

La vejez como objeto de estudio y como experiencia

Miquel Siguan
Universitat de Barcelona

Durante mucho tiempo la psicología evolutiva ha sido principal o exclusivamente psicología del niño y, a lo sumo, de la adolescencia. Pero la prolongación de la duración media de la vida junto con el descenso de las tasas de natalidad están invirtiendo la pirámide de edades de la población y con ello el interés de los psicólogos se desplaza, cada vez con más claridad, hacia las últimas etapas de la vida. Un cambio de perspectiva que no implica un cambio de metodología pues la mayoría de métodos útiles para estudiar la infancia lo son también para estudiar la tercera edad. Y las dificultades para encajar una concepción evolutiva del individuo con los parámetros de la psicología mayoritariamente admitida, ayer el conductismo y hoy el cognitivismo, tienen el mismo sentido referidas a las primeras etapas como a las últimas.

Hay sin embargo diferencias claras en el desarrollo en la infancia y en la ancianidad. Y quizás la más evidente es el contraste entre la regularidad del desarrollo infantil y la variedad de los modos de envejecer. Por supuesto las diferencias individuales entre los niños son extraordinarias. Por razones genéticas y por razones ambientales la evolución de cada niño presenta características propias y produce personalidades muy diferenciadas. Pero por debajo de estas diferencias los niños presentan una evolución similar. Todos los niños del mundo, por citar un ejemplo característico, cualquiera que sea la lengua en la que empiezan a hablar dicen las primeras palabras hacia los dos años y poco después producen las primeras frases y hacia los cuatro años dominan ya las estructuras básicas de la lengua en la que hablan. Y lo que advertimos en el lenguaje puede generalizarse. Todos los niños del mundo desarrollan las mismas funciones en forma similar y a las mismas edades de modo que puede hablarse de etapas y de fases por las que todos atraviesan, aun reconociendo que circunstancias genéti-

cas o ambientales pueden retrasar la aparición de una función y de una fase o pueden incluso impedir su aparición. Como ocurre con el niño que por un déficit auditivo sufre trastornos en su desarrollo lingüístico, o que porque está privado de contactos humanos desde su nacimiento no desarrolla su capacidad de hablar, pero objeciones aparte, lo que predomina es la regularidad. Y no es difícil adivinar por debajo de esta regularidad un proceso de maduración del organismo y, en primer lugar, del sistema nervioso.

Lo contrario ocurre en el envejecimiento. No sólo las diferencias individuales son muy grandes, como lo son entre los niños, sino que no es posible describir una pauta general de envejecimiento con fases identificables en todos los individuos y que ocurran en los mismos ámbitos temporales. Por supuesto el envejecimiento está condicionado por un debilitamiento orgánico pero esta debilitación no sigue una pauta regular y única sino todo lo contrario. Así hay personas en las que empieza muy pronto la debilitación del aparato locomotor hasta reducirles a una plena dependencia mientras sus facultades intelectuales se mantienen intactas, y en otras ocurre justamente al revés. O también, mientras en los niños el control de los movimientos de precisión como resultado de la coordinación entre movimientos de las manos y datos recibidos por la vista y por el oído progresa simultáneamente, en los mayores la decadencia en la precisión puede empezar por cualquier de los tres factores, puede ser que empiecen a temblar las manos mientras la vista y el oído se mantienen intactos, y puede ser que decline la vista mientras se mantiene el oído o que desfallezca el oído mientras se mantiene intacta la visión. Y a estas diferencias en el declinar del organismo hay que añadir las que son el resultado de procesos patológicos, el mal de Alzheimer, el parkinson, la esclerosis múltiple, un cáncer, una dolencia cardíaca, el asma... son otras tantas maneras de reducir las capacidades orgánicas y de precipitar el envejecimiento, en cada caso con características específicas. Todo lo cual puede resumirse diciendo que entendida la vejez como un declinar del organismo no existe una forma común de envejecer. Y por supuesto no sólo existen muchas formas de envejecer sino muchas formas de vivir el propio envejecimiento.

En unos versos célebres, Rilke pedía a Dios que diese a cada cual su propia muerte, la que estaba en consonancia con la forma en que había vivido, y con mayor razón se podría pedirle que diese a cada cual la ancianidad que le corresponde y con la que pueda identificarse. Pero la verdad es que no parece ocurrir así. Y me limitaré a un ejemplo convencido de que cualquier lector podría apoyar otros no menos reveladores.

A lo largo de mi vida he tenido la ocasión y el placer de conocer y de gozar de la amistad de tres catedráticos de psiquiatría en Barcelona. Los profesores Ramón Sarro, Santiago Montserrat y Juan Obiols. Obiols murió bruscamente antes de iniciar la senectud. Montserrat tuvo una vejez difícil, atormentado por una dolorosa enfermedad orgánica contra la que se esforzaba por luchar, yo diría que heroicamente, y Ramón Sarro, el más longevo pues superó los noventa años, pasó sus últimos tiempos en condiciones físicas excelentes y se mantuvo en plena actividad hasta el último día de su vida. Nada de lo que yo sé sobre la manera de ser y de vivir de estos tres hombres explica estas ancianidades tan diver-

sas. Hemos de reconocer que hay un factor de suerte y por tanto de injusticia en estas diferencias a la hora de envejecer.

Antes de pasar a otras consideraciones recordemos que la decadencia física no es ineluctable y que el ejercicio puede retrasarla y contenerla dentro de ciertos límites. Un atleta que se retira de la competición pero que sigue entrenándose y manteniéndose en forma conservará sus aptitudes físicas mucho mejor que el que renuncia a cualquier ejercicio físico. Y en ninguna capacidad es esto tan claro como en las actividades intelectuales. La vieja creencia de que las neuronas no se regeneran hoy empieza a abandonarse, pero incluso sin necesidad de que la neurología lo confirme, la experiencia universal nos muestra que el ejercicio mantiene intactas las capacidades intelectuales en mayor proporción que cualquier otra capacidad. Claro que no es fácil mantenerse intelectualmente activo a lo largo de la vida. En todos los tiempos la mayoría de los trabajos humanos han tenido un componente preponderante de esfuerzo físico mientras el componente intelectual era sólo esporádico y reducido pronto a la rutina. Y aunque en nuestros días las máquinas están absorbiendo buena parte del esfuerzo físico laboral, el resultado son unos puestos de trabajo eminentemente rutinarios, con actividades monótonas y repetitivas incluso si implican decisiones y en los que el enfrentarse con situaciones nuevas que exijan una actividad auténticamente intelectual es poco frecuente. Esto ocurre incluso en puestos de alto nivel pero fuertemente especializados.

Con la llegada de la jubilación esta falta de actividad intelectual se hace todavía mayor y el individuo queda reducido a una existencia monótona y repetitiva en la que su capacidad de interesarse y de innovar se reduce al mínimo. Por ello pueden considerarse afortunados los que han abrazado determinadas ocupaciones, como la enseñanza cuando va acompañada de una auténtica curiosidad intelectual y las profesiones con un fuerte contenido de creación artística, porque obligan a mantener en ejercicio las capacidades intelectuales y permiten ejercitarlas incluso a partir de la jubilación.

La jubilación a una edad determinada e igual para todos que un día fue la gran conquista social de los trabajadores se ha convertido también en el símbolo más claro de las dificultades que comporta el envejecer. Pues si el declinar paulatino de las fuerzas obliga a un progresivo abandono de las funciones sociales que cumple el individuo, la jubilación concentra en un momento este abandono. Bruscamente, de un día para otro, el hombre pasa de estar ocupado a pleno tiempo a no tener nada que hacer a lo largo del día. La presión continua por resolver dificultades y por conseguir éxitos desaparece. Y la competencia acumulada a lo largo de muchos años de actividad profesional se hace de golpe inútil. Claro que el jubilado se puede buscar nuevas ocupaciones, pero difícilmente supera la impresión de que lo hace para entretenerse, para matar el tiempo, de que son sucedáneos de una ocupación real.

El jubilado no sólo sufre por la falta de actividad, sufre sobre todo de la falta de reconocimiento social, grande o pequeño, que le proporcionaba su trabajo. Un proverbio chino dice que a los jóvenes les atraen los placeres, a los

hombres maduros el poder y a los viejos los honores. Honores que en algunos casos pueden representar honores públicos atribuidos en el marco del conjunto de la sociedad, pero que para la mayoría de los mortales sólo pueden significar el reconocimiento recibido de los próximos. Y en este sentido, los ancianos de las sociedades tradicionales eran más afortunados que los actuales, pues era más frecuente que los viejos por el solo hecho de serlo fuesen honrados y respetados. Pues en las sociedades tradicionales los viejos significan la continuidad social y, al mismo tiempo, es cierto que en ellas los ancianos por serlo saben más que los jóvenes y pueden transmitirles conocimientos. En nuestras sociedades actuales, masificadas y rápidamente cambiantes, los viejos se han quedado sin función social apreciable e incluso sin un contexto próximo en el que ejercerla. Sentirse solos e inútiles parece ser su destino.

Todo lo dicho hasta aquí aunque se haya dicho en masculino puede entenderse referido tanto a uno como a otro sexo. Pero existen diferencias ligadas al sexo en el modo de envejecer. Porque la mujer está más atenta a su propio cuerpo, es más susceptible a las heridas del tiempo, al menos en lo que se refiere a su aspecto. En otros, en cambio, resiste mejor el paso del tiempo y para empezar es más longeva.

Aunque en nuestros días una proporción cada vez mayor de mujeres casadas tiene un empleo retribuido fuera del hogar, y por tanto les afecta también la jubilación, los papeles de los sexos en la estructura familiar siguen siendo claramente distintos con un peso mucho mayor de la mujer en la gestión del hogar, por lo que la jubilación laboral afecta mucho menos que al marido a su actividad cotidiana y al prestigio que esta actividad le otorga. Y aún se puede añadir que no sólo la mayor longevidad hace que haya más mujeres ancianas que hombres viviendo solas, sino que ellas se manejan mejor que ellos para llevar una vida independiente. Pero, a pesar de estas diferencias observables en el modo de envejecer, las actitudes ante las limitaciones que impone la vejez puede decirse que son básicamente las mismas en los dos sexos.

Todas las técnicas más o menos refinadas que utilizan los gerontólogos para poner en claro las experiencias y las actitudes del viejo conducen al mismo resultado; sus preocupaciones o sus terrores si se prefiere giran en torno de tres temas principales.

La decadencia de las fuerzas no sólo reduce su rol social sino que, en el límite, les lleva a la soledad en el sentido directo de vivir aislado y en el más radical de ausencia de comunicación.

Pero al mismo tiempo la decadencia de las fuerzas reduce la autosuficiencia del individuo y le hace cada vez más dependiente de los demás de muy diversas maneras.

Y en tercer lugar, la decadencia física no sólo produce una reducción de las capacidades sino que muy a menudo se acompaña de dolores físicos con muy diversas manifestaciones.

Pero además esta triple limitación no es sólo una experiencia actual, sino que se sitúa en una perspectiva de futuro. El viejo tiene la impresión, y proba-

blemente ésta es la mejor definición que se puede dar de la vejez, de que en el futuro cualquiera de estas dimensiones o las tres a la vez sólo pueden empeorar. ¿Cómo reacciona el anciano ante esta perspectiva?

Cualquiera que sean las limitaciones orgánicas del modo de envejecer es evidente que la estructura de la personalidad y sus rasgos distintivos, en alguna medida, se mantienen. De mis tiempos de estudiante recuerdo haberle oído a Xavier Zubiri referirse a la vejez de un filósofo diciendo que era un anciano irritable e irritante. Yo le hice notar que si en su ancianidad era irritable probablemente lo habría sido toda su vida. Y Zubiri me replicó que era precisamente el hecho de tener que aceptar las limitaciones de la vejez lo que le hacía irritable. Probablemente los dos teníamos razón y lo que ocurría en este caso es que la vejez había agravado lo que había estado siempre presente en su manera de ser. Una afirmación que puede generalizarse diciendo que con la vejez nos convertimos en la caricatura de nosotros mismos. Una manera pintoresca y algo cruel de decir que la vejez exagera ciertos rasgos del individuo que envejece hasta convertirlos en signos identificadores. Pero que puede interpretarse en forma más amable diciendo que «genio y figura hasta la sepultura» y que la manera cómo uno envejece tiene alguna relación con la manera cómo se ha enfrentado con la vida hasta entonces.

Lo que irritaba al filósofo que recordaba Zubiri era el tener que enfrentarse con las limitaciones que comporta el envejecer y que hace un momento mencionaba, la soledad, la dependencia, el dolor físico. Pero la irritación no es la única actitud posible, hay quien acepta las limitaciones resignadamente, quien se esfuerza por compensarlas, quien se rebela y entra en conflicto consigo mismo, quien acepta complacido la ayuda ajena, quien se lamenta sin cesar y quien tiraniza a los que le rodean. Hay muchas maneras de vivir las limitaciones de la vejez, pero no está de más recordar que desde su infancia el hombre tiene que enfrentarse con limitaciones y fracasos, a veces incluso físicas y similares a las que caracterizan la vejez, que sus maneras de reaccionar ante ellas son también muy diversas y que es fácil adivinar una continuidad entre la manera cómo el joven y el adulto se enfrentan con sus limitaciones y la manera cómo será su vejez. El adagio que antes recordaba de «genio y figura hasta la sepultura» tiene aquí su aplicación más clara.

Sin que pueda hablarse de todos modos de una continuidad absoluta, pues el hombre es un ser histórico y su vida no es pura repetición y a lo largo del tiempo aprende y desaprende y así forja su personalidad, siempre es posible que un individuo enfrentado con una situación límite nos sorprenda, que un sujeto aparentemente débil, después de un accidente que lo ha convertido en parapléjico por ejemplo, descubra un temple de ánimo insospechado mientras otro, aparentemente fuerte, en las mismas circunstancias se derrumbe. Y algo similar puede ocurrir frente a las limitaciones que comporta la vejez. Pero por imprevisible que sea el curso de cada existencia, y la manera como el sujeto reaccione ante sus sucesivas mutaciones, parece razonable decir que el hombre que a lo largo de su vida ha aceptado sus propios límites y se ha sentido en paz consigo mismo y con los que le rodean tiene muchas posibilidades de aceptar también los límites de la vejez.

En cada momento de su vida el hombre vive el instante presente proyectado hacia el futuro, y para el anciano, más allá de la previsible agravación de sus limitaciones, el futuro incluye necesariamente la muerte, tanto más cercana cuanto más transcurre el tiempo. ¿Cómo influye sobre la ancianidad esta perspectiva de la cercanía de la muerte?

No es cierto que el viejo piense más a menudo que el joven en la muerte. Exactamente como el joven, el hombre viejo vive de la única manera como es posible vivir, olvidándose de la muerte. Con una diferencia sin embargo, que el joven vive proyectando el futuro, y es desde este futuro desde donde intenta dar sentido y valor a su vida, mientras para el anciano los proyectos de futuro son necesariamente a muy corto plazo y difícilmente innovadores respecto a su existencia actual lo que le lleva a enfrentarse más bien con el pasado y a buscar en él la justificación de su existencia.

En un poema dedicado al camino de la cruz, Claudel propone que las tres caídas de Cristo camino del Calvario simbolizan las tres tentaciones que jalonan la existencia humana a lo largo de la vida. La tentación de la juventud y el pecado, caso de caer en ella, es la dispersión, el intentar seguir a la vez todos los caminos que se abren ante ella. La tentación de la edad madura es el aburrimiento, cuando el hombre que ha encontrado ya su camino descubre que su horizonte se ha estrechado y que la fidelidad implica la repetición. Y la tentación de la vejez es la desesperación cuando el hombre que ha llegado al término de su andar advierte que ya ha echado todos los dados, que no puede cambiar nada de lo que hizo ni hacer nada de lo que dejó por hacer.

Pero no es forzoso que la contemplación de la propia existencia pasada conduzca a la desesperación, es posible que un hombre al término de la jornada contemplando las huellas de lo que ha hecho con su vida, los caminos recorridos, los paisajes admirados, la casa en la que ha vivido, los seres humanos a los que ha amado, se sienta justificado y en paz. Y sabemos, porque lo hemos visto en otros, que es posible envejecer así. Y nos gustaría envejecer así.