

## Tema de reflexión

**El movimiento, el tiempo y la vejez**

Arturo Lozano Cardoso

Hospital General de México.

No es fácil definir adecuadamente el concepto de «vida», como sucede también con todos los conceptos primarios y abstractos. Pero es muy posible describir la experiencia de estar vivo. Nuestra experiencia de la vida es esencialmente de carácter temporal. No es la vida como tal lo que experimentamos, sino la vida en el tiempo. Incluso si los conceptos de vida y de tiempo son disociables, ambas experiencias de la vida y del tiempo no lo son (Laforest).

Ahora bien, si todos sabemos que el tiempo se experimenta como movimiento, el pasado, el presente y el futuro son conceptos temporales cuyo principal mérito es subrayar el carácter fluido del tiempo. El mismo presente no nos pertenece nunca, porque se escapa en el mismo instante en que se presenta... Como dice el autor Le Roman de la Rose: «No se puede pensar en el presente sin que ya sea el pasado.» El movimiento de la vida se experimenta como un movimiento hacia adelante, una tendencia hacia... Se tiene el sentimiento de vivir en tanto se tiene algo en qué esperar.

Ericsson lo reconoce como «despaire», o sea, ausencia de esperanza. También se refiere a que si un anciano vive su vejez como experiencia negativa es que la experimenta como una pérdida de estancamiento o de regresión; entonces el viejo expresa su desesperanza en forma de queja diciendo ¡esto no es vida!, y tiene toda la razón al no experimentar la vida como una tendencia hacia algo, como un movimiento; tiene la sensación de vivir menos y esto lo relaciona con el tedio.

Una persona que se aburre siente o experimenta un «vacío interior», lo describe como «que el tiempo no pasa aprisa o que los días son muy largos»; estas expresiones populares son exactas y representan experiencias vividas; es el tedio y el fastidio de una alteración subjetiva en relación con el tiempo. En otras palabras, la sensación de una reducción del movimiento del tiempo, del acontecer; se está ahora en el límite, y este límite está asociado con la muerte que se percibe como la absoluta detención del movimiento del tiempo.

El que aspire a ser el mejor gerontólogo será siempre aquel que, además de poseer un método científico riguroso, posea la mayor sensibilidad para la vivencia de las personas ancianas; esta sensibilización se enfaza en su actitud personal, para «sentir» las cuestiones existenciales, las que están en el «tiempo» como una inquietud real de la condición humana.

En gerontología, generalmente vemos las vivencias de los ancianos a través de un prisma con el que nosotros creemos ver la realidad y de que todos sabemos sobre la vejez, o sea, que los gerontólogos y todo el mundo «sabe» lo que es la vejez, si ya sabemos lo que es, falta entonces una actitud fundamental de apertura y la disponibilidad indispensable al conocimiento existencial. La calidad del conocimiento en gerontología es asunto de elección personal; ésta sería una elección, aunque muchos gerontólogos más o menos conscientes la rechazan. Para Carl Rogers, no hay duda de que «por una actitud de temor y por un mecanismo de defensa», nos vemos arrastrados a cerrar nuestra conciencia a amplios sectores de experiencia, y ver solamente los aspectos objetivos, sin poder captar los aspectos subjetivos o también suprimir de nuestra percepción su detección afectiva. Indudablemente, esta resistencia es un mecanismo de defensa contra la imagen de la vejez que da miedo. A pesar de todos los adelantos científicos de la gerontología, la actitud del hombre moderno ante la perspectiva de la vejez, no es distinta a la que tenía el hombre de la Antigüedad o de la Edad Media. La ancianidad es una condición infravalorada y su imagen es negativa. Deseamos vivir largo tiempo, pero no hacernos viejos.

**Una crisis de la existencia.** Si consideramos a la vejez desde un punto experimental, se tiene de ella todavía una imagen más negativa. Las definiciones de la vejez experimental son implícitas, pero menos reales, puesto que se concretan en el conjunto de los comportamientos y de las actitudes frente a la vejez, ya sea la propia o la de los demás. ¿Qué es lo que se vive cuando uno es anciano? La respuesta más extendida es: experimentar una irreversible decadencia, anuncio de una muerte cercana. Esta definición no hace más que repetir la definición genérica proporcionada por las ciencias, pero hay que tomar en cuenta quién vive esta decadencia, y sobre todo, los sentimientos que experimenta por las vivencias carentes de esperanza.

Sin embargo, hay otra manera de definir la experiencia de la vejez, o sea, revalorar la última etapa de la vida con una visión positiva; la ancianidad es la cúspide de un ascenso, el perfeccionamiento de una plenitud, de una edad de sabiduría y de serenidad; para los primeros, la vejez se ve como una experiencia de declive, pero para los segundos se

experimenta como una experiencia de crecimiento; la vejez, entonces, ¿es un auge o un declive?

La realidad para este enunciado es más compleja. La experiencia supone una dimensión negativa que no se puede negar ni ignorar. Pero supone también una dimensión positiva no menos real. Se tiene una imagen real de sí mismo que impide el despliegue de sus potencialidades. Haya o no crecimiento, de hecho, uno siente siempre el deseo de crecer, se experimenta una tendencia hacia ser más. No tenemos ninguna razón para creer que tal ímpetu deje de existir en una edad avanzada de nuestra vida (Laforest). La aspiración enraíza hacia el crecimiento, por un lado, y hacia la experiencia inevitable de declinar, por el otro; dos dimensiones contradictorias de una misma vivencia, como escribiera el poeta Pierre Ronsard: «Cuando el lucero de la tarde viene a oscurecer, nuestros ojos prendados de futuro...»

Volviendo a la vejez, no es una situación de crecimiento y después de decadencia como si tuviera que ser un período de declive que sucediera a una vida de crecimiento; tampoco es una situación de crecimiento o de decadencia como si se tuviera que escoger entre una y otra de modo excluyente. En ambas dimensiones, estas mismas vivencias resultan en una situación de crisis. El arte de ser anciano consiste en solucionar una crisis ontológica entre la aspiración innata de crecimiento y la experiencia de un irreversible declive, ambas dimensiones de una misma vivencia que conducen a una situación de crisis.

**La vejez.** Aunque no para todos, la crisis de la vejez puede solucionarse en forma positiva; ante esta crisis la solución tendría un factor o un elemento de crecimiento.

La sociedad, con ciertos estereotipos (derivados de su entorno), ve que las personas ancianas ya no pueden acrecentarse y que, además, ni siquiera lo desean ya, y lo más grave es que los ancianos aceptan estos estereotipos. Laforest cita: «Se da una ironía en el hecho de que quienes opinan sobre la edad avanzada acabarán por ser viejos ellos también», y serán entonces las víctimas de los prejuicios propios, no de los ajenos. Para Butler y Lewis, estos estereotipos se transforman en rechazos de uno mismo; muchos ancianos caen en esta trampa, a menudo a costa de su capacidad de ser felices. Ante la crisis de la vejez, lo mejor será rechazar lo más posible el periodo del proceso de declive, recordando que no es un periodo de crecimiento. Ante esto, existe para la mayoría de la gente la pregunta: ¿qué tipo de ancianos consideran vivir mejor su vejez?; de la respuesta a esta interrogante, resulta el cumplido que se le puede hacer a un viejo: «tiene un aspecto juvenil» y que lo complementan por las actividades que tienen los jóvenes, como es trabajar, viajar, comer, amar, etcétera. Todo esto es deseable, por la sensación de retardar la decadencia; pero esto no es un crecimiento, sino sólo conservación. Una buena salud es importante para tener clase o ca-

lidad de vida, pero no son la solución a la vejez. Para los enfermos y discapacitados, se dificulta más la solución positiva de esta crisis de existencia.

Vivir una vejez feliz consistiría en sentirse joven, pero hay una posición errónea de muchos viejos a valorarse por la juventud que poseyeron, lo que refleja una incapacidad de valorarse por la vejez que no poseen. Si existe una solución para la crisis existencial de la vejez, es la misma vejez en donde hay que buscarla. Cicerón lo comprendía así, cuando invitaba a sus lectores ancianos a valorar su «condición del momento»; decía: «Mientras tengas vigor físico disfrútalo; cuando haya desaparecido no lo lamentéis»; o sea, que en la juventud se echará de menos la infancia y, más adelante, se echará de menos la juventud. El curso de la vida es regular; la marcha de la naturaleza es, simplemente, una forma continua; cada etapa de la existencia posee un rasgo prescrito: la debilidad de la niñez, la audacia de la juventud, la gravedad de la edad madura, y la madurez de los ancianos; cada una es un ciclo de la naturaleza y debe cosecharse a su tiempo. Cicerón nuevamente relata: «Al término de su largo periplo, por muy fructuoso que hubiera sido, la nave no podrá aspirar a llegar a un buen puerto, no tendrá más perspectiva que la de encallar lamentablemente». La negación o la disminución del declive no constituyen una solución positiva a la crisis de la vejez, pues a pesar de las mejores recomendaciones no puede haber una solución positiva para esta crisis de la existencia (Laforest).

Al respecto, para Simone de Beauvoir (La Viellèse), más que la muerte es la vejez la que hace contrapunto a la vida; ella misma, ante este enunciado, la considera una parodia y a la vez propone una solución: continuar persiguiendo los fines que han dado sentido a nuestra vida: desvelo a favor de los individuos, de las actividades, de las causas, trabajo social o político, intelectual, creador; ella misma considera que no puede haber una solución positiva para la crisis de la vejez y que la decadencia lleva las de ganar por encima de la aspiración a crecer; y continúa: «Es mejor no pensar mucho en ello, sin vivir una vida humana suficientemente comprometida, suficientemente justificada para seguir adhiriéndole, incluso, todas las ilusiones perdidas y el ardor vital enfriado». La autora critica las actitudes de nuestra sociedad hacia los viejos; sin embargo, en una sociedad perfecta la vejez seguirá siendo una parodia de la muerte; la solución que propone, una adhesión resignada y valiente, sería accesible a todos y no sólo «a un puñado de privilegiados».

Históricamente, hay visiones positivas y optimistas. Cicerón decía: «No es probable que después de haber puesto tanto cuidado, las demás etapas de la vida, ella (la naturaleza) se haya desentendido del último acto, como un poeta incapaz».

Actualmente, la gerontología considera que sí es posible que se viva una vejez como un periodo de crecimiento, no a

pesar de, sino porque encierra en esencia una situación de crisis; Kaufman comenta, en efecto, que precisamente «a través de las crisis a las que ha de hacer frente (el hombre) en cada una de las etapas de desarrollo», se realiza simultáneamente el proceso de crecimiento de la personalidad. El mismo Kaufman considera la interpretación de las vivencias de la ancianidad en una perspectiva de desarrollo; es una de las orientaciones más importantes en el campo de la gerontología contemporánea, en lo que afecta tanto a la investigación como a la teorización; este enfoque tiene continuidad con la teoría del desarrollo de la personalidad de Ericsson y es adoptado por otros muchos gerontólogos.

René Solomon resume la visión positiva de la ancianidad y comenta: «La ancianidad es una experiencia común ligada a lo humano como tal, y no obstante es la única etapa del desarrollo que no se disfruta como un estatuto social positivo; al contrario, en nuestra sociedad se le considera negativamente; la tendencia a definir y a tratar a las personas ancianas en forma estereotipada y negativa es algo indesarraigable en la sociedad actual; sin embargo, tanto la experiencia como la investigación demuestran que la vejez puede ser un tiempo propicio para el crecimiento y no una pérdida del todo».

Dentro de una perspectiva de desarrollo, todas las etapas de la vida, incluida la vejez, requieren llevar a término tareas específicas; es un antídoto a las actitudes y percepciones pesimistas el considerar que el proceso de crecimiento no es tan lineal si se mira a través de la etapa de la infancia, la adolescencia y la primera parte de la edad adulta, para alcanzar una cierta plataforma de estabilidad en la segunda parte de la edad adulta y declinar después gradualmente durante la vejez y hasta la muerte (Laforest). El crecimiento de la personalidad debe proseguir normalmente durante el ciclo completo de la vida en la vejez; la última etapa de un proceso de desarrollo que sería incompleta sin aquel (Ericsson); el éxito de la vejez consiste en vivir esta última etapa

de la vida como un periodo de crecimiento. El mismo autor refiere que si se experimentara como un fracaso, se viviría un periodo de estancamiento seguido de regresión, y él mismo se pregunta si se puede experimentar como un periodo de crecimiento, porque la decadencia es parte de la ancianidad. ¿Acaso los dos conceptos de declive y auge no son contradictorios, excluyéndose mutuamente? Al respecto, el mismo autor explica que son las grandes crisis de la existencia con dimensiones contradictorias las que explican el gozo de la vida, y la vejez no es diferente bajo este punto de vista; finalmente, en cada una de las etapas del desarrollo de la personalidad, el crecimiento es resultante de una solución positiva de la crisis.

Estas etapas existenciales hay que verlas como los escalones de un crecimiento continuo. En la fase inicial de la vida está la conquista de la confianza, seguida sucesivamente por la autonomía, la iniciativa, la habilidad, la identidad y después la obtención de la integridad; el logro de la integridad en la época de la vejez es un beneficio psicossocial, una nueva cualidad del yo y un aumento de la fuerza humana (Ericsson).

En gerontología, el logro de la integridad es un concepto central. En la crisis de la vejez existe un conflicto ontológico, por el hecho de que uno se siente declinar, al propio tiempo que se conserva la aspiración al crecimiento. O sea, como un dinamismo hacia una orientación y a una solución positiva de la crisis de la vejez. Complementando estos enunciados, el viejo experimenta una aspiración al crecimiento. El deseo de vivir no disminuye al mismo ritmo que las posibilidades de satisfacerlos. No hay, pues, solución para la crisis de la vejez; al menos una solución positiva. La comprensión profunda y concreta de la integridad como tarea específica de la ancianidad está en el arte de ser gerontólogo.

Todas las disciplinas gerontológicas tienen un objetivo común y unificador de acuerdo con su carácter específico: la comprensión y la solución de la crisis en la vejez.