

# Ensayo

## La Vejez

José María Rodríguez Tejerina

LA VEJEZ, al decir de Voltaire, "es una extraña enfermedad que se cuida para hacerla durar". Y, confirma Cajal, "la ancianidad es una enfermedad crónica, necesariamente mortal".

### Comienzo de la vejez

El diccionario de la Real Academia define la vejez como la cualidad de viejo, la edad senil, la senectud. Vieja es una persona de edad avanzada.

Comunmente puede entenderse que la vejez comienza al cumplirse los setenta años.

Se preguntaba Cajal cuándo principia la vejez. Pensaba que, la edad media de la vida había crecido, ya en su época, notablemente. Aunque discrepan las opiniones de los diversos autores actuales no parece temerario fijar en los setenta o setenta y cinco años la iniciación de la senectud. En el **Libro de los Salmos**, se prometen setenta años de vida; "tres veintenas más media". En las novelas españolas de hace apenas cien años, de Baroja, Zamacois, Palacio Valdés, Clarín, se considera ya viejos a hombres de unos cincuenta años.

Se es psicológica y físicamente anciano cuando se pierde la curiosidad intelectual; cuando la torpeza de las piernas ("canas y dientes son accidentes, arrastrar los pies, eso es vejez"), coincide con la premiosidad de la palabra y del pensamiento.

## La senectud

Mas, quizás debiera diferenciarse la vejez de la senectud. El senil es un viejo, una persona de avanzada edad en la que se advierte su decadencia. Es indiscutible que, tras "una primera vejez", aún activa, creadora, se cae, en múltiples ocasiones, "todavía", en la verdadera ancianidad, en la **senectud**, en un estado de ruina física y mental, triste antesala de la muerte.

A los noventa años, por ejemplo, escribió don Ramón Menéndez Pidal que, al llegar a tan dilatada edad, no se pasa el Ecuador de la navegación vital. Se atraviesa, más bien, el círculo polar, con el temor angustioso de tropezar en cualquier momento con monstruosos icebergs. Se columbra, además, en el inmenso desierto de hielo, la gran interrogación de la Eternidad.

La extrema longevidad, la **agerasia**, produce pues, un sentimiento de susto. Y se está tentando, como Polícrates, ante este inesperado don de la Fortuna, a arrojar el anillo al mar.

Porque son muchas y variadas las dolencias, los icebergs, que amenazan la penosa singladura del senecto, específicas de su condición de longevo. Mencionemos, a vuelo de pluma, la **osteoporosis**, la decalcificación de los huesos, que puede originar temibles fracturas, dificultades en la deambulación. La **arterioesclerosis**, que obtura las principales arterias del organismo y desencadena fenómenos isquémicos en el cerebro, el corazón, las extremidades. La **artrosis**, tan invalidante. La **demencia senil**, que anula las sensaciones cognitivas. La terrible **enfermedad de Alzheimer**, que hunde a muchos ancianos en una pavorosa vida vegetativa. El **cáncer**...

### Un mañana breve

La vejez, además de tener que afrontar el peligro de colisionar con esos temibles

icebergs, tiene otro tremendo enemigo; la sensación del término de los años de vida. El saber que no tiene un **mañana**.

Pero, como dice una conocida sentencia: "No hay viejo que no pueda durar un año ni mozo que no pueda morir mañana".

Que el mañana del viejo sea más largo, o más corto, es algo secundario, eventual. Aunque el miedo al mañana breve induzca a no perder tiempo. En la vejez el tiempo fluye rápidamente, como la corriente de un río que se estrecha en su cauce. La juventud encuentra tiempo para todo, la vejez vive **días fugaces**. Que modifican su actitud existencial.

Matusalén que vivió, según la leyenda, muchísimos años, "afanoso siempre de considerar la caducidad de la vida", no creyó debía gastar más tiempo en edificarse una nueva casa. Solamente levantó una pared, en la que se apoyaba, a un lado o al otro, amparándose así de los "hostigos, de los vientos y de la lluvia, según azotasen".

Diógenes de Sínope, a su vez, en su vejez extrema, fue prescindiendo de todo. Iba "cascando su escudilla", mas arrojó ésta por inútil después de haber visto a una muchacha beber en el hueco de la mano. En una demostración de la virtud de la abstinencia, de la vida cínica.

## No morir del todo

Con la vejez se pierden muchos goces. Pero no es penoso carecer de lo que no se desea. Lo único que debe desearse, por propecta que sea la edad, es tener una actividad cualquiera para defenderse del aburrimiento, de la ociosidad, de la indolencia, del "mal de acedía"; de "la animalidad de vivir sólo para seguir viviendo", de la soledad espiritual.

Pensemos en la **Eheufugaces** de Horacio. En el **Non omnis morian**. Hay que experimentar la satisfacción de haber hecho, y de continuar, una obra durable.

Que, como dijo Quevedo, "Dichoso será y sabio habrá sido, si cuando la muerte venga no te quitan sino la vida solamente". La muy utópica, también, creencia de don Quijote: "Hace falta al mundo nuestra caballería por pobres y frustrantes que ellas parezcan y la realidad".

En fin, que no desaparezca, con los años, un afán de creatividad. Es nefasto, a veces ocurre con los refranes, el que reza: "Si quieres llegar a viejo comiéndalo presto". Hay que rebelarse contra ese pesimismo existencial ante la vejez. La voluntad lo puede casi todo. Y, el "divino tesoro" de la juventud, se encuentra en no importa que edad. Los años arrugan la piel, pero sólo la desesperanza arruga el alma; afirmaba Mac Arthur.

## La vejez y el amor

Y el amor. El amor en la vejez. El amor "que mueve al sol y a las demás estrellas", también en los viejos, como confirman numerosas estadísticas citadas por Alex Comfort. De Raymond Pear, Kinsey, Finke, Newman...que demuestran, fehacientemente, que hombres y mujeres en edades comprendidas entre los sesenta y los noventa y tres años, en buen estado de salud, continúan siendo activos sexualmente.

La actividad sexual en el varón y en la hembra, al parecer, puede perdurar hasta muy avanzadas edades. En la Literatura antigua ya se comenta esta circunstancia. Baltasar de Castiglione en su obra, **Libro del cortesano**, abunda en la tesis. "Siendo viejo se puede ser enamorado no sólo sin afrenta, sino con mayor prosperidad de hombre que el mozo".

Horacio, en sus **Sátiras**, aconseja hacer el amor "mientras puedas hacerlo". Incluso predicaba san Agustín: "Ama y haz lo que quieras".

El "amor a destiempo" era defendido por el Arcipreste de Hita. "Ese misterioso

estado de ánimo, que busca el goce del bien, a cualquier edad". Ya que,

**Mantiene mucho en mancebez  
e al viejo perder fa mucho la vejez.**

No todos los autores, sin embargo, loan el amor senil. Pío Baroja en su novela **Los amores tardíos**, señala que, el amor en la edad madura puede terminar mal. Pío Baroja era un misógino. Los varones mayores que han tenido una vida amorosa intensa, no se resignan a tener una senectud sin amor. Suelen enamorarse de mujeres mucho más jóvenes que ellos. La proximidad de la muerte les enardece. Piensan, agnósticamente, que la Vida se resume en el Vacío, que el oscuro secreto de la existencia es su inutilidad. Thanatos les aproxima a Eros. Dante, Goethe, Víctor Hugo, de muy viejos, mantuvieron una intensa vida amorosa.

Ciertos literatos, vanidosamente, no quieren morirse renunciando a la pasión amorosa, aunque hayan cumplido los cien años. Proclama una graciosa cancioncilla francesa:

**Lorsque j'aurai cent années -et le bon Dieu me ferà des avances- je lui dirai: attend, attend, je suis amoureux, c'est la vie qui commence.**

El viejo que consigue el amor de una muchacha se siente triunfador; rejuvenecido. A pesar de que frene su entusiasmo el miedo al fracaso sexual y la inquietud ante las críticas de la familia y de los amigos; de la sociedad, en fin. Pero la repetida liturgia del amor acostumbra a cansar a los senectos. El derroche de su yo les preocupa. Surge un renovado instinto de conservación; el egoísmo, tan contrario al derroche vital que supone el frenesí amoroso.

El viejo y sabio marqués de Bradomín, se aleja, prudentemente, de su joven querida, aunque este gesto signifique despedirse del Amor, acaso para siempre.

Otro tabú, hasta ahora vigente, es el de la masturbación en los viejos. Ha perdurado la absurda teoría de que la mas-

turbación, a cualquier edad, es el origen de graves dolencias; desde la tisis a incurables trastornos psíquicos.

Richard Wagner estaba convencido que Nietzsche se había vuelto loco por culpa del onanismo que practicaba asiduamente. (La locura de Nietzsche era en realidad debida a una parálisis general progresiva, secuela tardía de una sífilis que adquirió el escritor una noche loca, en un prostíbulo de Colonia.)

Muchos famosos literatos españoles fueron grandes masturbadores a lo largo de su vida. Amén de Cela en su infancia, Pío Baroja, Juan Ramón Jiménez. Y el músico Manuel de Falla.

La estimulación manual de los genitales es frecuente en los viejos, para favorecer la erección en el amor en pareja; para lograr un sucedáneo, un desahogo sexual, en enfermos, viudos; personas tímidas y solitarias.

También las mujeres se masturban todavía a muy avanzadas edades; a los setenta y ochenta años, afirma Comfort. No quieren morir sin experimentar, una vez más, esa faceta, perturbadora, del amor físico.

## **Profilaxis de la vejez**

La vejez es una actitud psicológica. "Cuesta muchos años llegar a ser joven", alardeaba Picasso. La vejez no es la obligada antesala de la muerte, sino una etapa de la vida que hay que aceptar con un razonable optimismo. Sin descuidar determinadas normas higiénicas. Andar cada día media hora, al menos. Comer poco. "Mucha suela y poca cazuela", aconseja un refrán esta vez certero. No fumar. No ingerir carne en demasía; contentarse con una dieta de huevos, leche, yogures, purés, sopas, quesos, verduras; frutas. No al vino, a la cerveza, bebida ésta última, al decir de Montaigne, muy perjudicial. No al azúcar, al tabaco, al té, a los licores. "Dieta, mangueta y siete ñudos en la bra-

gueta", reza otro refrán antiguo. Vigilar la tasa de glucosa y colesterol en sangre. Combatir la obesidad. Distraerse, viajar, practicar con razonable entusiasmo cualquier actividad física o espiritual. Leer. Escribir. Huir del estrés que producen las disputas familiares, las desazones de la política, de la vida en Sociedad.

Don Santiago Ramón y Cajal aconsejaba alejarse de las Academias y de las tertulias de los cafés.

Sobre todo; hay que tener **un por qué**

## NOTAS

Pero, no siempre una vida austera garantiza la longevidad. A veces, por el contrario, se consigue ésta tras una existencia turbulenta. Felipe de Heberbot llegó a cumplir ciento quince años. Cuando contaba cincuenta "cerró su corazón y abrió su bodega". Ninón de Lanclos murió nonagenaria, pese a llevar una vida amorosa desenfundada desde los veinte años.

Ni la riqueza, el talento, la filosofía, **la templanza**, en fin, bastan para prolongar la vida humana.

Precisa la vejez, al decir de Cajal, **libros, sol, flores**. Para don Santiago, los libros eran su mejor "botica espiritual". En los 10.000 volúmenes de su biblioteca halló el antídoto contra la depresión, el dolor, la tristeza; el tedio de la senectud.

Montaige, a pesar de seguir los consejos higiénicos expuestos en sus **Ensayos**, murió relativamente joven aún.

Es ridículo que el anciano se acicale, tiña sus canas, "corona de luz, signo de cordura", y pretenda retroceder a los cabellos negros "y las ideas turbias".

Puesto que la muerte es ineluctable, procuremos morir dignamente, con decoro, sin vanos histrionismos.

Todo en la vida es efímero, pasajero. Sólo la muerte es eterna.

**de vivir**. Que no cuente más el pasado que el futuro, la mochila más que el horizonte. Y sentir, de continuo, curiosidad por todo lo humano.

Mas, hasta que los avances de la genoterapia logren alargar, siempre, el reloj del tiempo de la existencia del hombre, como sueña el profesor Jean Dausset, el logro de una senectud placentera continuará siendo "una lotería biológica", un regalo, inesperado, tal vez inmerecido, de la diosa Fortuna.

Escribe Camilo José Cela que, "cuando nos asomamos al amargo barandal de la vejez", surge en nosotros la querencia por el paisaje que nos vio nacer.

Se han propuesto diversos y variopintos métodos para vencer a la vejez: la ingestión de leche de mujer, los injertos de glándulas sexuales de mono, la masiva administración de vitaminas C y E. La inyección de hormonas y de novocaína. Se vislumbra una futura terapia genética.

Hasta un remedio tan pintoresco como el que aconsejaba Herman Boerhaave, célebre médico de finales del siglo XVII y comienzos del XVIII; recomendaba a sus pacientes ancianos dormir entre dos jóvenes vírgenes. Rememoraba, sin duda, el vano intento del bíblico rey David.

Los "mayores" deben procurar huir de la **soledad**, uno de los grandes icebergs con el que pueden tropezar los ancianos. Pues, al cumplir muchos años, han ido perdiendo a parientes, amigos, conocidos.

El viejo se encuentra cada día más solo. La familia, tal vez una apacible vida social, quizás logren ser una constelación afectiva capaz de disipar las horas melancólicas del crepúsculo vital.