenitud de la vida; después, llegada la vejez, se altera debilita, afea y degrada antes de hundirse para siempre en la noche de la muerte.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Roland Barthes. "De nuevo el cuerpo". En: *Diálogos*. México, V. 21, No. 3. 1985.

<sup>3</sup> Jean Pierre Vernant.

Cada día, en cada momento, la muerte está agazapada en la vida misma, son elementos antagónicos inseparables: el ser y el no ser, nacer y morir, dormir y despertar, lo oscuro y lo claro, la belleza de la juventud y la fealdad de la vejez...*Thánatos* envía señales de debilidad, de deterioro, de fealdad, a un cuerpo que revela la vejez cuando se encuentra en un espejo con ojos "bolsudos", el iris menos brillante, la pupila estrecha, la mirada en su conjunto apagada, y el oído sordo.

En el plano funcional, el ojo y el oído son los órganos que primero envejecen. Y es muy frecuente la aparición de presbicia, por disminución de poder de acomodación del cristalino, lo que obliga al uso de anteojos correctores para leer. En los párpados aparece en el ángulo externo del ojo la pata de gallina y esta caída influye además en la pérdida de brillo de la mirada. Los lóbulos de las orejas se alargan. Por tanto, la piel es el primer anunciador de la vejez: sus pliegues forman arrugas, hay sequedad, aspecto apergaminado y manchas pigmentadas, dada la atrofia de la epidermis, con su pérdida de flexibilidad y tonicidad.

Así mismo, las uñas crecen más lentamente, se espesan y pueden tomar un aspecto curvado; la nariz se inclina cada vez más hacia la barbilla; los dientes tienden a desaparecer, la boca se vuelve silenciosa y ni habla. Son también muy llamativos los cambios en la silueta en general: el individuo se encoge y encorva, sus articulaciones son menos flexibles, sus músculos se atrofian, disminuyen de tono y fuerza. Por eso la postura típica de las personas de edad muy avanzada es de flexión; se inclinan cabeza y cuello, los hombros se cuelgan, se acentúa la curvatura dorsal, las rodillas se flexionan y la marcha se produce a pequeños pasos, arrastrando los pies y sin apenas balancear los brazos...<sup>4</sup>

Con la edad, todas las cualidades corporales que forman al hombre dejan al cuerpo abandonado a la nostalgia de su fuerza perdida, de su ardor extinguido: "No mantienes tu fuerza intacta", dice Agamenón a Néstor que se siente agobiado por el paso de los años, y el viejo en letanía, exhala su lamento maláncolico de ya no ser lo que era: "Mi fuerza de hoy ya no es la que habitaba antaño mis miembros ligeros. ¡Ay! si todavía conservase mi juventud, si mi vigor estuviese intacto..."

También el *Eclesiastés* menciona la edad avanzada y su descripción de la decrepitud es de una amarga crueldad, si se lee según Koheleth; y la significación de las metáforas, según el exégeta judío Maurice Jastrow, agregadas en los paréntesis:

---

<sup>4</sup> Jesús Sánchez y Francisco Ramos. "Cómo rejuvenecen los órganos". *En: La vejez y sus mitos*. Pág. 12.

Piensa en tu creador durante la juventud, antes que lleguen los días malos y aparezcan aquellos años de los que dirás que no te agradan; antes de que el sol y la luz, la luna y las estrellas se oscurezcan (disminución de la vista, declinación de las facultades mentales), en la época en que las protectoras y guardianas tiemblan dentro de la casa (las manos) y se doblan las poderosas (piernas) y las piedras del molino quedan ociosas y descansan (los dientes) porque se han vuelto tan insignificantes y tan oscuras las miradas por las ventanas (los ojos) y en que las puertas de las callejuelas están cerradas (trastornos de la digestión y de la micción) y el ruido del molino se ha vuelto muy débil (disminución del oído), y en el que el hombre despierta cuando canta el gallo (insomnio, despertar temprano de los viejos) y todas las hijas del canto se apagan (trastornos de los órganos de la voz); es entonces, además, cuando se teme a las alturas (cansancio al subir las montañas) y no es agradable andar por los caminos, cuando los almendros florecen (encanecimiento del pelo) y la langosta está abatida (disminución del instinto sexual; la langosta es un signo fálico en el *Talmud*) y los placeres se han ido, pues todos se apartan del que está siempre igual y las plañideras se van por las callejuelas; antes de que el cordón de plata se doble (desviación de la columna vertebral) y la dorada copa se quiebre (debilidad cardíaca) y el cubo se rompa en la fuente y la rueda quede rota en el manantial (insuficiencia hepática y renal); después de esto el polvo debe volver a la tierra de donde salió y el espíritu de nuevo hacia Dios que nos lo dio.<sup>5</sup>

Es el cuerpo, sus órganos, sus funciones, lo que ya no marcha... la vejez se traduce en esas dificultades físicas, en esas enfermedades. Esta realidad está en el centro de la vida cotidiana; sin embargo, el viejo se ha habituado, ya no choca con ella. Habla de ella de una manera desapegada, lejana, crítica... "las cosas son así, uno sabe de que provienen... es la vejez, no vale la pena ir al médico."

Estos componentes naturales sujetos al tiempo hacen notar la proximidad del fin del cuerpo, referida esta última a varias profundidades, pues incluso la aceptación de la muerte por parte del viejo se ha considerado como un aspecto crucial del envejecimiento. Morir, en definitiva, es ley de la vida; sin embargo, no para todos tiene el mismo significado, y por eso, la muerte, tema tabú por excelencia, puede suscitar todo tipo de actitudes, dependiendo

---

<sup>5</sup> Simone de Beauvoir, op. cit., p. 113-114.

de si supone la culminación de la propia existencia o, al contrario, la del otro; es una ruptura, una realidad biológicamente inevitable ante la que no hay escapatoria. El viejo atiende la llamada de la muerte (ésta se puede manifestar y revelar). Estas señales resuenan en expresiones como: estaba físicamente debilitado y disminuido, medio sordo, silencioso, la mirada temerosa, no trabajaba nada, se levantaba al mediodía, llevaba una vida vegetativa. Camille Saint Saens al respecto escribía: " ¡Ay, nada detiene el tiempo y esta hermosa inteligencia comienza a dar señales de extravío!; sin embargo pensaba en el fin que sentía venir con una serenidad tan plácida...".

Quedan las señales ambiguas de la muerte en el viejo: le es igual morir, piensa que ha visto todo lo que tenía que ver, desprecia la vida, quiere quedarse sentado esperando la voluntad de Dios o a que éste se acuerde de él, carece de ideales, sin estar enfermo tiene mil molestias sicosomáticas, se siente vegetativo, es indiferente ante el mundo, no cree en nada... Según Simone de Beauvoir, Vinet escribe, en este sentido: "tengo asco de todo, tanto desprecio por el presente y por el futuro inmediato, una persuasión tan firme de que los hombres en adelante, tomados juntos como público, serán lamentables..."

#### *Sobre actitudes e imágenes*

Pero ¿qué ha pasado? La vida, y soy... viejo, escribe Aragón, y agrega: "que el desenvolvimiento del tiempo universal haya conducido a una metamorfosis, eso es lo que desconcierta."

La vejez es particularmente difícil de asumir porque siempre, durante toda la vida, se considera extraña, lejana. Es falso que mientras alguien se sienta joven lo es, ya que necesariamente se establece una relación dialéctica entre el yo y el otro; hasta tal punto que el concepto del yo se elabora a partir de la mirada del otro. En mí, el otro es el que tiene la edad, es decir, el que soy para los otros; y ese otro soy yo —para nosotros, el otro es el que es viejo— de hecho una persona se sobresalta siempre cuando se oye llamar viejo por primera vez.

La vejez se observa con más claridad en el otro; pues si la adaptación al nuevo estado de equilibrio biológico se opera sin tropiezos, el individuo que envejece no lo percibe, no se percata de ello. Los montajes, los hábitos, permiten encubrir durante mucho tiempo las deficiencias sicomotrices; y aunque el cuerpo envíe señales, éstas son muy ambiguas y se puede caer en la tentación de confundirlas con una enfermedad. Hay que tener conciencia de la edad para descifrar el propio cuerpo e incluso para ayudarlo a interiorizar el estado... "El que no posee el espíritu de su edad sufre todas sus penas", dice Voltaire.

La actitud del viejo depende de su concepto de la vejez:

muchos de ellos toman como un insulto toda alusión a la edad; quieren a toda costa creerse jóvenes, prefieren pensar que tienen mala salud a que son viejos. Otros encuentran como declararse viejos, aunque sea prematuramente; la vejez proporciona coartadas, autoriza a disminuir las exigencias, es menos fatigoso abandonarse a ella que negarla. Otros, sin aceptar con complacencia la vejez, la prefieren a enfermedades que les asustan y les obligarían a tomar ciertas medidas.<sup>6</sup>

Si un hombre detesta la vejez, su propia imagen le repugna. Chateaubriand, arruinado políticamente y cuya celebridad se extinguía, odiaba su vejez: "la vejez es un naufragio" decía, y a un pintor que deseaba hacerle un retrato le respondió con altanería: "a mi edad no queda ya vida bastante en la cara de un hombre como para atreverse a confiar sus ruinas al pincel". Wagner, igualmente, tenía horror a envejecer: viéndose en el espejo de una tienda, dijo de mal talante: "no me reconozco en esa cabeza gris, ¿es posible que tenga 68 años? Valery, por otra parte, le responde a un amigo: "no me hable de la vejez. Yo no me miro en un espejo, salvo para afeitarme". Era la vejez lo que observaba en el espejo y era lo que detestaba. Sin embargo, la descripción más cruel que un hombre de edad haya hecho de sí mismo es la de Miguel Angel que escribe con amargura:

"Estoy roto, agotado, dislocado por mis largos trabajos, y la hostería a donde me encamino a vivir y comer en común es la muerte...En un saco de piel lleno de huesos y de nervios retengo una avispa que zumba y en el canal tengo tres piedras de pez. Mi cara parece un espantajo. Soy como esos trapos tendidos los días de sequía en los campos y que bastan para espantar a los cuervos. En una de mis orejas corre una araña, en la otra un grillo canta toda la noche. Oprimido por el catarro no puedo ni dormir, ni roncar".

Y en una carta a Vasari le dice: "Hay en mi cara algo que da miedo".

Así mismo, los autorretratos de los pintores, realizados durante la vejez, poseen rasgos que expresan la relación que tienen, en ese período, con su vida y con el mundo.

Miguel Angel, por ejemplo, en el autorretrato que ha dejado bajo la figura de San Bartolomé, en el fresco del Juicio final, se pintó como una máscara mortuoria, sombría, casi acosada, presa de un dolor al que apenas se resigna.

---

<sup>6</sup> Simone de Beauvoir. "El ser en el mundo". En: *La vejez*. Ed. Sudamericana. 1980. Pág. 358.

Da Vinci, por el contrario, a los sesenta años, hizo de su rostro una extraordinaria alegoría de la vejez: el torrente de la barba y los cabellos, el matorral de las cejas indican una vitalidad intacta e incluso impetuosa, los rasgos están esculpidos por la experiencia y el conocimiento, son los de un hombre que ha llegado al apogeo de su fuerza intelectual y que se sitúa más allá de la alegría y la tristeza, está desengañado al borde de la amargura pero sin abandonarse a ella.

Rembrandt, que a lo largo de su vida fue fijando en la tela sus diversos rostros, nos entrega en su último retrato una especie de testamento... y al mirarse al espejo parece preguntar a su doble: ¿y entonces? Monet, dotado de una capacidad de trabajo sorprendente, con una excelente salud, acompañado, amante de la vida, se representa en la tela con la exhuberancia de la vejez: erguido, risueño, de tez rozagante, la barba profusa, la mirada llena de ardor y alegría.

Goya, por su parte, a los setenta años en su autorretrato negó su edad. Se pintó bajo los rasgos de un hombre de cincuenta años.<sup>7</sup>

De otro lado, para muchos griegos el carácter irremisible de la vejez era considerado como un castigo. Sócrates dudaba de prolongar su vida ante el temor de verse obligado a pagar el tributo de la vejez: ser ciego y sordo, torpe de ingenio, con dificultad para aprender y rapidez para olvidar. Sófocles y Eurípides solían presentar la ancianidad como privada de razón. Platón, sin embargo, en su libro *La República*, hace grandes elogios a la vejez; según él, conduce a una mayor armonía, es el momento en el que alcanzan su cima la prudencia, la discreción, la sagacidad y la capacidad de juicio. En este mismo sentido, Víctor Pauchet afirma:

El otoño de la vida no es una estación triste ni melancólica,... [si se sabe] manejarla y apreciar sus encantos. Podéis, pues, consentir en envejecer, debéis adaptaros a la nueva estación. Consentir en envejecer no es lo mismo que dejarse envejecer, sino que es aceptar inteligentemente lo inevitable, esforzándose en sacar de ello el mejor partido posible. Es como aceptar la nueva vivienda que se nos impone, con la resolución firme de conservarla bien y de arreglar diligentemente los desperfectos que puedan aparecer en ella, hacerla confortable, amueblarla, adornarla y modernizarla.

---

<sup>7</sup> Simone de Beauvoir, op. cit., p. 360.



Hoy, las actividades físicas ayudan día a día a recuperar parcialmente esta muerte y se encuentran como testimonios: y, como cualquier otra persona, espero la muerte inevitablemente, pero, por lo menos, iré a su encuentro simplemente, esforzándome por permanecer en pie. Es duro y, con el paso de los años, cada día más duro. ¡Cuán tentador y más fácil es quedarse en un sillón que sacudir a través del ejercicio físico, por pequeño que sea, la pasividad inicial de mi cuerpo!

Si me esfuerzo en practicar la actividad física, no sólo se aprovecha mi cuerpo de ello, sino que la calma, la paz, la cálida sensación de dominarlo le invade, es cierto, y de golpe y simultáneamente esto recae sobre todo mi ser.. Todo dentro de nosotros está relacionado entre sí: ejecutar correctamente una posición de yoga exige también el dominio de la mente; no obramos sobre una parte cualquiera de nuestro cuerpo, somos nosotros, por entero, quienes nos vemos afectados en nuestra vida cotidiana.

Todavía abierto a las alegrías y a las penas de la vida, cuenta esencialmente vivir el esfuerzo lo mejor posible, a condición, por supuesto, de que no tenga un carácter obligatorio, lo cual destruiría automáticamente sus buenos efectos. El esfuerzo físico que puedo intentar hacer en estado de relajación, a través del ejercicio de mi cuerpo, me ayuda a promover todos los demás niveles de mi vida, cada vez más frágil. ¡Gracias, queridas actividades físicas!<sup>8</sup>

Hay, pues, para quienes envejecer es liberarse de numerosas preocupaciones y molestias, es la ocasión para dedicarse a actividades sociales, culturales, trasmisoras de una alta vitalidad.

Entre estas posibilidades, se encuentran las artes, el coleccionismo, la culinaria, cuidar los nietos y realizar actividades físicas.

Durante la vejez se le sigue dando una gran importancia al cuidado del cuerpo, sobre todo en la mujer, que desea lucir bella, se maquilla queriendo encontrar en el espejo un rostro agradable, luce prendas más atrevidas, de más intenso color, aunque estos elementos paradójicamente revelan la edad. Siempre que va a salir, busca el mejor traje no importando el sitio a donde se dirija: la iglesia, una reunión con las amigas, un paseo... y, qué curioso, es una edad donde la mujer luce para ella misma y no para el otro, mientras que en épocas anteriores se requería de la aprobación del otro para sentirse bella. Algo muy parecido le ocurre al hombre; aunque menos aparente.

---

**8 Paulette Mounier, Chatenay Malabry. "Actividades físicas y recreación" En: Tercera edad. Ed. Gymnos. 1990. Pág. 30-31.**

Parece que los días pasaron de lado... y después de un largo olvido se descubre en el cuerpo ese yo que se había venido ocultando, puesto que se colocaba el juicio y el valor en la atención del otro y se enmascaraba con elementos en la superficie, como la ropa. La vejez es quizás el momento para reconocer en el cuerpo las huellas que ha dejado el paso de los años, las huellas impregnadas en la piel, y que el espejo aún deja ver claramente...

### *Bibliografía*

Arboleda Rubiela. "Cuerpo y cultura". En: //conferencia latinoamericana de educación física. Santa Fe de Bogotá. Octubre, 1992.

Bernard M. *El cuerpo*. Buenos Aires. Paidós. 1980.

Cicerón Marco. T. *Diálogos de la vejez y de la amistad*. México. 1958.

Coutier D. Camus Y. Sarkar A. *Tercera edad, actividades físicas y recreación*. Madrid. Gymnos. 1990.

*Fragmentos para un historia del cuerpo humano*. Madrid. Taurus. 1990. Tomo I, II y III.

Gailliet R. y Gros L. *Técnicas de rejuvenecimiento*. España. Urano, S.A.. 1987. Sánchez

J. y Ramos F. *La vejez y sus mitos*. Barcelona. Salvat Editores S.A., 1985. Valles C. G.

*Al andar se hace camino*. España. Sal Terrae, 1991. Visher A.L. *La vejez como destino y plenitud*. Buenos Aires. Sudamericana, 1949.