

Aprendiendo a envejecer: De una construcción social de la vejez a una fenomenología de la experiencia vital¹

Graciano González R. Arnaiz

Joaquín Bandera González

Resumen:

El tema de la vejez, sea como estado o sea como proceso de envejecimiento es un tema de especial importancia en la sociedad actual. En nuestra propuesta, esta importancia viene derivada de la posibilidad de llevar a cabo un aprendizaje para el envejecimiento que trata de integrar dos modelos de comprensión. El modelo o paradigma de las Ciencias Sociales que trata de comprender la vejez como un mero constructo social. Y el modelo fenomenológica que insiste en la experiencia vital de ir aprendiendo a envejecer como un capítulo de un saber más amplio que es el 'saber vivir'.

Palabras clave: vejez, construcción social de la vejez, fenomenología y experiencia vital, saber vivir.

En el imaginario social, la vejez como estado o el envejecimiento como proceso son dos de las características que tanto las ciencias sociales como la filosofía se afanan por esclarecer. De hecho, ambos tratamientos del tema de la vejez, han dado lugar a dos paradigmas, entre otros, que vamos a analizar. El primero bajo el prisma de una

¹ Este trabajo se realizó bajo el Proyecto de Investigación UCM-Santander: Innovación y envejecimiento activo en entornos digitales, con nº de referencia PR26/16-8B-3

comprensión de la vejez como una construcción social desde una teoría sobre las edades. Y el segundo paradigma como una fenomenología de la experiencia vital del envejecer que va abriéndose paso de una manera muy significativa, tal vez propiciado por el alargamiento de la vida².

1.- La construcción social de la edad³

Desde la primera reflexión del hombre sobre su propia realidad hasta la actualidad, no ha cejado nunca en su empeño de fragmentar el curso de la vida humana en periodos de duración variable a los que se denomina edades. Algo especialmente chocante si tenemos en cuenta que la vida es una sucesión de *modos de vida* encadenados entre los extremos del nacimiento y la muerte, donde todo aparece estructurado debido a los influjos provenientes de momentos anteriores, y donde cada situación genera influencias en las que han de sucederle. Sin embargo, para la comprensión de la vida social, la división de la edad en categorías o etapas, responde a una cierta realidad, ya que lo que se pretende alcanzar es una mejor comprensión de los hechos y de las motivaciones, personales o sociales, que componen el vivir humano. Máxime si tenemos en cuenta que la existencia de diversas parcelaciones de la vida en diferentes edades, la distinta vigencia temporal de cada etapa, viene determinada por los modos de vida propios de cada sociedad, que imponen distintos criterios de división. Diversos han sido los enfoques que han tratado de definir, delimitar y comprender las distintas etapas que componen el curso de la vida humana. Sin embargo, estas fases poseen unos límites imprecisos y, a menudo, se superponen unos con otros, resultando muy difícil el establecimiento de barreras cronológicas distintivas entre ellas. Además, las normas y las expectativas basadas en la edad varían sustancialmente, no sólo en función de las diferencias individuales, sino también a causa de los cambios históricos que afectan al mercado de trabajo, la familia y las políticas sociales; aspectos éstos que aparecen referidos a la cultura de referencia.

Los hombres tienen la posibilidad de poder conceder a cada etapa de la vida un sello característico, así como de realizar en cada una de ellas las tareas que les son propias y

² En la actualidad, entre nosotros, la esperanza de vida es de 83,24 años según fuente del INE, 2018).

³ Gran parte de esta primera aproximación, aparece más desarrollada en BANDERA, Joaquín, "La Vejez: consideraciones críticas en torno a su realidad social", *Estudios Filosóficos*, XLIII(1994).

para las que están perfectamente capacitados. En otras palabras, cada fase de la vida se presenta al individuo y a la sociedad como la posibilidad de vivir de un modo peculiar un determinado periodo de la existencia. Así, cada etapa de la vida se presenta como diferente e independiente de las otras, pero tiene sentido en sí misma, aunque debe servir de preparación para la siguiente, dado que son las mismas personas las que siguen un camino de desarrollo. “Estas fases son auténticas formas de vida que no se pueden derivar unas de otras. No es posible comprender la actitud del joven partiendo de la del niño, y tampoco se puede comprender la existencia del niño como una preparación para la juventud. Cada fase tiene su propio carácter, que se puede acentuar tanto que al que se encuentra en ella le resulte difícil pasar a la siguiente”⁴.

Todas las fases de la vida presentan una articulación interna similar, que consiste en arriesgarse a un nuevo tipo de apertura con la vista puesta en la ampliación del propio ámbito de la vida para de este modo alcanzar una nueva estabilidad.

Cada etapa de la vida representa algo nuevo y cada una de ellas se da una sola vez en la vida, ya que cada una ocupa un lugar propio dentro de la existencia y no se puede reemplazar por otra cualquiera. Precisamente en el hecho de que cada una de ellas “es nueva, no existía antes, es única y pasa para siempre, es donde reside la tensión de la existencia, el más íntimo estímulo para vivirla. Tan pronto deje de experimentarse ese estímulo, surge una sensación de monotonía que puede llegar a la desesperación. Y de esa misma fuente nace la dureza del hecho de que nada pasado volverá, y con ella la pesadumbre de haber perdido algo que no se puede recuperar”⁵.

La existencia humana puede ser contemplada desde muchos puntos de vista, y uno de sus rasgos es que ninguno de ellos puede agotarla. Una de esas perspectivas consiste en la peculiar tensión que existe entre la identidad de la persona y los cambios a que están sometidas sus condiciones concretas. En el tránsito de una edad a otra aparecen crisis que son bastante típicas: entre el niño y el joven se presenta la crisis de la adolescencia; entre el joven y la persona adulta surge la crisis de la experiencia; y entre la persona madura y el anciano puede manifestarse la de la separación de las cosas, así como la de poder no ser autosuficiente⁶.

⁴ GUARDINI, Romano, *Las etapas de la vida*, Ediciones Palabra, Madrid, 1997, pp.30-31.

⁵ GUARDINI, R., o.c., p.29.

⁶ Cfr. *Ibid.*, p.30.

En cuanto a las diferentes etapas de la vida, puede observarse que las edades a las que se ha prestado más atención son los primeros años de la vida, periodos de formación de la personalidad así como de adquisición de las principales habilidades y conocimientos. A pesar de que la vejez en la actualidad tiene una duración superior a la de otras edades, sin embargo, esta etapa no ha sido estudiada de forma tan sistemática como la infancia y la juventud. Esta actitud parece proceder de la revalorización que esas dos etapas mencionadas han tenido en el seno de las sociedades actuales donde el proceso de formación de la persona se celebra y anticipa, en tanto que el envejecimiento se percibe como un proceso de sentido contrario, de manera que se considera como algo que es necesario esconder⁷; en otros términos, la glorificación excesiva de la juventud crea una sostenida reticencia a la propia expresión del envejecer.

Las diversas transiciones por las que atraviesan los individuos a lo largo de su vida parecen, a primera vista, estar determinadas biológicamente, desde la infancia a la madurez para concluir con la muerte. Sin embargo, las cosas son mucho más complejas. Las etapas del curso de la vida son tanto de naturaleza social como natural, hasta el punto que las sociedades humanas tienen categorías temporales para referirse a los que todavía no han nacido (los herederos, las generaciones futuras, etc.). Igualmente, como hemos señalado más arriba, estas etapas se hallan influidas tanto por las diferencias culturales como por las circunstancias materiales en las que viven los componentes de ciertas sociedades.

El incremento constante de la esperanza de vida⁸ en los países avanzados trae como consecuencia el aumento del número de personas que han alcanzado esta última etapa de la vida⁹. Este hecho ha sido posible gracias a los avances de la medicina y a las mejoras higiénicas de las condiciones de vida. Otro factor que ha influido en el

⁷ Cfr. HOCKEY, J. y JAMES, A., *Growing up and growing old. Ageing and dependency in the life course*, Sage, Londres, 1993, p. 87.

⁸ En España, una persona nacida en el año 1900 tenía una esperanza de vida de 35 años; de 50 en 1930; de 62 en el año 1950, de 73 en 1970 (Cfr. Díez Nicolás, J., *La población española*. En GINER, S., *España, Sociedad y Política*, Tomo I, Espasa Calpe, Madrid, 1990, p.92.), y de 83,24 en la actualidad (INE, 2018).

⁹ “Resulta paradójico que la *prolongación de la vida* de las personas –que ha sido un sueño largamente acariciado por los seres humanos- haya acabado convirtiéndose en una pesadilla [...]. El incremento del volumen y proporción de las personas mayores no aparece ya como un *logro* sino como una *carga social*”. M.T. BAZO, *La ancianidad del futuro*, SG Editores, Madrid, 1992, p.20.

envejecimiento¹⁰ es la reducción progresiva y cada vez más constante de la tasa de natalidad, a la vez que, simultáneamente, descendía la mortalidad.

Estos factores reseñados junto al descenso de los límites de la edad de la jubilación, han contribuido a la creación de una nueva e importante categoría social a la que se ha querido denominar “tercera edad” tratando de evitar con ello las connotaciones peyorativas que conllevan otros términos como “vejez” o “ancianidad”.

La aplicación masiva del sistema de pensiones y de la Seguridad Social, objetivo del Estado de Bienestar, ha transformado profundamente la posición de estos grupos de edad. Además, la definición de estos grupos como categorías administrativas ha contribuido a su transformación en grupos sociales, dotándoles de una conciencia generacional y facilitándoles la interacción que no habían conocido en épocas anteriores.

1.1.- La construcción social de la vejez: características

Esta etapa de vida corresponde a los últimos años de la vida adulta y del ciclo vital. Se suele convenir que la vejez comienza a la mitad de los sesenta. Esta etapa de la vida, al igual que las anteriores, se representa de forma distinta dependiendo de la sociedad. En las sociedades preindustriales, los viejos suelen gozar de cierto prestigio e influencia social, porque conservan el control de la tierra y la mayoría de los recursos económicos. También, y en la medida en que el ritmo de cambio en esas sociedades es lento o casi imperceptible, los ancianos, que a lo largo de su vida han acumulado gran cantidad de sabiduría y conocimientos útiles a esa sociedad, son tratados con gran respeto.

En las sociedades industriales, sin embargo, los jóvenes, que trabajan por cuenta ajena y no en el seno de la economía familiar, consiguen una mayor independencia respecto a los mayores. Los cambios sociales que se suceden a un ritmo tan rápido en estas sociedades y el culto a la juventud también han contribuido a identificar el envejecimiento con la decadencia física y psíquica. En las sociedades posindustriales y, hoy, en las sociedades tecnológicas, los jóvenes tienden a ignorar a los viejos,

¹⁰ Se denomina “envejecimiento” de una sociedad al incremento de la proporción de las personas ancianas en relación con la población total.

aparentemente ajenos todo lo que es nuevo, y a desdeñar sus conocimientos y su experiencia de la vida.

Sin embargo, se comienza a observar un cierto cambio en este tipo de actitudes de los jóvenes hacia los mayores (sic). Sin duda, debido a que la proporción de personas mayores de sesenta años está aumentando notablemente en estas sociedades. De hecho, en las sociedades avanzadas como la nuestra, el número de personas mayores de sesenta años se ha triplicado a lo largo de finales del siglo XX y de los inicios del siglo XXI. Son varios los países en los que ya son más numerosos los mayores de sesenta y cinco años que el total de la población joven.

La esperanza de vida también se está alargando en estos países, de modo que muchas personas de sesenta años (los «viejos jóvenes») tienen todavía varias décadas por delante. En la actualidad, este grupo de edad va experimentando un mayor crecimiento en la misma medida en la que la esperanza de vida va aumentando.

Resulta obvio que el envejecimiento implica cambios importantes en la experiencia vital de un individuo. Si crecer y hacerse adulto significa ir asumiendo nuevas responsabilidades, envejecer, al menos en nuestra sociedad, implica lo contrario: ir renunciando a tareas y responsabilidades que antes eran fuente de satisfacciones personales o que incluso definían la propia identidad social de esa persona. La jubilación, por ejemplo, puede significar para algunos la oportunidad de hacer aquellas cosas que antes no ha podido hacer. Pero también puede ser una época de frustración personal. Como con cualquier otra transición en el ciclo vital, la jubilación implica aprender nuevas estrategias y pautas de vida y desaprender otras tantas. Para la mujer que ha estado muy vinculada durante mucho tiempo a las tareas de la casa, la jubilación del marido puede ser especialmente difícil, pues es el momento de renegociar cómo se van a repartir y quién va a dirigir las tareas domésticas. Este va a ser, sin duda, uno de los aspectos que previsiblemente más va a ir cambiando con la incorporación de la mujer al mundo laboral.

Dado que la vejez es un término vago e impreciso, porque no se sabe con exactitud cuando se llega a viejo, aunque cronológicamente está marcado por la edad de jubilación, se hace obligado tratar de conocer los diferentes factores que configuran la posición social del anciano:

- **Fragilidad física y biológica:** producto de la progresiva inadaptación de los órganos a las necesidades vitales; o si se prefiere, consecuencia de las modificaciones morfológicas, fisiológicas, bioquímicas y psíquicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos.
- **La alteración de los rasgos físicos** o del aspecto externo de la persona: la canicie, la calvicie, las arrugas cutáneas, las bolsas palpebrales, la forma de andar, la disminución de la estatura, etc.¹¹
- **El conocimiento y la experiencia** derivados de la duración y del aprendizaje que ello conlleva¹².
- **El retiro o la jubilación:** la obligada separación de la población activa propicia una situación caracterizada por una serie de notas negativas: disminución de los ingresos, que implica un cambio de nombre, antes recibía un salario, ahora una pensión, y del nivel de vida, pérdida del contacto con determinadas relaciones sociales que durante bastantes años conformaron el grupo de pertenencia de cada persona -los compañeros de trabajo-, todo lo cual acarrea una caída del prestigio social. Por lo que “de repente el individuo se halla con una vida totalmente desorganizada por lo que toca a horarios, códigos en el vestir, roles a desempeñar y otros”. De modo que este hecho “se convierte en la sociedad industrializada en una *pena de muerte social*”¹³. De todos modos, estos rasgos han hallado una reconversión, al menos entre nosotros, desde el fenómeno de la crisis de rango económico, sobre todo, que ha vivido nuestra sociedad y que ha incidido fuertemente en el papel ‘activo’ de esta etapa de edad.

Estos factores componen el marco en el que debe encuadrarse el estatus o la posición social del anciano, el cual comporta unas expectativas de conducta, denominadas rol social. Y desde la conjunción de la posición social y de las expectativas

¹¹ Cf. NUSSBBAUM, M.C. Y LEVMORE, S., *Envejecer con sentido. Conversaciones sobre el amor, las arrugas y otros pesares*. Paidós, Barcelona 2018.

¹² MINOIS, Georges, *Historia de la vejez. De la Antigüedad al renacimiento*, Nerea, Madrid, 1989, pp. 397-398.

¹³ FERICGLA i GONZÁLEZ, Josep M, *El envejecimiento en la sociedad industrializada y en otras culturas*. En ALMARZA MEÑICA, J.M. y GALDEANO ARAMENDIA, J. (coord.), *Hacia una vejez nueva*, Editorial San Esteban, Salamanca, 1989, p. 276.

de conducta (sistema estatus-rol) este sector de la población deberá no sólo elaborar su identidad, sino también interpretar o definir las acciones de los demás como medio para actuar respecto a ellos.

Intentando cernir en sus rasgos mínimos los elementos que integran la identidad se puede obtener una serie de características que nos permiten subrayar que el ser viejo supone un conjunto de procesos y un aprendizaje, o, con más propiedad, un proceso de socialización.

- **Ser viejo se anticipa.** Nuestros ancianos lo han anticipado con una serie de atributos con la que invistieron y con la que legitimaron a su vez el trato con sus mayores. Pero esta anticipación de rasgos no responde a la realidad, pues ven que las notas adelantadas y atribuidas se ven actualmente frustradas por el trato que la sociedad les dispensa, ya que al alcanzar la edad proveya, la sociedad les impone la “dictadura de lo joven”.
- **El ser viejo** supone para nuestros protagonistas **una categoría o “nombre social”** que no les parece trivial, pues no les gusta que se les llame “viejos”, dado que tal palabra es sinónimo de acabado o inútil¹⁴. El hecho de reivindicar la denominación de “personas mayores” significa huir del estigmatizado calificativo de “viejos”, y dotarse de un término más neutro y, quizá, más piadoso, que otros. Algunos prefieren el nombre de “ancianos”, menos común en el discurso ordinario, porque aparece, para ellos, revestido de la connotación de respeto y autoridad. El neologismo o eufemismo “tercera edad”, creación absolutamente artificial de la sociedad, que con ello pretende liberarse de la culpa por haber creado el problema de la ancianidad, es una denominación que apenas tiene vigencia entre ellos.
- Esta categoría (el nombre social) es el marco en el que se elabora la **disminución de capacidades** que sufre, padece o, simplemente, arrastra este sector humano: la edad, la soledad y la falta de salud, entre otras.

¹⁴ Personalmente, “vejez” es el término que reivindicamos despojado de todo ingrediente negativo y en su acepción más plena, que habla de experiencia y sabiduría integradas y aceptadas en y por el contexto social.

- Todos los rasgos enunciados suponen la asunción de un **nuevo rol** (¿será el denominado “rol sin rol”?, que está encuadrado en las valoraciones excluyentes del estigma; estigma desde el que ha de ser elaborado ese nuevo rol.

Convertirse en viejo supone un cambio de identidad, al serle arrancados algunos papeles (roles) que aún podría realizar perfectamente. Y desde aquí tendrá que iniciar la tarea de asumir un rol *estigmatizado*: un rol que le es asignado automáticamente por la sociedad sin contar para nada con la voluntad ni con las condiciones físico-psíquicas de la persona, y que se convierte en su *rol clave*. Un rol cargado de connotaciones peyorativas, porque *viejo* no sólo es lo más antiguo, sino también lo inútil, lo que no sirve, lo que pierde valor.

No obstante, a pesar de la percepción de exclusión (sentimiento de *soledad* + sentimiento de *inutilidad*) que reconocen, no aceptan estar solos. Y aunque viven en una cierta confinación con respecto a otros colectivos, son muchos los que reclaman una inclusión en la sociedad como lo muestran la diversidad de intentos de integración en la sociedad digital de muchos mayores que ven en ella una nueva posibilidad de comunicación entre generaciones distintas y, así, una nueva posibilidad de sentirse útiles.

Con todo, es verdad que en nuestras sociedades avanzadas aparece todavía una cierta visión negativa de la vejez. Es el trato concedido a todo aquello que está fuera del circuito productivo, raíz última de los estatus sociales y consolidadora de los valores. Sin embargo, “nuestra idea primordial consiste en resaltar cómo a las desventajas achacables a la vejez desde el sentido común se añaden otras valoraciones negativas procedentes de marcos ideológicos, las cuales, globalmente, afectan no sólo a la ancianidad, sino a la regulación de la vida entera”¹⁵.

1.2.- Ensayando una definición

¹⁵ BANDERA, Joaquín, “La Vejez: consideraciones críticas en torno a su realidad social”, *Estudios Filosóficos*, XLIII(1994) p. 29.

Todos estos rasgos y características provenientes de este paradigma de la construcción social de la edad, lo primero que nos lleva a decir es que, como etapa vital, la vejez tiene sus ventajas e inconvenientes, ya que como fase del ciclo vital, la vejez constituye “un periodo semejante al de otras etapas vitales, como puede ser la niñez o la adolescencia [...]. (Por más que hemos de reconocer que) Posee ciertas limitaciones para el sujeto que, con el paso del tiempo, se van agudizando, especialmente en los últimos años de la vida, pero tiene, por otra parte, unos potenciales únicos y distintivos: serenidad de juicio, experiencia, madurez vital, perspectiva de la historia personal y social, que pueden compensar, si se utilizan adecuadamente, las limitaciones de esta etapa de la vida”¹⁶. Tal vez, por ello, sería conveniente reconsiderar esta etapa a la luz de distinguir en el interior de ella, una etapa ‘sana’ en la que el individuo se considera un individuo activo y útil, y otra segunda etapa de deterioro – de enfermedad – en la que la vulnerabilidad y el cuidado serían los referentes socio-morales que una adecuada comprensión del proceso de envejecimiento debería considerar.

Todos estos matices nos llevan a concluir que no parece tarea fácil enunciar una definición de este concepto, que sea satisfactoria. Porque a la vejez, como a cualquier otra etapa del ciclo vital, es posible contemplarla desde diversas perspectivas, que podrían agruparse en tres categorías fundamentales: la biológica, la sociológica y la cronológica.

La biología y las demás ciencias de la salud, tienen como común denominador de su perspectiva, considerar la vejez como una consecuencia del progresivo deterioro, tanto estructural como funcional del organismo humano, ocasionado por el proceso de envejecimiento¹⁷. El desgaste producido por la edad, más pronto o más tarde, acaba afectando a la estructura misma del organismo, a los tejidos e, incluso, al ámbito molecular. Lo cual origina un declive de la calidad del funcionamiento del ser vivo¹⁸.

¹⁶ MORAGAS, R., *Gerontología Social*, Herder, Barcelona, 1991, pp. 23-24.

¹⁷ Cfr. MISHARA, B.L. y RIEDEL, R.G., *El proceso de envejecimiento*, Morata, Madrid, 1986, pp. 39-48.

¹⁸ Cfr. KALISH, Richard A., *La Vejez. Perspectivas sobre el desarrollo humano*, Ediciones Pirámide, Madrid, 1983, pp.41-46. Precisamente el *Transhumanismo* que aparece como ‘filosofía de moda’, basado en la mejora humana trata de salir al paso de este deterioro biológico Cf. DIEGUEZ, A., *Transhumanismo. La búsqueda tecnológica del mejoramiento humano*. Herder, Barcelona 2017.

Así pues, la definición sobre la ancianidad aportada por este conjunto de ciencias podría formularse de la siguiente forma: “la vejez es un proceso de decadencia estructural y funcional del organismo humano”¹⁹.

El concepto de vejez elaborado por las ciencias sociales presupone la definición proporcionada por las ciencias biológicas, porque aquéllas inician su análisis partiendo de la decadencia biológica acarreada por el proceso de envejecimiento, que acabará afectando a la participación social del individuo, fenómeno que se conoce como *jubilación*, aunque no puede restringirse únicamente a la jubilación profesional.

La jubilación, desde la perspectiva de las ciencias sociales, puede ser abordada de una doble manera: de modo positivo, como una adaptación de la participación social provocada por el declive biológico de la persona que envejece; o de modo negativo, como una exclusión o un desentenderse de toda participación social.

Por tanto, la definición de la vejez propuesta por las ciencias sociales podría enunciarse en los siguientes términos: la vejez se correspondería con el periodo de “la jubilación como consecuencia del declive biológico acarreado por el proceso de envejecimiento”²⁰.

Como cualquier otra edad, también es posible definir la vejez desde la perspectiva cronológica, de modo que el punto de partida sería: el crecimiento de la edad implica la disminución de las expectativas vitales, es decir, a medida que se incrementa la edad, menos tiempo queda para vivir. Pero, ¿a qué edad se es verdaderamente viejo? La perspectiva cronológica de la vejez es muy relativa, porque, por ejemplo, para un niño de diez años una persona de cincuenta años es sin duda una persona muy anciana. Pero cuando ese mismo niño alcance esa edad no tendrá inconveniente en manifestar que “actualmente las personas envejecen más lentamente que antes y que hoy en día las personas de esa edad tienen un aire más joven que antes”.

La relatividad de la vejez cronológica depende no sólo de la subjetividad, sino también de factores culturales, así como de consideraciones administrativas y políticas. Por ejemplo, en el mercado laboral uno se jubila porque es viejo. Pero, ¿a qué edad se es viejo?. Ciertas determinaciones políticas incitan a la jubilación anticipada con lo que se tiene la impresión de que la edad de la vejez está determinada por criterios económicos.

¹⁹ LAFOREST, Jacques, *Introducción a la Gerontología. El arte de envejecer*, Herder, Barcelona, 1991, p. 36.

²⁰ LAFOREST, J., o.c., p.37.

Pero desde otra perspectiva, se recurre al criterio cronológico para determinar quién tiene derecho a percibir una pensión de jubilación y también a recibir los servicios sociales destinados a las personas mayores.

Sin embargo, más allá de estas aparentes disparidades, existe una continuidad real entre las tres definiciones propuestas, porque es indudable que al aumentar el número de años, el organismo declina, con lo que la participación social del individuo se ve afectada. Además, las tres tienen como denominador común que presentan una visión negativa de la vejez, pues la presentan como una decadencia, una disminución, un conjunto de pérdidas: declive biológico, disminución de la participación social y disminución de la esperanza de vida. Pues bien, conjugando esas pérdidas podría ofrecerse una definición conjunta, en la que la vejez sería “el estado de una persona que, por razón de su crecimiento en años, sufre una decadencia biológica de su organismo y un receso en su participación social”²¹.

2.- Aprendiendo a envejecer: una perspectiva fenomenológica

Lo cierto es que las definiciones expuestas, en sí mismas, son ciertas, pero manifiestan su falsedad cuando se las pretende usar como si abarcaran la totalidad de la vejez. Por lo tanto, se hace necesario buscar una visión global de la ancianidad que permita expresar su entera totalidad. El dato que permite abarcar la vejez en su totalidad es conocer ¿en qué consiste la experiencia de ser anciano?

El primer conocimiento que poseemos sobre la ancianidad nos lo proporciona no la ciencia, sino la experiencia personal. La consideración experimental sobre la vejez se concreta en el conjunto de comportamientos y de actitudes que se adoptan frente a ella, tanto por parte de los implicados, como por parte de los demás. Por eso, tal vez la pregunta más acertada para completar una visión estrecha de sesgo biológico, social o cronológico sería: ¿Qué es lo que se vive cuando uno llega a ser anciano? Precisamente, porque se habla de vivencia y de experiencia es por lo que cabe una perspectiva fenomenológica que podría completar desde ‘dentro’ de la propia vivencia de la

²¹ LAFOREST, J., o.c., p. 39. En esta consideración social no se insiste en la perspectiva política – las políticas públicas – que tan determinantes resultan para una adecuada – lease digna – vida en la vejez. No es que no las consideremos importantes, inclusive inevitables. Sólo que aquí lo que tratamos de señalar es la consideración de la vejez como un aprendizaje que como tal aprendizaje tendría que abarcar esta doble dimensión.

ancianidad una perspectiva ineludible, frente al promovido olvido de la vulnerabilidad, de la finitud y de la muerte como preocupaciones existenciales que, de una u otra manera, estuvieron presentes en el discurso filosófico – me viene a la mente Platón y el ‘De Senectute’ ciceroniano y los estoicos, por poner una referencia histórica-, y que en la actualidad han rebrotado con la preocupación por ‘dar cuenta reflexiva’ de una realidad intempestiva a la par que inevitable.

Como propone M.C. Nussbaum en el primer capítulo de su obra *Envejecer con sentido* (2018) analizando las representaciones más contemporáneas de ‘El Rey Lear’ percibe que en todas ellas hay “una preocupación obsesiva por el tema de la vejez” (...) en nuestro tiempo, de la misma manera que en la posguerra fue el vacío y la pérdida del sentido”. Otro tanto sucede, entre nosotros, con los ensayos – casi sería mejor dietarios – de Aurelio Arteta²² en los que la experiencia personal queda convertida en experiencia compartida en la misma medida en que lo que no se narra termina por no existir. Una experiencia – la suya - de la vejez *pensada* – como alternativa distinta a una vejez simplemente vivida/soportada - hecha a medio camino entre la melancolía, la esperanza y el tiempo del *ya no* imposible de recuperar y por eso abierta a una cierta desesperación...

Curiosamente, si en términos de socio-biología la vejez es o bien un anclaje en la teoría de las edades sin más, o bien, una enfermedad a la que el propio Transhumanismo está convocado a curar a través de la *amortalidad*, la variable experiencial sitúa la vejez en el límite extremo de la finitud. A este respecto, son muchos los que piensan que mientras en la variable del constructo biosocial es posible una visión ‘positiva’ de la vejez, la alternativa fenomenológica estaría cargada de negatividad, cuando no de una dosis de desesperación que hace impensable una alternativa vivible – en el sentido de digna de ser vivida - de esta etapa.

Sólo que si de lo que se trata es de ‘aprender a envejecer’ haríamos bien en no olvidar que “el arte de ser anciano consiste en solucionar una crisis ontológica – de cada uno de nosotros - entre la aspiración innata al crecimiento y la experiencia de un irreversible

²² Cf. ARTETA. A., *A pesar de los pesares. Cuadernos de la vejez*. Ariel, 2015 y su continuación, en alguna medida, en: *A fin de cuentas. Nuevo cuaderno de la vejez*. Taurus, Madrid 2018... Continuación, en cierta medida de los llevados a cabo por Castilla del Pino, Paniker o el más reciente de SAVATER, F., *La peor parte. Memorias de amor*. Ariel, Barcelona 2019 en el que aparecen retratados temas como el de la finitud, la muerte del ser querido...

declive”²³. En esta modalidad del ‘aprender’ no se trata tanto de cuantificar ventajas o desventajas; ni de contrapesar momentos negativos de decadencia o compensar carencias, insistiendo en la serenidad, la sabiduría, la mayor experiencia... que la altura vital nos pueda proporcionar.

Al final, resulta obvio que no hay un modelo de ser viejo, ni para ser viejo. El ‘aprender a envejecer’ es un capítulo, conclusivo si se quiere, del ‘saber vivir’ en el que se dan cita la diversidad de las edades, la construcción personal de los individuos en un determinado contexto sociocultural y la no menos interesante tarea de ‘darse cuenta’ – vivir con lucidez- de las situaciones tensionales que la propia dinámica de la vida nos plantea. Para esta tarea no podemos no contar con la biología, ni menos aún con el contexto sociocultural. Pero haríamos bien en aprovechar las oportunidades que nos brinda la vida para dar con las claves de un ‘saber vivir’ en el que habría de integrarse, por derecho, el aprender a tratar adecuadamente con uno mismo.

²³ LAFOREST, J., o.c., p. 51.