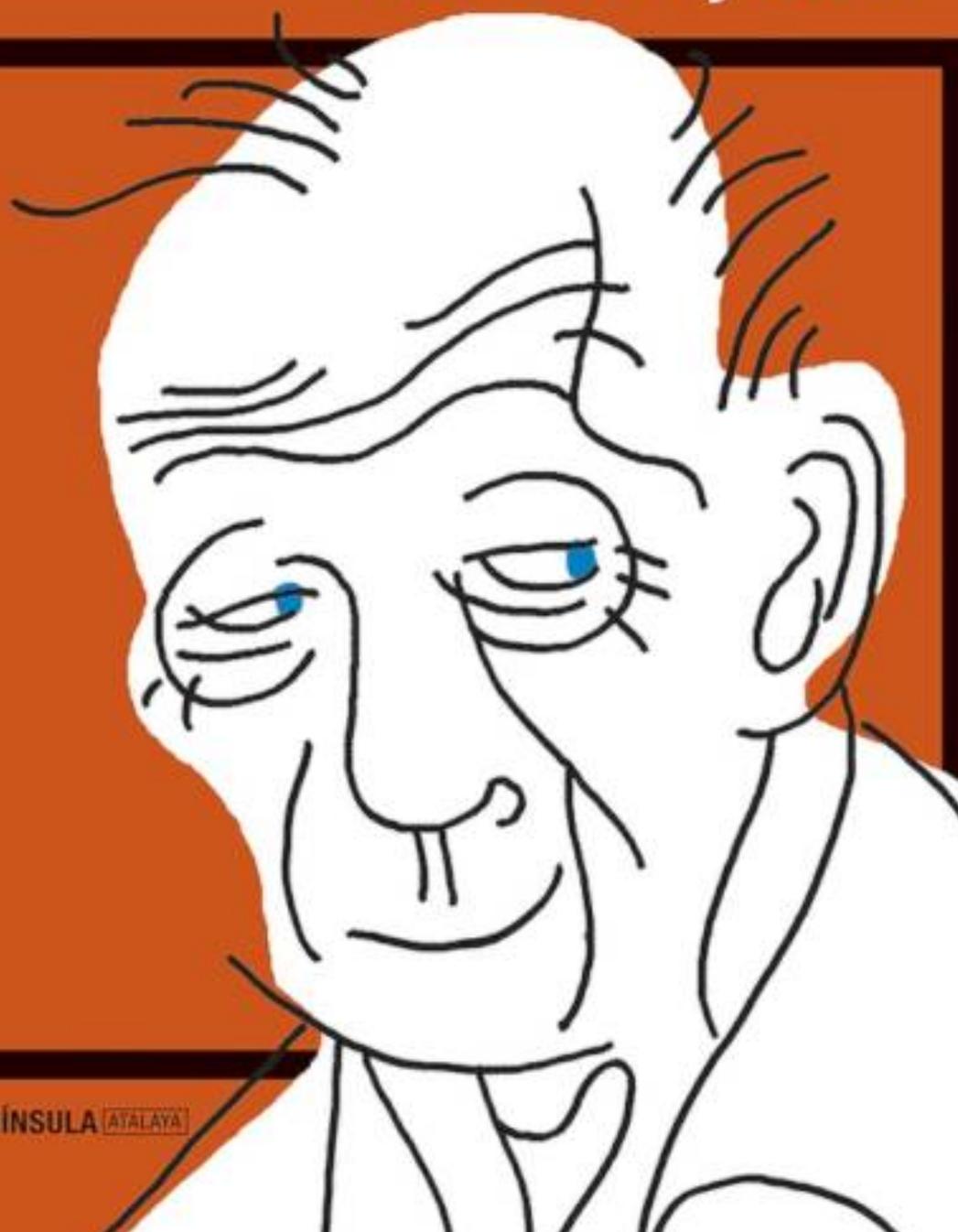


**Teresa Pàmies**  
**La aventura  
de envejecer**



## Índice

Portada  
Sinopsis  
Portadilla  
Motivación  
Primera parte  
Segunda parte  
Tercera parte  
Cuarta parte  
Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre  
una  
nueva forma de disfrutar de la lectura

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Primeros capítulos  
Fragmentos de próximas publicaciones  
Clubs de lectura con los autores  
Concursos, sorteos y promociones  
Participa en presentaciones de libros

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



Explora  
bre

Descu-  
Comparte

## Sinopsis

A menudo nuestra sociedad desestima el valor de las personas mayores, ignora la prudencia, el juicio y la experiencia adquiridos con los años. Este libro cuestiona muchos tópicos sobre el envejecimiento, huyendo tanto de la falsa idealización de la tercera edad como del fatalismo biológico, y desenmascara los falsos prejuicios con que tratamos a los viejos. A envejecer se aprende, dice Teresa Pàmies, y con este libro nos enseña a hacerlo.

# LA AVENTURA DE ENVEJECER

Teresa Pàmies

*ediciones península*

## MOTIVACIÓN

Cuando, a finales de los sesenta, Simone de Beauvoir trabajaba en su ensayo *La vieillesse*, gente de su entorno le decía: «¡Menuda idea la suya! Usted no es vieja. ¡Qué tema tan triste ha escogido!». La ya famosa escritora francesa estaba a punto de cumplir los sesenta años. Tenía sesenta y dos cuando se publicó el libro y se tradujo a un montón de idiomas, entre los que se contaba el castellano (*La vejez*).

A mí no se me podría reprochar lo mismo porque me he puesto a escribir *La aventura de envejecer* a los ochenta y dos años, la mitad de los cuales los he dedicado a escribir la crónica de mi generación, que ha envejecido sin darse cuenta porque, por suerte, nos hacemos viejos poco a poco. Si envejeciéramos de repente no soportaríamos el impacto. La naturaleza humana debe de tener programado el envejecimiento por etapas y gradualmente, y debe de ser más imperceptible para unos que para otros, aunque con el mismo final para todos.

Quise hablar de ello y me puse a la tarea durante las vacaciones del verano de 2001. Provista de una carpeta con recortes de prensa que había guardado sobre esta cuestión, algunos libros que la han desarrollado y mis ochenta años cumplidos, comencé este opúsculo, con pretensión de ensayo, en el balneario Prats de Caldas de Malavella (Gerona), el marco más adecuado para el reposo, la observación serena de la vida de mayores y pequeños, la reflexión no interrumpida por la histérica cotidianidad urbana, los buenos alimentos, los baños de agua termal, los paseos al aire no contaminado, retomando antiguas amistades veraniegas e intercambiando opiniones y

confidencias con gente de generaciones diferentes que tienen cosas que contarse sobre la aventura de vivir y envejecer. He procurado resumirlo en sesenta cuartillas y este es el resultado.

TERESA PÀMIES

BARCELONA Y CALDAS DE MALAVELLA, AGOSTO DE 2001

## PRIMERA PARTE

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 pertur-

badora, 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 perfección. 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 acercamos 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 hipocondría 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 magnificadas 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 Es-