

# EL MOVIMIENTO, EL TIEMPO Y LA VEJEZ. CRISIS DE EXISTENCIA

ARTURO LOZANO CARDOSO

Cardiólogo y geriatra.

## Introducción

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, de sentirse vivo. Nuestra experiencia de la vida es esencialmente una experiencia de existencia temporal. No es la vida como tal lo que experimentamos, si no 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).

## Palabras clave:

Vejez, gerontología, integridad, crisis, movimiento.

## Desarrollo

Ahora bien, si todos sabemos que el tiempo se experimenta como movimiento, citando nuevamente a Laforest, 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 verdaderamente nunca, porque se escapa en el mismo instante en que se hace presente... y como plantea el autor de **Le Ruman 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 delante, una tendencia hacia... Se tiene el sentimiento de vivir, en tanto se tiene algo que esperar.

Erikson lo reconoce como "despaire", o sea, ausencia de esperanza, ¿sería para significar el fracaso de la vejez? Según un efecto para el todo, la vida es un movimiento hacia delante. Erikson también se refiere a que si un anciano vive su vejez como experiencia negativa es que la experimenta como una pérdida, estancamiento o 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” y una tristeza, no hay objeto concreto que le permita ver hacia delante; lo describe como “que el tiempo no pasa de prisa o que los días son muy largos”, estas expresiones populares son exactas y representan experiencias vividas; el **tedio** y el fastidio es una alteración subjetiva en relación con el tiempo. En otras palabras, es 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 aspira a ser el mejor gerontólogo será siempre aquel que, además de poseer un método científico riguroso, posee la mayor sensibilidad para la vivencia de las personas ancianas, esta sensibilización se enraíza en su actitud personal para “sentir” las cuestiones existenciales, las que están en el **tiempo** como una inquietud real de la condición humana.

La Gerontología, respecto al lenguaje como meta disciplinaria, se va a expresar entre las personas a nivel más profundo del hombre como tal, esta comunicación hace posible, no sólo entre gerontólogos de disciplinas diferentes, si no también y sobre todo entre gerontólogos y ancianos. La comunicación no va a ser en sentido único, como si los gerontólogos tuvieran algo que decir a los ancianos. Las vivencias de las personas de edad pueden decir mucho a los gerontólogos; hay que tener una gran sensibilidad para captar los mensajes que los viejos nos transmiten de distintas maneras.

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 geron-

tólogos más o menos conscientes lo 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 deseamos hacernos viejos.**

### Una crisis de la existencia

Si consideramos a la vejez desde un punto de vista experimental, se tiene de ella una imagen todavía más negativa. Las definiciones de la vejez experimental son con frecuencia implícitas, pero no son 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 la vejez 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 de una visión tan pesimista sentenciando los aspectos negativos e insistiendo en los positivos; la ancianidad es la cúspide de una subida, 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 el ser más. No tenemos ninguna razón para creer que tal ímpetu deje de existir en una edad avanzada de nuestra vida (Laforest). La aspiración enraizada hacia el crecimiento, por un lado, y experiencia de declinar inevitable, por otro; dos dimensiones contradictorias de una misma vivencia, como escribiera el poeta Pierre Ronsard, "cuando el lucero de la tarde viene a obscurecer, nuestros ojos prendados de futuro. ....".

La vejez no es una situación de crecimiento y después de decadencia como si tuviera que ser un periodo de declive que sucediera a una vida de crecimiento; tampoco es una situación de crecimiento o de decadencia como si hubiera de escoger entre una y otra de modo excluyente. En ambas dimensiones de estas mismas vivencias resulta 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 resulta una situación de crisis.

Nuevamente y de acuerdo a una síntesis del conocimiento científico y experimental, la vejez puede definirse "como una situación existencial de crisis", resultado de un conflicto intenso experimentado por el individuo entre su aspiración natural al crecimiento y a la decadencia biológica y social, normal con el avance de los años vividos.

## La vejez

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

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, si viven los suficientes años, 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 retrasar lo más posible el periodo del proceso de declive, recordando que no es un periodo de crecimiento, existen desde luego formas y prácticas sociales para tener activos a los ancianos y con miras hacia el futuro, sin embargo, esto no debe enmascarar la realidad. Ante esto existe para la mayoría de la gente la pregunta: ¿Qué tipo de ancianos viven mejor su vejez?, de aquí puede resultar 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 puesto que la sensación de retardar la decadencia, que no es crecimiento, puede ser conservación.

Una buena salud es importante para tener clase o calidad de vida, pero no es la solución a la vejez, sí que deje de existir la crisis de 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, 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 dónde hay que buscarla.

Cicerón lo comprendía así, cuando invitaba a sus lectores ancianos a valorar su "condición del momento", decía: "mientras tengáis vigor físico disfrutadlo, cuando haya desaparecido no lo lamentéis", o sea, 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, son como otros tantos frutos que la naturaleza lleva a su eclosión y que deben cosecharse a su tiempo.

Si el éxito de la ancianidad no fuera otra cosa más que la de permanecer joven hasta una edad avanzada, sería inevitable que tarde o temprano la ancianidad fuera vivida como una experiencia negativa; incluso si llega muy tarde, o incluso si se trata de negarle o aparentarla largamente, la caída aparece en cualquier día. En este momento ya no hay una solución muy positiva para la vejez. Cicerón nuevamente relata: al término de su largo periplo, por muy fructuosa que hubiera sido la nave no podrá aspirar a llegar a un buen puerto, no tendría más perspectiva que la de encallar lamentablemente.

La negación o la disminución del declive no constituye una solución positiva a la crisis de la vejez, 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 Vielleuse), más que la muerte es la vejez la que hace contrapunto a la vida, ella misma ante este enunciado la considera una paradoja 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, que queda sin objetivo, continúa, "es mejor no pensar mucho en ello, y 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, ente 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".

Algunos grupos tienen un enfoque o una mira positiva sobre la vejez, la ven con actitudes positivas, desde luego, sin desdeñar la realidad del declive, creen que a pesar de todo en el aspecto creciente, por encima del aspecto decadente (aunque no todos), y consideran como una posible solución positiva la que ellos mismos la consideran como una empresa no fácil.

Históricamente hay visiones positivas y optimistas. Cicerón decía "no es probable que después de haber dispuesto con tanto cuidado las demás etapas de la vida, ella (la naturaleza) haya desentendido el 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, si no 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.

La vejez experimentada como crisis de la existencia debe de estar en el marco del desarrollo 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, tanto lo que afecta a la investigación como a la teorización; este enfoque tiene continuidad con la teoría del desarrollo de la personalidad de Erikson y adoptada por otros muchos gerontólogos.

René Solomon resume la visión positiva de la ancianidad donde le permite una aproximación de desarrollo en Gerontología 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 indarraigable 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.

Un antídoto a estas actitudes y a esas percepciones pesimistas pudiera ser el considerar a la vejez dentro de una perspectiva de desarrollo, según la cual todas las etapas de la vida incluida la vejez requieren cumplir determinadas tareas, el proceso de crecimiento no es tan lineal, si se considera 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, y la vejez es la última etapa de un proceso de desarrollo que sería incompleto sin ella (Erikson). Para el mismo autor, desde el punto de vista experimental, el éxito de la vejez es vivir esta última etapa de la vida como un periodo de crecimiento, aunque a veces se experimenta como un fracaso si se vive como un periodo de estancamiento seguido de regresión; y él mismo se pregunta, es difícil admitir que pueda la vejez experimentarse como un periodo de crecimiento porque la decadencia es parte de la ancianidad, ¿acaso los dos conceptos de declive y auge no son contradictorios?, ¿no se excluyen mutuamente? Al respecto Erikson explica la crisis inherente a la segunda etapa del desarrollo en el segundo año de vida, cuando el niño "empieza a experimentar la contradicción que existe en ser a la vez una criatura autónoma y una criatura dependiente", así como de la misma manera las otras siete crisis del desarrollo del ciclo de la vida humana. Son también las grandes crisis de la existencia dimensiones contradictorias de una misma vivencia y la vejez no es diferente bajo este punto de vista, sin embargo, en el viejo es la naturaleza de la crisis a resolver y no el hecho de que deba resolver la crisis lo problemático. Finalmente en cada una de las etapas del desarrollo de la personalidad, el crecimiento es el resultante de una solución positiva de tal crisis, sin embargo, las crisis del desarrollo de la personalidad no quedan solucionadas nunca de una forma definitiva.

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 su-

cesivamente por la autonomía, la iniciativa, la habilidad, la identidad, la generatividad y después la obtención de la integridad; el logro de la integridad en la época de la vejez es un beneficio psicosocial, una nueva cualidad del yo y un aumento de la fuerza humana (Erikson).

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, es vital que se tenga un objetivo, 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 no hay una solución positiva. La comprensión profunda y concreta de la integridad como tarea específica de la ancianidad está en el arte de ser viejo, es también la condición esencial del arte de ser gerontólogo.

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

Y sabemos que la vida es un movimiento hacia delante.

## Bibliografía

- La Forest J. *Introducción a la Gerontología*, Editorial Herder, Barcelona, 1991.
- Birren J. E. y Clayton F. *Hystory of Gerontology*, Aging D. Van Nostrand, N.Y, 1991.
- Lehr U. *Psicología de la senectud, proceso y aprendizaje del envejecimiento*, Editorial Herder, Barcelona, 1988.
- Cicerón. *De la vejez*, Editorial Bosh, Barcelona, 1967.
- B. Shaw, citado por Solomon R. Social group work with the elderly. Social work clinic day. Center for Geriatric. Care Toronto. 1982.
- Rogers S. *On becoming a person*, Editorial Mifflin, Boston, 1961.
- Kaufman S.R. *The ageless self*, New american library, N.Y, 1986.
- La Forest J. *The relation of the case work avec les personnes ageés*, Universite Laval Québec, 1982.
- Beauvoirs S. *La vejez*, Editorial Edhasa, Barcelona, 1983.
- Erikson E. *Sociedad y adolescencia*, Editorial Siglo XXI. México D.F. 1972
- Gastron L. "Las Ciencias Sociales en el campo del envejecimiento", en Trujillo Z. y Col. *Visión*. Ed. McGraw Hill, Inter. México, 2007.