



PUNTO DE VISTA

VEJEZ, palabra que duele

GUADALUPE GONZÁLEZ DE LA O y SANDRA LUZ HERRERA MENDOZA
Facultad de Enfermería y Nutriología/Universidad Autónoma de Chihuahua

La idea directriz de este trabajo es trazar las coordenadas de una visión de la vejez y muerte. Tiene dos dimensiones: una material y otra cultural. Se aborda el ser del hombre como un todo y se intenta poner de manifiesto sus ataduras al mundo religioso o espiritual y al de las culturas.

El hombre no solo *habita* en la materia, sino que es material; no solo *crea* y *tiene* culturas, sino que vive enculturizado.

Para empezar este texto, es importante conocer el marco de su tema central, el envejecimiento. Al respecto, Trujillo (1999) cita: “el envejecimiento es un proceso psicológico en el momento mismo de la concepción y se hace más evidente después de la madurez. En él se producen cambios cuya resultante es la disminución de la adaptabilidad del organismo a su entorno”, pero también es la disminución de actividades personales y sociales.

Solo con pronunciar la palabra vejez sentimos frío en el corazón. La vejez, según la estimación común de los hombres, es la decrepitud, la ruina. Recapitula todas las tristezas, todos los males, todos los dolores de la vida. Es el preludio melancólico y desolado del adiós final.

En esto hay un grave error. Primero, por regla general, ninguna fase de la vida humana está totalmente desheredada de los dones de la naturaleza, y todavía menos de las bendiciones de Dios. ¿Por qué la última etapa de nuestra existencia, aquella que precede inmediatamente el coronamiento del destino, debería ser más afligida que las otras?



Aarón PINA MORA: La proyección de la raza cósmica (detalle).

Las transformaciones o, mejor dicho, las transfiguraciones operadas en las facultades del alma por la vejez son admirables. Este trabajo interior se resume en una sola palabra: la sencillez.

La vejez es eminentemente simplificadora de toda cosa. Abrevia primero el lado material de la vida. Suprime todas las necesidades ficticias, las mil necesidades artificiales que la juventud y la edad madura habían creado y que habían hecho de nuestra complicada existencia una verdadera esclavitud, una servidumbre, una tiranía. Lo diremos diferente: es un principio de espiritualización.

En una sociedad como la nuestra, llegar a la ancianidad puede ser algo difícil y heroico. Esto es debido a una cultura de lo desechable; en la que lo que no produce, no sirve, se arrincona, se le arroja, duele.

El empleo de la palabra dolor no debe hacernos creer que necesariamente se trata solo de un síntoma que requiere un tratamiento medicamentoso inmediato. Es importante darse cuenta de que el dolor no entraña únicamente una parte física, sino también elementos mentales, espirituales y sociales que integran un todo, un síndrome de dolor global (Gutiérrez, 2008).

Cicerón escribió un elocuente tratado de la vejez. Sin duda, encontramos en esas páginas célebres algo del genio armonioso de este gran hombre; sin embargo, es una obra puramente filosófica con solo puntos de vista fríos, una resignación estéril y de abstracciones puras. Es en otro punto de vista donde hay que colocarse para comprender y para admirar este discurso de la existencia terrestre.

De ahí que al hablar de vejez, generalmente se hace una ecuación donde el envejecimiento de la población surge de la acción de dos connotadas transiciones con fuerte relación entre sí: una es la transición demográfica y otra la epidemiológica; definidas brevemente, la primera se refiere a los cambios en la estructura de la población a la edad cronológica, producto principalmente de las bajas en la fecundidad y mortalidad. La segunda se debe al cambio hacia menores incidencias, prevalencias y letalidad de enfermedades infecciosas y agudas, junto con el incremento en las incidencias, prevalencias y letalidad de las enfermedades crónicas degenerativas e incapacitantes, producto de estilos de vida (Ham-Chande, 1996).

El motivo del por qué se elige la definición de estos dos conceptos es analizar diferentes aspectos de la ancianidad, la cual se conoce como un fenómeno natural, inherente a la finitud biológica del organismo humano, pero cabe señalar que son las características de la sociedad las que condicionan tanto el promedio de años de sus habitantes, como su calidad de vida durante los años de la vejez (Anzola, 1994).

El sufrimiento social es ilustrado por la imagen del hombre adulto, parte de la familia y sostén económico de la misma que ve desaparecer su capacidad de apoyo económico. Su dolor espiritual surge de las dudas existenciales: ¿por qué yo?, ¿acaso existe un Dios? Estas reflexiones son comunes en creyentes y agnósticos en el periodo final de la vida que nos cuestiona acerca del fin último de la existencia. El lamen-

to bíblico de Job nos ilustra también a este respecto cuando dice: “¿por qué razón fue concebida la luz a un desdichado y la vida a los que la pasan como yo, en amargura de ánimo?, los cuales están esperando la muerte, la que no acaba de llegar, como aguardan los que cavan en busca de un tesoro”.

La vejez es el prefacio de la muerte; es lo que la hace santa como la víspera solemne que hacían los antiguos iniciados antes de levantar el velo que cubría los misterios. La muerte es pues una iniciación. Todas las religiones, todas las filosofías intentaron explicar a la muerte; bien poco conservaron de su verdadero carácter.

La muerte simplemente es un segundo nacimiento; dejamos este mundo de la misma forma que entramos en él, según la orden de la misma ley.

Un tiempo antes de la muerte, un trabajo silencioso se cumple: la desmaterialización... ya ha comenzado. Se podrían comprobar algunas de sus señales si los que rodean el moribundo no están distraídos en otras cosas.

La enfermedad desempeña aquí un papel considerable: termina en algunos meses, en algunas semanas, en algunos días, lo que el trabajo lento de la edad había preparado: es la obra de “disolución” de la que habla el apóstol Pablo. Esta palabra “disolución” resulta muy significativa: indica claramente que el organismo se desagrega y que el espíritu se “desata” del resto de la carne con la que fue envuelto.

Al respecto, surge la interrogante de si en la actualidad se está preparado para buscar estrategias y soluciones ante esta situación y si de alguna manera se les otorga un papel en la puesta de la escena a los ancianos.

Para lograr este desafío, importa conocer cómo es el desarrollo de la ancianidad y cuál es su papel en los ciclos de la vida. Históricamente existe una escasa relevancia de la edad cronológica. Los ancianos están presentes en los relatos de la antigüedad en forma individual no de grupo, con un sentido mitológico más que histórico.

Es en los siglos XVI-XVII, donde se precisa la edad de la vejez, Shakespeare cita: “la vejez se contempla con angustia, como el destino que el ser humano debe de aceptar”. En ese periodo no aparece una teoría del envejecimiento. Erikson habla de ocho ciclos de la vida en donde la parte final es la vejez, pero lo analiza de una forma general. En sigloxx aparece un aumento en la esperanza de vida y por ende un aumento en el envejecimiento de la población, que se enfrenta a la juventud en una situación antagónica, donde resalta lo feo de lo bello, la plenitud de la decadencia (Loughlin, 2002 y Salvarezza, s/f).

A la historia de la vejez se le relaciona con enfermedad, decadencia física y mental, discapacidad, inutilidad social, insuficiencia, obsolescencia, rigidez, y en el peor de los casos con la muerte y aunado a esta connotación, la ideología del “viejismo” y la desvalorización social de la vejez, que logra hacer más difícil el aceptar la vejez.

Ante toda esta gamma de fenómenos, Salas (1999) cita que no estamos preparados para la intromisión del anciano en la sociedad, de donde nace una preocupación por este grupo y emergen programas para solucionar la problemática

ya existente. Estas iniciativas pretenden conservar la funcionalidad del anciano en una forma holística; no separar lo social de lo físico, donde un punto fuerte lo representa lo emocional y que es importante el aprender a envejecer, tomando en cuenta los ciclos de vida y erradicar los conceptos erróneos de la vejez que se han perpetuado históricamente.

¿Cómo se va lograr el “aprender a envejecer”? La literatura cita que el proceso de la vejez se debe de estudiar desde un punto de vista filosófico, que considera las creencias y opiniones de esta etapa de vida y que generalmente la vejez coincide con la insuficiencia y la muerte.

Para tal efecto, se analiza la indigencia, entendida como el darse cuenta de lo que nos falta, percibir esta falta y aceptarla, la cual sería la primera manifestación antropológica del límite. Desde el punto de vista ontológico, está en relación con las necesidades, valores y significados propios.

En resumen, el hombre se desarrolla de acuerdo con el conocimiento y aceptación que se tenga de la indigencia, por lo tanto presagia y conoce su límite. Para el hombre, la vejez es la antesala de la muerte. A pesar de que se envejece desde que se nace, según algunas teorías, sabemos perfectamente que se carece de consistencia para vivir y que en cualquier momento puede ocurrir la muerte. Esta es la visión humana que se tiene de la vejez, pero es el primer elemento para aprender a envejecer y aceptar el proceso como tal (Peter, s/f).

La vejez llega después de la madurez; pero, ¿cuando se adquiere esta? Existe una controversia con relación a este tema: resulta difícil conocer y medir cuándo el hombre logra este desarrollo y madurez. Se basa en las relaciones interpersonales, emociones, soporte social, historia de vida o estructura de la misma. Por lo tanto, no se puede generalizar cuando se llega a la adultez. El proceso de consolidación puede lograrse en la etapa de 45 a 65 años de edad, en los aspectos económicos, biológico, profesional, intelectual y cultural. De llegar en estas condiciones, se dice que el adulto está preparado para los eventos que suceden en la vejez (Beauvoir, 1970).

Con la vejez llegan las pérdidas, que inciden de manera negativa en los ancianos. Es cierto que el envejecimiento va acompañado por un deterioro biológico y las condiciones sociales que imperan no apoyan el sobrellevar positivamente este proceso. Algunas de sus pérdidas más dolorosas son la jubilación, la disminución del ingreso o la falta total del mismo, y sobre todo la desvalorización social de la vejez y la ausencia de un rol social para el anciano.

Es difícil tener la voluntad de adaptarse a estos cambios tan drásticos en la vida cotidiana. A medida que la gente envejece, se retira del mercado de trabajo. Ello ocurre porque así lo establece la ley. Las fuertes presiones sociales resultan claras y tajantes: las personas mayores deben dejar sus puestos a los más jóvenes. Este hecho está marcado por tres etapas: la jubilación, el derecho al retiro del trabajo y por último la estrechez económica, que incide socialmente en el anciano.

¿Pero en verdad será negativa la jubilación? Tal vez si se visualizará como una liberación para aprovechar el tiempo libre y así realizar actividades que por falta del mismo no se llevaron a cabo en el pasado: eventos deportivos, sociales, culturales, recreativos y familiares; y de esta manera no perder el nexo con la sociedad.

El hombre es también “hijo de una cultura”. Esta le ofrece la forma concreta de vivir. Vive su filiación terrestre a través de su filiación cultural. No existe el *hombre natural*, el hombre meramente hijo de la tierra. Solo existe el *hombre enculturizado*. Esta religación constituye su *humildad cultural*, que también llega a ser en él de orden ontológico. La cultura también se hace carne y se hace persona. Pensamos y sentimos siempre desde una cultura.

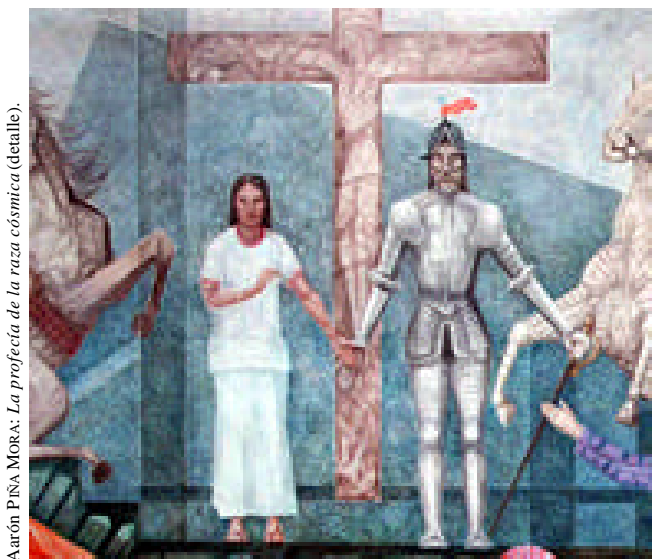
La humildad cultural condiciona el modo de interpretar y sentir la muerte. Por eso, a tantas y tan diferentes visiones de la muerte, todas tienen su verdad.

En ella se desarrolla la relación dialéctica vida-muerte con el objetivo de resaltar el sentido positivo de la muerte, como parte esencial de la vida, que debe ser querida, no por sí, sino por razón de la vida misma.

La muerte aparece como un fenómeno pluridimensional. Esa diversidad de aspectos es en parte recogida en tres paradigmas fundamentales en la visión occidental de la muerte: muerte *natural* y muerte *enculturizada*, muerte *natural* y muerte *personal*, muerte *natural* y muerte *sobrenatural*.

En los ámbitos anteriormente citados se puede utilizar la tan mencionada sabiduría que se adquiere con el paso del tiempo. Es cierto que se pasa por periodos de depresión y temor a la muerte, pero hay que tener la habilidad para enfrentar el duelo y las pérdidas de capacidades y poder sobrellevar la frustración y desesperación.

Es solo a través de la consideración atenta de la totalidad de los elementos que integran el síndrome del dolor como será posible alcanzar un satisfactorio nivel de control del mismo. Además, en la evaluación del dolor se interponen con frecuencia los prejuicios. Entre la población general y aun entre los profesionales de la salud suele decirse que el dolor es parte del proceso de envejecimiento normal, que el



Aarón PINA MORA: La profecía de la raza cósmica (detalle).

dolor salva y redime, que el dolor es signo de debilidad, o bien, que el dolor atemoriza. Estos prejuicios alimentan la subestimación y las insuficiencias en el tratamiento. “La edad no es un analgésico”, dice Harkins, y conviene recordárselo sobre todo a los familiares y a veces al mismo enfermo.

Aceptar la vejez es viable a través del manejo de las emociones, ya que estas tienen un gran peso en la ancianidad y en la sociedad actual, en donde se mezclan entre ellas; como la autoestima, la cual va de la mano con la inteligencia emocional. Las emociones –positivas o negativas– influyen en la salud de los adultos mayores (Ysern, 1999). La autoestima se nutre del amor favoreciendo el desarrollo cerebral, y tan importante es la inteligencia emocional como la cognitiva; y es en la familia en donde se les brinda amor a los ancianos.

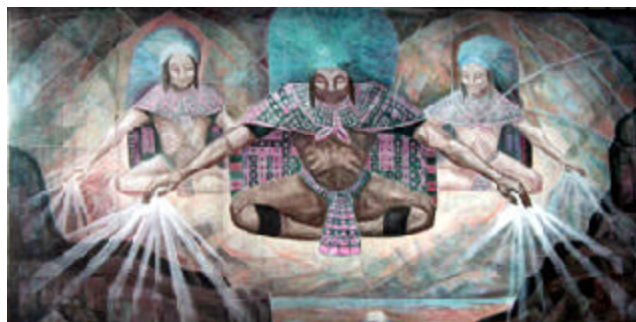
Por otro lado, la familia es una de las organizaciones básicas para sobrellevar la vejez, “la familia es una institución social cuya estructura dinámica responde a una época histórica [...] sigue siendo la principal fuente de sostén para los adultos de edad avanzada. Brinda apoyo de tipo social, funcional, económico, material y afectivo” (Anzola, 1994). De igual manera, se le da la importancia a la pareja del anciano. Carl Rogers menciona que una pareja bien avenida desde el inicio de su matrimonio puede sobrellevar el proceso de envejecimiento en compañía mutua.

El conocer y manejar el proceso del envejecimiento de la población a nivel político ya está presente en algunos países. Cuba, Chile y España tienen experiencia en este fenómeno, lo cual sirve como ejemplo para naciones como la nuestra, México. Además brindan el marco teórico de futuras investigaciones del anciano, así como la elaboración e implementación de programas específicos al adulto mayor y así cambiar los mitos referentes a la vejez.

La gerontología social es la base para este cambio de cultura con relación a la vejez. Se instalan nuevas perspectivas en nuestra sociedad en donde se incluye actualizar y agregar este ciclo de vida, dándole la importancia debida y no verla como el fin de la vida, sino como una prolongación del ciclo vital que puede ser de corta o larga duración.

Un nuevo aprendizaje se incluye implícitamente, pero de forma informal, en medios masivos de comunicación. El cambio, de informal a formal, está regido por la inclusión de la gerontología social en la educación a través de nuevas conceptualizaciones de la vejez, incluyendo aspectos de esta etapa de vida en los contenidos escolares en todos los niveles educativos, abarcando desde el preescolar hasta el profesional y tomando en cuenta los valores y actitudes, primero dentro de la familia y en los centros educativos, generando conductas que permitan valorar la relación entre jóvenes y ancianos y los beneficios que pueda traer esta relación (Ugarte, s/f).

Esta transición del cambio se apoya en historias de vida, lo cual remarca la importancia que representan los ciclos de vida, antiguamente tan incompletos en su estudio en la vejez, pero que se ampliaron en el último siglo para el



La profecía de la raza cósmica.

estudio y análisis de este grupo de edad, sirviendo para diagnosticar y tratar los fenómenos de la vejez.

Otro aspecto significativo es el cómo la sociedad visualiza a los ancianos. Al respecto, Anzola (1994) cita: “los ancianos no son siempre dependientes a causa de su decadencia física, sino a menudo lo son debido a la forma de cómo se les categoriza socialmente y a las presiones sociales que se ejercen sobre ellos”. Aceptar y asumir las pérdidas inevitables permitirá sentirse satisfecho con la vida y no temer a la muerte.

Concluamos. Resulta de vital importancia que la atención que se otorgue a este segmento de población se apoye en un enfoque holístico, considerando los aspectos emocionales, espirituales, psicológicos y físicos de los ancianos. Generalmente, los adultos mayores se encuentran inmersos en un cúmulo de emociones, derivadas por las pérdidas que se presentan en la vejez, en donde el manejo de las emociones es trascendental para aceptar su ciclo vital. Es prioritario el aceptar que es la sociedad, la familia y el gobierno, cada uno en su contexto, los responsables de erradicar los conceptos falsos que se han formado alrededor de la vejez. Los adultos mayores indican el pasado, el vínculo entre una generación y otra, la condición que hace posible la existencia misma de un pueblo.

Los que nos dedicamos a la atención de los abuelos, debemos tomar en cuenta que para desarrollarnos en un ambiente así, tenemos necesariamente que socializarnos y solidarizarnos.

Tenemos que verlos y cuidarlos desde una perspectiva más humana. Hemos de entender y vivir la atención integral en el anciano como experiencia de servicio en medio de nuestra condición actual, sin volvernos agrios y altaneros con sensaciones de divinidad. Nuestra salud, como la de ellos, es frágil y se ve amenazada constantemente.

Es preciso convencerse de que es propio de una civilización plenamente humana respetar y amar a los ancianos, en sus derechos, en su dignidad y en su libertad, que como personas pregonan silenciosamente, para que ellos se sientan –a pesar del debilitamiento de sus fuerzas y la marginación a la que son expuestos– parte viva de la sociedad.

Lo que sí es cierto es que no se elige el envejecer, pero sí se puede envejecer dignamente; que a pesar de los conceptos que se tienen de la vejez, no todo es negativo en este proceso. Se pueden utilizar las habilidades adquiridas con el paso del tiempo. Se pierden capacidades físicas, pero se adquieren herramientas intelectuales como la experiencia, la sa-

biduría, el conocimiento, la capacidad de prevenir y salvar eventos negativos.

Saber consolar es un valor aceptado en la actualidad. No porque se nos haya inculcado en la escuela, no porque tenga preeminencia social, sino por algo importantísimo y, a su vez, peculiar: por haberlo experimentado. Nadie que ha sido consolado adecuadamente o nadie que ha sabido hacerlo piensa que es una tontería.

Hay un elenco de experiencias personales definitivas y radicales en una vida, en las que nadie sustituye al otro. Desde este ángulo, nuestra tesis es mostrar no con datos estadísticos, ni con teorías muy elaboradas, sino apuntando a la vida cotidiana que, aprender a consolar es aprobar la vida humana, estar de acuerdo con ella.

El consuelo más elocuente carece de voz; no se discute; se ejercita; es cuestión de corazón, “que no hay que explicarlo todo, sino casi todo [...]” El corazón es el verdadero yo, dirá von Hildebrand. Cuando consolamos a una persona, lo que logramos es que sea su corazón el que nos llame, el que nos dé, el que nos pida. Eso lo entendemos todos. Así es la persona: por mucho que la ciencia avance, es más importante que el individuo avance sobre sí mismo.

Referencias

- “Ancianos en Cuba”, <http://www.lafogatadigital.com.ar/elpueblova/social/c23.htm>.
- ANZOLA PÉREZ, E. y otros: *La atención de los ancianos: un desafío para los años noventa. Aspectos sociales del envejecimiento. El apoyo social informal*, 1994, 488 pp.

- BEAUVOIR, S.: *El desarrollo humano en el proceso de envejecimiento*, París, Francia, La Vieillesse Gallimord, 1970 pp. 155-165.
- DE LA PIENDA, Jesús Avelino: *Humildad ontológica y muerte*, Universidad de Oviedo.
- DIETRICH VON, Hildebrand: “El corazón” (VI Jornadas Nacionales y II Internacionales de Bioética), Ediciones Palabra, 1996.
- GUTIERREZ, J.: “Dolor en el adulto mayor”, *Dolor Clínica y Terapia*, vol. V, n. 7 (marzo-abril de 2008).
- HAM-CHANDE, R.: *Antología para la unidad temática. Salud del adulto mayor. El envejecimiento: una nueva dimensión de la salud en México*, México, Facultad de Medicina/UNAM-Departamento de Salud Pública, vol. 38, 1998-1999, 488 pp.
- LOUGHLIN, L.: “El adulto mayor y el anciano” (monografía presentada en los seminarios de psicogerontología), *Tiempo. El portal de la psicogerontología*, noviembre de 2002.
- PETER, R.: *Visión humana de la vejez. Un enfoque desde la antropología del límite*, México, Universidad Autónoma de Puebla.
- SALAS NEWMAN, E.: *Aprendiendo a envejecer*, Santiago de Chile, junio de 1999.
- SALVAREZZA, L.: *El curso de la vida y la historia*.
- TRUJILLO DE LOS SANTOS, Z.: “Envejecimiento holístico”, *Revista IMSS Gerontología y Geriatria*, México, DF (enero de 1999).
- UGARTE R., Alejandra: *imágenes del envejecimiento en los medios. ¿Promovemos el desarrollo?*
- YSERN DE ARCE, J.: *Inteligencia emocional en el adulto mayor. Avances y desafíos para un enfoque integral*, Chillán, Chile, Universidad del Bio-Bio, noviembre de 1999. ©



Aarón PINA MORA: *La profecía de la raza cósmica*.