

# Teresa Pàmies

## La aventura de envejecer



PENÍNSULA ATALAYA

**Teresa Pàmies**  
**La aventura de envejecer**

*ediciones península*

Título original: *L'aventura d'envellir*

© Teresa Pàmies Bertran, 2002

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito del editor cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra, que será sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra ([www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com); 91 702 19 70 / 93 272 04 47).  
Todos los derechos reservados.

Primera edición en Península: octubre de 2002

Primera edición en este formato: mayo de 2019

© de la traducción del catalán: Marta Boldú Casas, 2002

© de esta edición: Edicions 62, S.A., 2019

Ediciones Península,  
Diagonal 662-664  
08034 Barcelona  
[edicionespeninsula@planeta.es](mailto:edicionespeninsula@planeta.es)  
[www.edicionespeninsula.com](http://www.edicionespeninsula.com)

REALIZACIÓN PLANETA - fotocomposición

DEPÓSITO LEGAL: B. 6.993-2019

ISBN: 978-84-9942-813-0

## ÍNDICE

Motivación	9
Primera parte	11
Segunda parte	35
Tercera parte	45
Cuarta parte	83

Soy viejo, y la muerte se ha apoderado de los pensamientos de la juventud: y quien no sepa qué es la vejez, que tenga paciencia cuando le llegue, porque es cosa que antes no se puede saber.

MICHELANGELO BUONARROTI

(De una carta a su amigo Vasari escrita en febrero de 1558, cuando tenía ochenta y tres años.

Vivió ochenta y nueve.)

Deja que te revele los dones reservados a la vejez para coronar los esfuerzos de toda tu vida.

THOMAS S. ELIOT

Cuando, a sus noventa años de edad, el pensador italiano Norberto Bobbio publicó su ensayo *De senectute*, un crítico perspicaz lo calificó de crónica «de una aventura personal, la aventura de alguien que se lanza a la búsqueda de la propia identidad, que se obstina en adivinar, en el momento en que el futuro parece desvanecerse, el grado de coherencia alcanzado. Metido de lleno en esta tarea —añade el crítico—, Bobbio sabe que ante el final de sus días, que él percibe como algo inminente, constituye un reto de una intensidad

perturbadora, un reto que afronta con una determinación que podría calificarse de juvenil».

Al emprender la aventura de envejecer se intenta entender el sentido o el sinsentido de la propia vida. Como tantos ancianos que se lo han propuesto, Norberto Bobbio disponía de las herramientas, las provisiones requeridas, pero sobre todo de la voluntad de vivir la ancianidad sin pasar por la decrepitud. Este es el propósito impulsor de la aventura de envejecer sin esperar la degradación irreversible.

No todas las personas que se hallan en este proceso son conscientes de él, ni se plantean preguntas ni buscan respuestas como ha hecho Norberto Bobbio en su espléndido ensayo, documento aleccionador y lúcido sobre el proceso de envejecimiento humano en general y en nuestra época en particular.

Sin embargo, no hace falta tener un espíritu aventurero para emprender esta aventura. Basta con no resignarse a los imponderables, a los tópicos sobre la ancianidad; tener un mínimo de amor propio para asumir el reto, mucha curiosidad por todo lo que ocurre en el entorno familiar y social, local e internacional, esforzarse por entenderlo, y perseverar en el intento a cada tropezón, encajando autocríticamente los errores para no repetirlos.

Los rasgos relevantes de los hombres y las mujeres que aparecen en esta tentativa de ensayo sobre el envejecimiento no son recetas ni consejos para envejecer bien, sino ejemplos reunidos por Rita Levi-Montalcini, Premio Nobel de Medicina, en su clarividente y divertido opúsculo *El as en la manga: Los dones reservados a la vejez*, editado en castellano por Crítica en 1999. A sus noventa años, la prestigiosa neuróloga italiana hace una valoración positiva del libro de

Norberto Bobbio, pero considera que, como Simone de Beauvoir en su documentado ensayo *La vejez*, se expresa en términos pesimistas cuando escribe: «La inmensa mayoría de los hombres acoge la vejez con tristeza o con rebeldía; esta inspira más repugnancia que la propia muerte». Bobbio es más delicado pero igualmente pesimista cuando escribe en *De senectute*: «El tiempo del viejo... es el tiempo del pasado. El mundo del futuro está abierto a la imaginación, y ya no te pertenece, mientras que el mundo del pasado es aquel en que, por medio del recuerdo, te refugias en ti mismo. El viejo vive de recuerdos y para los recuerdos [...]». Su compatriota y contemporánea (ambos son nonagenarios) Rita Levi-Montalcini discrepa cordialmente y escribe: «Al contrario que Bobbio, creo que la vejez no se debe vivir recordando el tiempo pasado, sino programando la propia actividad para el tiempo que queda, ya sea un día, un mes o varios años, con la esperanza de poder realizar proyectos que no había sido posible llevar a cabo durante los años mozos».

La vejez es una experiencia individual, intransferible. No hay dos personas que la vivan igual ni a la misma edad. La ex ministra francesa Françoise Giroud (en una entrevista concedida a *El País Semanal*) confesaba, a sus ochenta y cuatro años, que comenzó a sentirse vieja al cumplir los ochenta. Su sueño había sido «dejar de envejecer», como si eso fuera posible por el mero hecho de desearlo intensamente. Pero también dice, sin complejos, lo siguiente: «Cuando envejecemos, envejecemos. Tengo ochenta y cuatro años, ¡qué quiere que le haga! Me canso, tengo ciática, pequeñas molestias que ni siquiera son problemas de salud sino los síntomas de una máquina que ya no funciona a la perfec-

ción. Si pudiera soñar algo, sería aquel impulso, aquella fuerza vital. Dicen que mantengo esa fuerza en la escritura, de modo que puedo estar tranquila en cuanto a mi trabajo. Pero si se trata de correr tras el autobús...». A mí me pasó a los setenta y cinco, y la sensación no fue exultante pero tampoco deprimente.

Por mi profesión y experiencia vital, ya estaba «mentalizada», como se dice ahora. Desde los sesenta había participado en docenas de mesas redondas, escrito artículos, dictado conferencias en centros recreativos, residencias de la tercera edad, aulas universitarias para jubilados; había sido jurado de certámenes literarios organizados por La Caixa, ayuntamientos, asociaciones de vecinos, la Consejería de Bienestar Social, promotores de actividades literarias entre personas mayores de setenta años, etcétera. Todo ello me indujo a documentarme sobre esta cuestión, a espigar entre estadísticas más o menos fiables, a seguir de cerca la actualidad protagonizada por famosos o anónimos, ancianos y ancianas de insólita vitalidad física y mental o personas seniles antes de tiempo por no disponer de unos mínimos que les aseguren una vejez decorosa, o bien limitados por la falta de información sobre el proceso de envejecimiento y las maneras de encajarlo sin traumas.

Me creía preparada, provista de lo necesario para entender lo que me esperaba camino de los ochenta años, y ahora que ya los he cumplido y comienzo un nuevo decenio, me estimula la descripción que hace de todo ello la ex ministra octogenaria de Mitterrand, la cual ha disfrutado durante cinco años de la política activa no militante pero intensa, del ejercicio de una profesión tan estimulante como el periodismo y la literatura, y de placeres del cuerpo que una



mujer sexualmente liberada y económicamente emancipada se puede permitir en el umbral de la senectud, aunque la tilden de estrafalaria, patética o chocha. Ciertamente es un caso excepcional, pero lo será cada vez menos.

Reconforta saber, en la experiencia de una contemporánea y colega —no por ex ministra sino por escritora—, que los achaques de la vejez no son problemas de salud sino averías del motor que mueve el organismo. Que lo diga una persona de ochenta y cuatro años ayuda a quienes nos acerquemos a esa edad a no confundir una ciática con un cáncer de huesos, ni la taquicardia provocada por el esfuerzo de correr detrás del autobús con una angina de pecho o una arritmia. Estar informada sobre la diferencia permite evitar el pánico al umbral de la vejez, que es propensa a la hipochondría y al síndrome del *malade imaginaire*, personaje creado por Molière a la edad de cuarenta y cuatro años.

El psiquiatra Luis Rojas Marcos, presidente de la Corporación de Sanidad y Hospitales Públicos de la ciudad de Nueva York y asesor de La Caixa en temas relativos a la tercera edad, presentó una ponencia en la jornada de marzo de 1999 celebrada en Santiago de Compostela sobre patologías reales y no reales entre los ancianos y las ancianas. En cierta manera teorizó experiencias como la de Françoise Giroud, que constata las molestias de la edad pero no las vive como «problemas de salud» sino como averías del motor que ya no funciona a la perfección. El doctor Rojas Marcos, que no ha experimentado esta situación porque todavía es joven, decía en su ponencia:

El envejecimiento del cuerpo y de los sentidos disminuye poco a poco nuestra libertad de acción, mientras que los órganos internos nos llaman la atención con sus averías. Por otro lado, las condiciones económicas, que a menudo empeoran después de la jubilación, limitan la capacidad de tomar decisiones libremente. No obstante, si nos lo proponemos, casi siempre es posible adoptar un estilo de vida razonablemente independiente, estimulante y activo. (*Aprender a vivir*, Fundació La Caixa, 1999.)

Cuando voy al ambulatorio de la Seguridad Social de mi barrio, para consultar con el médico de cabecera o a buscar la receta para la pastilla contra la hipertensión, constato que la mayoría de los pacientes son ancianos y ancianas que se desplazan con o sin la ayuda de un bastón. No tienen graves problemas de movilidad sino algunas «averías» que, debidamente tratadas, permiten llevar una vida relativamente activa, pero algunos y algunas se creen enfermos y exageran los presuntos síntomas. Intercambian información entre ellos, no la que les proporcionan el cuerpo y el ánimo propios sino la que les llega, deformada o falsa, a través de la publicidad, los rumores o las historias que se cuentan en tertulias de hogar de jubilados, en la barbería y la peluquería o en la capilla de los tanatorios cuando vamos a dar el pésame a la familia de un vecino, de una coetánea o de un amigo de la misma quinta que nos deja por el camino.

El panorama puede parecer siniestro, nada propicio a la aventura de envejecer, y, sin embargo, en los diversos encuentros de los ancianos, circunstanciales o programados, planea un deseo de vivir, grandes dosis de buen humor en la evocación de las batallitas vividas en la juventud y magnifi-

cadadas por la humana necesidad de satisfacer el ego, aunque sea con retraso. A veces leen el diario esperando su turno, pero les cuesta concentrarse en la lectura, incluso en el caso de tener entre las manos un libro que les interesa. No es únicamente un problema de concentración sino de vista. Los editores no parecen sensibles a las dificultades de visión y de audición que, junto con la de masticar con la dentadura gastada o tambaleante, son cataclismos de la edad no previstos por la Seguridad Social, De eso hablamos los viejos cuando nos encontramos. Sabemos que ha habido progresos notables en el tratamiento efectivo de cada una de estas averías del mecanismo humano, pero la mayoría de los afectados por ellas estamos excluidos por razones económicas. La Seguridad Social no cubre los gastos del dentista ni la aplicación de la oftalmología con las prodigiosas lentes progresivas, la operación a tiempo de las cataratas y el costoso tratamiento para detener la degeneración macular, primera causa de ceguera entre los ancianos. La aventura de envejecer incluye, también, la acción reivindicativa, que algunos ancianos plantean ya abiertamente desde sus asociaciones y también individualmente, con cartas a los periódicos, como esta de la señora María Gironella Estorch, de Barcelona, publicada en el diario *Avui* del 27 de junio de 2001 con un curioso titular de la redacción: «El teatro y los sordos». Dice así:

Soy una jubilada y ya me he despedido para siempre de ir al teatro, y no es que no me guste, todo lo contrario. El problema es que no oigo bien (tengo un 63 por 100 de pérdida auditiva). Propongo una sugerencia, pues se hacen tantas cosas por la gente mayor, y con los adelantos que existen hoy en

día: se podrían destinar unas cuantas butacas con auriculares aplicados para utilizarlos y subir el volumen a la voluntad de uno; vamos, como en el Congreso de los Diputados o en los aviones. No soy una experta en la materia pero, a causa de mi problema, hace años que me he buscado soluciones para la vida cotidiana y me va bastante bien. Yo lanzo la idea y, si se pusiera interés en ella, se podría hacer felices a muchas personas que se ven impotentes y abandonan la idea de ir al teatro o al cine.

Es un ejemplo de actitud no resignada, no fatalista, que en la vejez requiere valor y la clarividencia que algunos niegan a los viejos para justificar la desconsideración de la que son objeto. Y no hace falta ser viejo para reivindicar eso que se ha dado en llamar «calidad de vida para los ancianos», por pocos años que nos queden. La editora barcelonesa Isabel Martí contestó una carta que agradecía que La Campana utilice letra grande en la confección de sus libros. «Déjame que te explique una historia —dice la joven editora—. Cuando yo era pequeña tenía una abuela en casa a la que le gustaba mucho leer. Siempre la recordaré sentada junto a la ventana del comedor. Mi madre le llevaba un montón de libros que le podían interesar, pero a menudo ella tenía que decir: “Ay, esa letra es demasiado pequeña, no la puedo leer”. Por eso —concluye Isabel Martí— procuro que todos los libros que editamos tengan una tipografía fácilmente legible.»

Algunos de los paliativos de los achaques de la vejez están al alcance de empresarios, funcionarios, diseñadores y promotores culturales, que no parecen interesarse en el potencial consumidor de libros, música o teatro representado

por un sector de la sociedad no en decadencia sino en apogeo, numérica y cualitativamente. No es necesario recurrir a las estadísticas para argumentar esto, sobre todo cuando estas son falseadas.

En términos económicos, confundir los achaques de la edad con problemas de salud genera y justifica la malversación de fondos públicos. Las multinacionales farmacéuticas se aprovechan de ello y la Administración pública no puede invertir en servicios esenciales como los que requiere el incremento de personas desamparadas o en situación precaria a causa de la edad, jubiladas prematuramente por exigencias de la competitividad en las empresas privadas y públicas, que quieren personal con una presencia agradable, dinámica y sin antecedentes sindicales ni políticos que puedan generar conflictos laborales. Son sustituidos por jóvenes sin experiencia profesional y sin la madurez mental de los sexagenarios despedidos, rechazados, excluidos del mercado de mano de obra especializada. La jubilación incentivada actúa como elemento de presión sobre los afectados y reduce su capacidad de revuelta.

En un artículo publicado el 7 de diciembre de 1997 y titulado «Envejecer», Josep Maria Espinàs, que entonces tenía setenta años (ahora ha cumplido setenta y cuatro), comentaba, críticamente, la publicidad destinada a vender productos y artefactos para detener el envejecimiento. Escribe Espinàs:

El anuncio citado habla de quienes no quieren transmitir a los demás sus señales de fatiga o estrés. Me parece una actitud positiva. Ahora bien: este engaño caritativo solo es de recibo si es temporal. Si envejecer no está entre tus planes... Eso ya es otra cosa. Porque no se trata ya de sugerir que un

hombre disimule discretamente su edad, sino que presenta el proceso de envejecimiento como un hecho al que no podemos decir «no».

Y nuestro escritor y cronista de la realidad de su tiempo prosigue:

La aceptación del envejecimiento es una condición básica de la salud psíquica, y más en la edad en que nos damos cuenta más claramente del proceso. ¿Qué quiere decir saber envejecer? No sentirse víctima del paso del tiempo, admitir que es una evolución natural y —contra lo que dice el anuncio— que es absolutamente recomendable que el hecho de envejecer entre en nuestros planes, que figure en nuestra agenda psicológica. Y así se puede envejecer con el ánimo adecuado. Traduzco de un latino antiguo: «Qué lamentable es envejecer de mala gana».

Los expertos en geriatría, antropología y otras disciplinas denominadas «sociales», formados en la teoría pero no en la vida, parecen descubrir la generación anterior y su aportación a la economía, la cultura y la enseñanza, y una cierta preocupación social de raíces humanistas. Algunos han envejecido desde una juventud frustrada por circunstancias históricas de las que no eran responsables. Otros no han renunciado a recuperar los años escamoteados por el intento de genocidio de una generación no rentable en términos económicos y políticos desde la óptica de los vencedores de la Guerra Civil, que ellos no conocieron y que marcó su infancia y adolescencia. Hemos visto envejecer, dignamente, a hombres y mujeres que hoy son homenaja-

dos con ocasión de su aniversario: septuagenarios, como Espinàs; octogenarios, como Joan Triadú; nonagenarios, como el doctor Moisès Broggi y Joaquim Homs, todos ellos activos en las diversas ramas de la cultura y las artes en las que descollaron en su juventud y su madurez, no siempre aceptados por aquellos jóvenes *progres* de una radicalidad postiza pero estridente y petulante con los que envejecían por la cultura y por el país, tildados de pusilánimes y, finalmente, de dinosaurios cuando, objetivamente, crearon futuro con su obra menospreciada y a veces silenciada, como la de la escritora y periodista Anna Murià, que a sus ochenta años seguía opinando desde la prensa catalana y mexicana (el México de su exilio republicano compartido con el poeta Agustí Bartra, con el que volvió a casa al comenzar a envejecer pero con una obra ya hecha que completarían en Cataluña). A sus ochenta años cumplidos, Anna Murià opinaba sobre la caída del muro de Berlín, no desde el pasado, con la franqueza que la caracteriza. Ahora tiene noventa y siete años, vive en Terrassa y se ratifica en lo que escribió al ser derrumbado el siniestro muro de la vergüenza:

Nace otro mundo —escribía comentando la actualidad— el mundo de nuestros sucesores. Herederos de nuestro fracaso, corregidlo. Para sustituir las injusticias que tenía que ser la justicia social, no restablezcáis las antiguas. (*Avui*, 9 de noviembre de 1999.)

La lucidez y la contemporaneidad implícitas en las reflexiones de la nonagenaria escritora catalana no son atributos exclusivos de la intelectualidad. Rosa Sellarès —noventa y un años—, al jubilarse prematuramente de la fábrica de

Navàs donde había trabajado durante tres decenios, aprendió la aventura de envejecer contra los tópicos desmovilizadores y desmoralizadores para la gente de su edad. Aprendió a nadar casi a los setenta en la piscina municipal de Navàs y, ya octogenaria, participó en carreras de natación para la tercera edad. El pasado mes de marzo tomó parte en una competición. Era la veterana. Nadó los veinticinco metros mariposa y espalda en 2 minutos, 22 segundos y 84 centésimas. Afrontó el envejecimiento como un reto que le planteaba la vida, deportivamente. Sigue practicando la natación, da largas caminatas por el bosque y lee. «Leer es mi pasión —dice en una entrevista en *El País Semanal*—. Cuando empecé a perder la vista, lo que me entristeció fue no poder leer.» Hace dos años la operaron de cataratas y ahora ve incluso sin gafas. Y opina sobre lo que lee y lo que observa a su alrededor, siempre con los pies en el suelo:

Sé que no puedo competir con los jóvenes, no tengo su vitalidad; el cuerpo humano va desgastando su maquinaria año tras año. Debemos admitirlo. No me importa que me llamen vieja. Lo soy. De eso no se salva nadie, a menos que muera joven. He trabajado mucho, incluso haciendo horas extras y, si me lo pedían, también el sábado. El dinero era bien recibido porque había que mantener a la familia. Mis tres hijos —Marcela, Corazón de María y Pedro— estudiaron con becas. Con mi pensión no podía viajar como lo he hecho en los últimos años, casi por toda Europa. Las chicas me ayudan a pagar los gastos. Me encanta ir a buscar setas, una afición muy arraigada en Navàs. Lo que no habría hecho nunca al jubilarme es sentarme a hacer ganchillo, como algunas amigas, pero ellas están más cascadas que yo.