

## **Envejecimiento: algo de teoría y un caso práctico**

Fátima Fernández Christlieb

**Soy** una mujer de cierta edad, aunque si el referente es la media nacional, soy una mujer de bastante edad. Tengo, sin embargo, papá y mamá vivos y sanos. Él tiene 95 años y ella, 86. Ambos son universitarios de la UNAM, tuvieron diez hijos y actualmente son campeones nacionales de tenis en su categoría de veteranos. Viven contentos y, cada uno a su modo, están agradecidos con la vida. No dudo en afirmar que son un caso de envejecimiento sumamente sano.

Cada quien envejece de acuerdo a como vivió. En esto no hay recetas, hay sólo historias de vida, circunstancias diversas, algunas elegidas, otras no.

Mi papá, por ejemplo, no eligió ser el cuarto de seis hijos, y a mi mamá nadie le preguntó si quería ser la séptima de entre once hermanos. Esto los marcó. Ninguno de los dos tuvo la carga de la primogenitura, ni tampoco vivieron las vicisitudes que les tocan a los más pequeños o a los pilones. Ambos se acomodaron en su lugar, observaron a los mayores y a los menores. En la infancia convivieron como pudieron y su sitio en la familia no fue motivo de tensión alguna, aunque sí de esfuerzo por ser vistos. Aceptaron quizá con resignación, o tal vez con gusto, el sitio en que la vida los colocó.

Se conocieron en una cancha de tenis en el Deportivo Chapultepec. Ahí, en Mariano Escobedo, en la colonia Anzures de la ciudad de México, todavía se encuentra ese club. El deporte ha sido una zona de convergencia en sus vidas, como lo son también sus hijos y el gusto por su profesión: él es arquitecto, ella, bióloga, e igualmente comparten contentos la casa en Coyoacán que construyeron a finales de los años cincuenta y donde actualmente residen.

Eligieron llevar una vida sana. No fuman, sí beben pero jamás los vi borrachos. Su trabajo fue (para ella aún lo es) un medio para disfrutar la vida y de pasada obtener dinero para las colegiaturas, la comida, los deportes y los gastos que implicaba una casa con doce miembros en la familia. Sus

diez hijos pudieron ir a la universidad, y entre los valores que eligieron para ellos estuvo la búsqueda del ser antes que el de tener; es decir, transmitieron un sentido de responsabilidad o de aprender a responder humanamente a lo que a uno le toca cargar. Eso los tiene ahora, en la última etapa de su vida, muy satisfechos.

Cada uno carga la vejez a su estilo. Aquí se asoma el género y también las biografías. Ambos batallan con los achaques normales de la edad avanzada, y los dos tienen algo que sus hijos agradecemos con toda el alma: nunca se quejan de nada. La ancianidad se manifiesta, sin embargo, de manera distinta. La viven desde ángulos opuestos. Él quiere dormir todo el día; ella se preocupa por la ponencia que tiene que redactar, por el curso que va a impartir, por su clase de computación. Él ya no retiene los nombres de sus nietos y a veces se le atora el de alguno de sus hijos. Ella está al día en lo que le ocurre a cada uno y no deja pasar un solo cumpleaños. Él está vivo porque ella lo despierta para su entrenamiento de tenis, lo lleva a su clase de gimnasia cerebral, a las conferencias en el colegio de arquitectos y a las actividades que organiza el centro de día o espacio para la tercera edad en el Club España. También lo invita a sentarse junto a ella en la computadora, le recuerda que él escribía a máquina sin ver el teclado y a veces logra entusiasmarlo con eso y con enviar mensajes a sus hijos. A veces, sólo a veces, se da ese logro, porque él prefiere ver tele o dormir.

Desde hace muchos años observo a mis papás con detenimiento. Son muy diferentes. Hay particularidades que obedecen al tipo de personalidad de cada uno o a los estilos de sus propias ramas familiares, pero hay también cuestiones de género que, junto con todo lo demás, les permitieron complementarse durante los 61 años de casados que ahora tienen.

¿Cómo desenredar lo que pertenece al género de lo que es producto de un temperamento o de una historia familiar? Voy a intentarlo. No me es fácil, porque si los sujetos observados son mis propios padres es obvio que estoy involucrada y que ese distanciamiento tan necesario para hacer ciencia, como diría el sociólogo/filósofo/médico Norbert Elias,<sup>1</sup> exige un esfuerzo consciente que no siempre se alcanza.

<sup>1</sup> Norbert Elias es un sociólogo descomunal. Su obra es todavía poco conocida en México, es muy vasta y está casi toda traducida. El texto al que aludo es *Compromiso y distanciamiento*, publicado por Península, Barcelona, 1990.

Ella, mi madre, para decirlo con ese término oriental tan conocido, es más *yang* que él. Su presencia fue más contundente en la familia: era la que decidía a qué escuelas debíamos ir, qué permisos habían de concederse y cuáles no, qué clases extracurriculares teníamos que tomar, cuándo convenía vacacionar y dónde. Él apoyaba pasivamente. Ahora, en su vejez, ya sin hijos a su alrededor, el rol es el mismo: ella decide todo, él acata muy dispuesto. Aquí no hay asuntos de género sino de formas de ser.

Continúo con otros ángulos de su proceso de envejecimiento. Para ello utilizaré un andamiaje teórico que creo que resulta útil. Tomaré las ideas centrales de un ensayo de Elias en el que toca asuntos sobre la vejez.<sup>2</sup>

Antes de exponer dichas ideas, conviene mencionar que este autor murió a los 92 años y que logró escribir lúcidamente hasta los últimos días de su vida. Reflexionó mucho sobre distintas formas de tránsito hacia la muerte y lo hizo tras amalgamar sus diversas formaciones: estudió medicina, después filosofía, más tarde se matriculó en sociología con los grandes maestros de Heidelberg, para sumergirse un buen tiempo en el psicoanálisis, profesión que ejerció también. El estudio era una forma de desentrañar una parte de su biografía individual y colectiva. Sus padres fueron víctimas del nazismo. Cuando se entera de que su madre fue asesinada en la cámara de gas de Auschwitz, queda varado. Pese a haber escrito dos libros consistentes,<sup>3</sup> no puede escribir nada durante diez años. Se volvió boxeador profesional y, tras dos años de dar y recibir golpes físicos, se percata de que su mayor dolor es anímico. Se psicoanaliza y forma parte de un grupo capitaneado por S. H. Foulkes, pionero en psicoterapia de grupo con enfoque psicoanalítico. Sale de esa experiencia fortalecido para dedicarse a escribir lo que él bautiza como una teoría de la evolución humana. Este es el marco y el instrumental con el que trabaja el tema de la vejez.

La premisa inicial de Norbert Elias es la siguiente:

[...] la experiencia del envejecimiento de la gente no puede entenderse, a menos de que nos demos cuenta de que el proceso de envejecer suele acarrear un cambio fundamental en la posición que una persona ocupa en la sociedad, y por tanto en el conjunto de

<sup>2</sup> Me refiero al texto titulado "El envejecimiento y la muerte: algunos problemas sociológicos", publicado dentro de *La soledad de los moribundos* por el Fondo de Cultura Económica. Tras décadas de estar agotado, se acaba de reeditar en diciembre de 2009.

<sup>3</sup> Estos fueron *La sociedad cortesana* y *El proceso de la civilización*, ambos publicados por el Fondo de Cultura Económica.

sus relaciones con otras personas. El estatus y el poder de las personas cambian rápida o lentamente, antes o después, cuando llegan a la edad de sesenta, setenta, ochenta o noventa años (Elias 2009: 114).

El cambio de posición en la comunidad de quien está envejeciendo comienza por la etiqueta que le es lanzada: "es un viejo, no puede", "ya es una anciana, lástima, tan guapa que era", "a él ya no lo invitamos, ya está chocheando" y tantas frases que hemos escuchado y, en una de esas, hasta pronunciado. Pero el giro más fuerte se da al interior de la persona mayor; ya no se siente parte de su comunidad por entero, comienza a vivirse en disminución, anhela que le hagan el caso de antes, aún tiene la suficiente fuerza o lucidez para interactuar, pero los otros, los más jóvenes, ya no se percatan de esto.

Elias distingue lo que ocurre en las sociedades más desarrolladas de lo que se da entre comunidades apegadas a sus tradiciones y a su tierra. Estas últimas tratan mejor a sus ancianos y les hacen sentir menos resistencia a la vejez. Aunque independientemente de la valoración social que se haga de la persona mayor, en todas las sociedades cada ser que envejece siente miedo a perder facultades, independencia y control sobre sí mismo. Es útil recordar, dice el autor textualmente, "que algunas de las cosas que hacen los viejos, sobre todo algunas de las cosas extrañas que hacen, tienen que ver con el miedo a perder facultades e independencia y, de modo especial, a perder control sobre sí mismos" (Elias 2009: 113).

Esto de la pérdida del control ciertamente es un tema que aflige no sólo al anciano, sino a quienes piensan en su propia y futura vejez. Presenciar, por ejemplo, la llegada de la incontinencia es doloroso para ellos y muy molesto para quienes los rodean. Los ancianos se percatan de lo que les ocurre, sienten pena pero no pueden evitarlo, sus esfínteres ya dieron de sí, no hay manera de detener los desechos que quieren salir porque ya no sienten ganas de ir al baño. Quienes no se encuentran en ese grupo de edad no pueden comprender la situación.

Los demás, los grupos de edad *normales* encuentran difícil, comprensiblemente, establecer una relación de empatía con las personas mayores en cuanto a su experiencia de la vejez. Pues la mayoría de la gente más joven carece de base en su experiencia para imaginar lo que se siente cuando el tejido muscular se va endureciendo gradualmente y quizá se vuelve adiposo, cuando el tejido conjuntivo aumenta mientras la renovación celular aminora su ritmo (Elias 2009: 110).

Todos estos procesos fisiológicos del envejecimiento, dice este autor, están bastante documentados; podemos decir que hay un diagnóstico objetivo sobre ellos, pero lo que se conoce menos es la experiencia subjetiva de

envejecer. "Me gustaría añadir al tradicional diagnóstico médico, un diagnóstico sociológico que se centre en el aislamiento al que están expuestos los viejos y moribundos" (Elias 2009: 115). Dicho lo anterior, comienza por echar una mirada al pasado y subraya el hecho de que en las sociedades medievales, en las que la mayor parte de la población vive en pueblos y aldeas y se ocupa del cultivo de la tierra y del cuidado del ganado, el cuidado de los viejos corría a cargo de la familia. Hace la comparación entre estas sociedades y las más industrializadas. En las medievales "todo cuanto se hace con los viejos y los moribundos se hace de un modo mucho más público que en las sociedades industriales altamente urbanizadas, y en ambos casos el comportamiento está formalizado por unas tradiciones sociales específicas" (Elias 2009: 116).

Ahora, al final de la primera década del siglo veintiuno, cuando la población del planeta se torna predominantemente urbana y cuando cada vez es más frecuente que la mujer trabaje fuera del hogar, los ancianos están siendo olvidados, no queda tiempo para ellos, se las arreglan como pueden o son depositados en asilos o casas para la tercera edad. Sobre esto último dice Elias:

[...] conforme se vuelven más viejas y más débiles, las personas se ven más y más aisladas de la sociedad y del círculo de sus familiares y de sus amistades. Existe un número creciente de instituciones en las que viven exclusivamente personas mayores que no se habían conocido en años anteriores [...] el ponerlos juntos con extraños significa soledad para el individuo (Elias 2009: 117).

Mis padres tienen la suerte de vivir en su casa de siempre, pueden subir y bajar escaleras sin problema, tienen actividades y recursos propios. Las visitas de los hijos y de los nietos los ponen de muy buen humor y no lamentan cuando se van. La partida que sí será no sólo dolorosa sino fulminante ocurrirá cuando falte uno de los dos. Viven una interdependencia total. Y aquí brotó un término sociológico clave en la obra de Norbert Elias: la interdependencia. Antes de hablar de esto quiero completar la última cita de Elias, que me dará pie a una reflexión de género y de sexo en la vejez. Tras mencionar la soledad, el autor prosigue: "No me refiero aquí solamente a las necesidades de la sexualidad que, sobre todo en los hombres, pueden mantenerse bastante activas hasta una edad extrema, sino también a las valencias emocionales entre personas que disfrutan estar juntas, que sienten un apego mutuo" (Elias 2009: 118). Surgió otro concepto toral en la obra que nos ocupa, "valencia emocional" o afectiva, pero primero tocaré el tema de la sexualidad.

Cuando mi padre cumplió noventa le regalé *Memoria de mis putas tristes* de García Márquez. Lo abrió y leyó los dos primeros renglones: "El año de mis noventa años quise regalarme una noche de amor loco con una adolescente virgen". "¿Qué es esto?", me dijo con asombro y lo guardó en su clóset. El sábado siguiente le pregunté: "¿Cómo vas con el libro?" Y como respuesta me mostró el separador: llevaba más de la mitad. Tenía subrayado este párrafo de la página 15:

Mi edad sexual no me preocupó nunca, porque mis poderes no dependían tanto de mí como de ellas, y ellas saben el cómo y el porqué cuando quieren. Hoy me río de los muchachos de ochenta que consultan al médico asustados por estos sobresaltos, sin saber que en los noventa son peores, pero ya no importan: son riesgos de estar vivo (García Márquez 2004: 15).

El término "los muchachos de ochenta" él lo usa mucho cuando relata que en un torneo de tenis no hubo jugadores de noventa y tuvo que competir contra los de la categoría de menor edad que la suya. El subrayado sé muy bien que no se refería al deporte, sino a ese otro territorio de la vida en el que también se siente campeón. Las evidencias que hemos ido recogiendo sus hijos son elocuentes y confirman empíricamente lo que dice Elias. No tengo duda de que las necesidades sexuales de los hombres se mantienen activas bien entrada la vejez, y esto sí marca una diferencia entre hombres y mujeres, al menos entre mi padre y mi madre.

Vuelvo a la interdependencia que Elias plantea y al concepto de valencia afectiva aplicado en este caso al proceso de envejecimiento. Su gran aporte a la sociología es el estudio de la interdependencia entre los individuos, sin descuidar los vínculos emocionales que los unen. En esto los grandes sociólogos no suelen entrar. Él lo formula así:

[...] no se puede abordar adecuadamente el problema de las interdependencias sociales limitándose sólo a las interdependencias impersonales. Sólo se adquiere una visión más completa cuando se integran en el ámbito de la teoría sociológica las interdependencias personales y sobre todo las vinculaciones emocionales de los hombres como eslabones de unión de la sociedad (Elias 1982: 165).

No conozco otro sociólogo, de los clásicos, que se meta a fondo con las emociones sin dejar de mirar el entramado social.

Cuando Elias analiza la interdependencia humana elabora una figuración o modelo de análisis en el que coloca a los individuos que pertenecen a una comunidad. Si en la red de relaciones que una persona sostiene con otras de pronto desaparece alguien muy cercano, se genera un grave desequilibrio en ese pequeño sistema social. Él lo formula así: "[...] cuando muere una

persona querida varía toda la figuración de las valencias del superviviente, todo el equilibrio de su entramado de relaciones" (Elias 1982: 164).

Resulta interesante la inclusión del término "valencia" en su acervo conceptual. Permítaseme una hipótesis que explique la procedencia de este término químico. La fortaleza teórica de Norbert Elias proviene fundamentalmente de dos fuentes. La primera, de su formación pluri y transdisciplinaria. La segunda, de la fiereza intelectual que se fue forjando como resultado de la necesidad existencial de comprender el dolor más profundo de su vida: cómo fue que la culta Alemania avaló el genocidio que le arrebató a su madre. Nunca cejó en su intento por comprender este hecho en el marco de la historia de la humanidad.

Respecto a su formación, no sólo resultó pluridisciplinaria por sus estudios e intereses, sino que fue más allá de las fronteras de cada ciencia, interesándose por cualquier conocimiento que aportara luz a sus investigaciones. En esta búsqueda, su amistad con el epistemólogo e historiador de la ciencia Alexandre Koyré<sup>4</sup> le permitió compartir lecturas en infinidad de materias. Ambos tenían bases filosóficas alemanas y se conocieron en la época en que Koyré estudiaba por igual a Platón que a Galileo o a Pascal. De aquí que, para ejemplificar la interdependencia humana, Elias recurriera al modelo que siguen los átomos, en cuanto a su capacidad de saturación, cuando se relacionan unos con otros. Si a un átomo de oxígeno, por ejemplo, le cabe un par de electrones más, se dice que tiene una valencia abierta. Si un ser humano perdió a un ser querido o no ha llegado a su vida el amor esperado, Elias dice que hay una valencia afectiva disponible y que cuando se ocupe habrá más posibilidad de lograr un equilibrio en el entramado de sus relaciones sociales. En la vejez, afirma él, se pierde la oportunidad de disfrutar a las personas más entrañables, las valencias emocionales permanecen abiertas, en unos casos porque los pares mueren y en otros porque los más jóvenes no desean estar con los viejos.

La interdependencia humana no termina nunca. Un anciano siente tanta necesidad de cariño y de ser tocado como la requiere un niño. Ahora entiendo mejor cómo es que la autonomía de mis padres y la independen-

<sup>4</sup> Autor de *Estudios galileanos*, *Del mundo cerrado al universo infinito* y *Estudios de historia del pensamiento científico*. Las tres obras se encuentran publicadas en español por la editorial Siglo XXI.

cia para armar sus agendas terminaron por completo. Si hace treinta años cada uno tenía sus ámbitos de acción, ahora ambos viven prácticamente en el mismo territorio las 24 horas de cada jornada. Antes él viajaba solo a torneos de tenis y ella se movía con sus amigas o sus colegas por donde le daba la gana. Era frecuente que alguno de los dos no llegara a comer a la casa; ahora eso es impensable. Se necesitan mutuamente. Él no estaría vivo de no ser por ella. Sus órganos funcionan bien porque fue un hombre que nunca se tensó, jamás lo vi con prisa o fuera de sí, todo le funciona pero todo está cansado. Quiere dormir, y sospecho que quiere hacerlo eternamente. Ella le arma una agenda que diario lo reinserta en la vida.

Entre quienes los conocen de siempre, el comentario frecuente es que nadie esperaba que ella se volcara hacia él con tanta paciencia, con toda atención y con desbordante cariño. Hace unos días, ya con este texto en mente, les pregunté, con prudencia y amor, cuánto más quieren vivir. Él tiene ya la respuesta aprendida: cien años. "Y tú, má, ¿cuántos?" Sin dudar me respondió: "diez minutos más que tú papá". Confirmé lo obvio: pese a su entusiasmo por tantas cosas, ella está cansada. Da clases de biología en el CCH Sur y dice que jamás imaginó que llegaría el día en que la subida que hay entre el estacionamiento y los salones le fuera a parecer tan pesada, ni creyó que iba a llegar el momento de sentir terror de que los estudiantes la tiraran sin fijarse.

Detrás del devoto cuidado que ella le tiene a él hay amor, pero también algo más: hay miedo. ¿De qué? De que más adelante nadie dedique sus días enteros a mirar por ella de la misma manera que ella lo ha hecho con mi padre. Y en este afán de que a él no le falte nada hay todavía un elemento extra: un asunto de género. Me atrevo a afirmar que su ser de mujer es incapaz de descuidarlo ahora que ya no se basta a sí mismo.

No sé cómo se combinan en este caso los ingredientes biológicos y los culturales; lo que observo es una mujer que se ha convertido en madre de su marido. No la recuerdo cuidando así, de este modo tan intenso, a ninguno de mis hermanos.

Dicen los investigadores del Instituto de Neurobiología de la UNAM (Huerta 2010: 1, 12) que el cerebro de las mujeres es más sensible al sufrimiento, que las áreas cerebrales que se activan en ellas son más numerosas y se distribuyen en una zona más amplia que en los varones. ¿Será? En este caso, suceda o no así, me queda claro que ella no lo va a dejar sufrir y no creo que sea únicamente por activación de esas zonas del cerebro.

El tema de la vejez, dice Elias, no puede dissociarse del de la muerte. Esta se hace presente de manera rotunda en la última etapa de la vida. Él



compara la muerte en un hospital bien equipado y aséptico con la muerte en casa con la familia alrededor. En este caso, es posible que los seres queridos retrasen el fallecimiento "puesto que una de las últimas grandes alegrías que pueden recibir los moribundos es que los cuiden sus familiares y amigos, en una última prueba de cariño, una última señal de que significan algo para los demás" (Elias 2009: 134). Por el contrario:

en las unidades de cuidados intensivos de un moderno hospital, puede que a los moribundos los cuiden de acuerdo con los últimos conocimientos biofísicos especializados, pero a menudo están en una situación neutra por lo que se refiere a los sentimientos: pueden morir en el más completo aislamiento (Elias 2009: 135).

El 23 de diciembre de 2009, mis papás nos dijeron, por escrito, que no quieren morir entubados en un hospital ni desean que les practiquen cirugías. Tampoco quieren salir de su casa sin su voluntad, ni gastar en tratamientos costosos. Piden, abiertamente, mucha paciencia ante las limitaciones físicas y mentales que se presenten y no lo hacen explícito, pero estoy segura de que desean morir percibiendo armonía a su alrededor. Fue lo que sembraron y seguramente lo recibirán. Cada uno de sus hijos está al tanto de ellos, no importa si se encuentran en otro país o si sus agendas están repletas. No lo decimos, pero a todos se nos asoma ese remolino interno que anuncia el gran final. También pensamos, al menos lo hago yo, que ojalá se nos conceda a nosotros también una vejez amorosa, con gran paz interior y con esa enorme capacidad para gozar los días, traigan lo que traigan ●

### Bibliografía

- Elias, Norbert, 1982, *Sociología fundamental*, Gedisa, Barcelona.  
 Elias, Norbert, 2009, *La soledad de los moribundos*, FCE, México.  
 García Márquez, Gabriel, 2004, *Memoria de mis putas tristes*, Mondadori, Barcelona.  
 Huerta, Leonardo, 2010, "Análisis de resonancia magnética sobre el sufrimiento humano", *Gaceta UNAM*, núm. 4 258, 24 de junio, pp. 1 y 12.