

La actitud personal ante el paso del tiempo

Con motivo de la celebración estos días en Pamplona de las jornadas sobre Alzheimer y Geriátrica, el autor recuerda que la vejez es una época ideal para preguntarse qué es lo que se desea hacer con el resto de la vida y hacerlo

Iosu Cabodevilla Eraso



DESDE que nacemos el tiempo pasa. Y cada etapa del ciclo vital normal (infancia, juventud, madurez, vejez) tiene sus ritmos, sus periodos, sus intensidades que afectan a cada una de las dimensiones de la persona. Así pues el paso del tiempo va a influir en la esfera biológica o de nuestro organismo, en la afectiva o del sentir, en la cognitiva o del pensar, y en la social o de nuestras relaciones.

No existe una edad concreta, estática y determinada para entrar en la vejez. Hace algunas décadas se consideraba que la vejez comenzaba con la jubilación estipulada a los 65 años, criterio que con los cambios sociales y económicos, ha quedado absolutamente descartado. De tal manera, que hoy en día podemos considerar que envejecer es un proceso con cambios lentos, graduales y que afecta a todas las personas, aunque de manera individual y particular. Envejecer, por tanto, es un fenómeno distinto para cada persona. Hay tantas experiencias de envejecer como personas existen.

El escritor Antonio Gala expresaba de manera plástica este paso del tiempo en nuestro cuerpo. "...Y me acerqué a un espejo. Vi mis facciones también deterioradas, el estropicio de los párpados y el cuello, la comba decaída de las cejas, la boca marchita; pero me vi a mí mismo. Era yo, o mejor, éramos yo y el tiempo".

En las últimas décadas las condiciones de vida en la vejez han mejorado, se vive más años, en mejor estado de salud y con posibilidades de disfrute que posibilitan una vivencia positiva de la vida. Aunque perduran formas de pensar que asocian la vejez

con deterioro, carga, enfermedades, en las que se acentúa el declive, el déficit de las funciones. Una visión, esta última, que está confundiendo el anciano-enfermo con el anciano-sano, creando una categoría de personas donde razonablemente hay varias.

La vejez es una crisis existencial, como otras a lo largo del ciclo vital humano, que puede ser resuelta de muchas formas, no necesariamente negativas y que puede tener una salida digna y con sentido, tal como mantiene Erikson. Y justamente el éxito de la misma consiste en vivirla como un periodo productivo (aunque no en los cánones de la productividad mercantil tan en boga en el sistema socioeconómico imperante) y de crecimiento y no como una etapa destructiva y sin objetivos. El desarrollo de la persona, la realización, no acaba en la juventud, ni siquiera en la vida adulta, sino que dura toda la vida. También se da en el envejecimiento y la vejez.

Como nunca antes, conforme pasan los años, tomamos conciencia de que el tiempo existe y pasa apresurado, anunciando que llegó la hora de la verdad, que consumimos ya el plazo y que pronto, demasiado pronto tal vez, tendremos que levantar la tienda con sus remiendos. Y el latido de nuestro cansino corazón, nos recuerda la urgencia, tal vez, de hilvanar costuras, curar heridas en los amores

y en los desamores, en los encuentros y en los desencuentros.

Cada vez somos más conscientes del pasado. La vida pasada tiene peso. Existe una biografía de vida que ayuda a saber quiénes somos y da seguridad. Se trata de aprender a servirse de la vida pasada, no para refugiarse en ella, sino para vivir mejor el presente.

Muchas veces perdemos la maravillosa oportunidad de disfrutar del presente, por estar demasiado pendientes del pasado o del futuro.

Envejecer implica cambios, y en general cuesta aceptar los cambios. Puede haber reacciones iniciales de sorpresa, angustia, miedos. Hay quien se desmoraliza y siente tristeza por lo que pierde en cada cambio.

Vivir una ancianidad feliz no es permanecer artificiosamente joven, sino encontrar en la propia senectud elementos en sí mismos valiosos, puesto que cada etapa de la existencia humana posee un rasgo propio, que debe desarrollarse a su debido tiempo, siendo la madurez, la sabiduría y la serenidad los frutos de la vejez. Sin descuidar, como decía Simone de Beauvoir, los fines que han dado sentido a nuestra vida.

La vejez es una época ideal para preguntarse qué es lo que se desea hacer con el resto de la vida y hacerlo, avanzando en el propio proyecto personal de vida que nos confiere un sentido.

Sin negar la realidad del declive de algunas funciones que va ligado al envejecimiento no podemos dejar de recordar las palabras de Ingrid Bergman: "Envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena".

En la vejez, en el atardecer de la vida, a la luz del crepúsculo que invita al recogimiento, donde el tiempo se aquietta, y a través de la sabiduría adquirida en tantos años, observamos lo que hemos llegado a ser, sabiendo... que lo mejor... está por llegar.

Iosu Cabodevilla Eraso es psicólogo Clínico. Especialista en Cuidados Paliativos

