

NUEVO LIBRO

Pilar Sordo

No quiero envejecer

Las claves para vivir plenamente
y disfrutar del paso de los años



[Portadilla](#)

[Legales](#)

[Dedicatoria](#)

[Introducción](#)

[Capítulo 1. ¿Qué es la vejez?](#)

[Capítulo 2. Descanso y ocio](#)

[Capítulo 3. El cuerpo habla](#)

[Capítulo 4. Vejez y pareja \(desafíos y privilegios\)](#)

[Capítulo 5. La familia, fuente de cómo se vive en la vejez](#)

[Capítulo 6. Vejez y soledad: a veces una opción](#)

[Capítulo 7. El trabajo, ¿fuente de identidad?](#)

[Capítulo 8. La muerte como verdad ineludible](#)

[Conclusiones](#)

[Agradecimientos](#)

Sordo, Pilar

No quiero envejecer. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Planeta, 2014.

EBook.

ISBN 978-950-49-3919-1

1. Autoayuda. I. Título

CDD 158.1

© 2014, Pilar Sordo

c/o Guillermo Schavelzon & Asoc., Agencia literaria

www.schavelzon.com

Todos los derechos reservados

© 2011, Grupo Editorial Planeta S.A.I.C.

Publicado bajo el sello Planeta®

Independencia 1682, (1100) C.A.B.A.

www.editorialplaneta.com.ar

Digitalización: Proyecto451

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del "Copyright", bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Inscripción ley 11.723 en trámite

ISBN edición digital (ePub): 978-950-49-3919-1

Pilar Sordo

No quiero envejecer

Las claves para vivir plenamente y disfrutar del
paso de los años

A mi abuelita Julieta, que a sus noventa y siete años me enseña todos los días cómo envejecer dignamente, sin miedo, con alegría y con una hermosura sin igual.

INTODRUCCIÓN

Siempre es difícil terminar una investigación, porque me quedo con la horrible sensación de que falta información, de que podría haber afinado cualquiera de sus aristas y de que, al final, podría haber seguido en ella por un tiempo más antes de lanzarme en la aventura de transmitírselas a ustedes. Además, la vejez es un tema muy complejo al que me ha costado imprimirle mi sello que es aterrizarlo a términos sencillos, tal como he hecho en mis cinco libros anteriores; es un tema complejo quizá porque nos enfrenta con lo esencial de la vida, porque tiene que ver con explicar su flujo y su sentido, o bien porque se conecta con determinada concepción del tiempo y con tantas otras ideas que hoy determinan nuestra sociedad.

Pero aquí estoy otra vez, intentando contarles el maravilloso recorrido que hice y las

desafiantes conclusiones a las que llegué luego de finalizar la investigación. Y el primer indicio de que escribir este libro era necesario, al menos para mí, es que es el primero que tuve que redactar con lentes ópticos, porque ya casi no veo de cerca. Es una de las evidencias que empiezan a decirnos que el tiempo pasa y que hay que aceptar que los lentes se guardan en la cartera junto con el celular y la billetera, y que debiéramos aprovisionarnos de varios y dejarlos en lugares estratégicos porque los vamos perdiendo todo el tiempo. Nunca olvidaré cuando una mañana en un hotel me lavé el pelo con acondicionador porque no alcancé a reconocer las letras en el envase. Esta imagen –patética, pero muy divertida– inauguró una nueva etapa en mi vida; a esta imagen se le sumaban los cambios en el cuerpo, el cómo cuesta desde cierta edad bajar de peso, la nueva conciencia de la necesidad vital de hacer ejercicio y tantas otras variables que junto a los miles de testimonios recogidos durante casi cuatro años me hicieron pensar que aquí había un tema que tratar.

En el curso de esta investigación, la frase que más se escuchó fue: «No quiero envejecer», y yo me preguntaba por qué se repite tanto esta frase absurda, lo cual es, en parte, lo que motivó este estudio. Resulta curioso que antes la gente envejecía y nadie hablaba mucho de aquello, era un proceso que

simplemente ocurría y no se veía mucha discusión social al respecto, ni mucho médico dando vueltas; yo diría que era una etapa que se recibía con cierta dignidad, que era hermosa de observar. Son curiosos estos temas o procesos que se viven pero de los que no se habla... Un ejemplo que puede ser una buena analogía es lo que ocurre con los trastornos de alimentación. Hay casas en las que se compra y consume comida, pero no se habla de ella. En otras, en cambio, la alimentación es todo un tema que lleva a discutir sobre calorías, kilos, gimnasios, productos light que han salido al mercado, etc. Esto es algo que se da especialmente entre las mujeres y está probado que en estas últimas familias existirían ciertas características de personalidad que predispondrían la aparición de trastornos ansiosos y obsesivos como la bulimia y la anorexia, entre otros.

Si bien hoy la entrada en la etapa final de la vida se recibe con cierta reticencia, es un tema del que se habla; a todas las edades se comenta quién es viejo o vieja y se escuchan constantemente apasionados comentarios en la línea de: «Está súper bien para su edad»; «¡Qué joven te ves!»; «No se le notan los años»; «¿Qué haces para mantenerte así?», y cientos de frases que instalan el tema en todos los espacios sociales, sobre todo después de los cuarenta años. Las razones de este cambio parecen ser muchas. Nos regalaron alrededor de treinta años más de vida que a nuestros abuelos y antepasados, y no sabemos, ni como personas ni como sociedad, qué hacer con ellos. Esto estaría generando mucha ansiedad y preocupación a todo nivel y, por lo tanto, hablarlo es una forma de aterrizar esa inquietud permanente.

Vivimos además una época que sobrevalora la juventud como el mejor momento de la vida, una etapa en donde existe la posibilidad de adquirir bienes materiales y de consolidar ciertos valores asociados al éxito, como el tener y disfrutar de la belleza, llegar a ganar dinero y prestigio, y muchos otros que iremos revisando a lo largo de este libro.

Otro elemento que hoy pondría este tema sobre la mesa es la conciencia de la muerte y de tantos otros procesos sobre los que nos han educado en el miedo y la desconfianza. La proliferación de todo tipo de seguros, ahorros, fondos mutuos y otros miles de productos que nos hacen sentir «protegidos» frente a la vida misma, es una forma de estar continuamente

pensando que algo nos puede pasar. Antes, el riesgo de la vida, de la enfermedad y de la muerte simplemente se vivía; hoy necesitamos controlarlo para sentirnos más seguros y confiados ante las inestabilidades propias de la existencia. Esto mismo ocurriría con el proceso del envejecimiento.

Ahora bien, de todas formas existe una contradicción muy marcada y consiste en que, por un lado, hablamos mucho del tema y, por otro, utilizamos todos los recursos posibles para evitar tomar contacto con él. Hay varios indicios que nos reflejan esa contradicción: abuelos que quieren ser llamados por sus nombres, tortas sin velas para que no se sepa cuántos años se cumplen, nunca querer decir la edad, sentirnos bien cuando nos dicen que nos vemos jóvenes o estamos bien para la edad que tenemos, las cirugías estéticas, hoy tan abundantes, son todas señales que reflejan nuestra resistencia a envejecer. En cualquier caso, el énfasis del asunto debiera centrarse en cómo enfrentamos la vejez.

La vida en la cultura occidental –a mi modo de ver– se entiende como una carrera que se corre en pos de que a uno «le vaya bien», y esto significa cumplir ciertas metas que nos hacen sentir que avanzamos. Pero esto no ha sido así siempre; antes se trabajaba toda la vida en un solo lugar y eso era garantía de una persona estable; hoy, los cambios son signo de liderazgo y dinamismo. Antes, si es que se conseguía tener una casa propia, se hacía bordeando los cincuenta, mientras que hoy, la gran señal de éxito es alcanzarla antes de los cuarenta.

El tema es que, finalmente, nos pasamos toda la vida corriendo detrás de algo, por tener un oficio o profesión, por tener pareja y un amor sano, dinero, hijos; incluso para muchos sigue siendo una meta y un sueño la casa, el auto, ojalá poder viajar y tener un cuerpo saludable. Todo esto, por supuesto, en el contexto de un trabajo que nos dé la posibilidad de acceder a estos signos de bienestar. A veces importa poco si ese trabajo nos llena el alma y mucho menos si con él aportamos al desarrollo del país; lo importante es que nos proporcione los recursos para financiar esta loca carrera que, aparentemente, no tiene tope ni fin. Es como si viviéramos sin tener la más mínima conciencia de que nos vamos a morir, pero, por otro lado, desarrollamos todo lo que sea necesario para sentirnos

seguros cuando llegue el momento de dejar de trabajar y acercarnos al fin de la vida. Entonces las preguntas que surgen son: ¿por qué se corre después de los cincuenta?, ¿cuáles son las metas y desafíos después de los sesenta y cinco?, ¿hay sueños a los ochenta? A lo mejor la clave está en aprender a no correr o a mantener de por vida la carrera como señal de éxito, sino a recorrerla con pasión y disfrute.

Este proceso se hace más visible cuando el sistema social nos dice que tenemos que dejar de trabajar, que es mejor que descansemos, y nadie nos pregunta si queremos, si nos sentimos preparados, si podemos económicamente hacerlo, entre otras cosas. Muchos de los abuelos encuestados –incluidos los míos– trabajaron toda su vida y dejaron de hacerlo cuando ya no podían por razones de salud. Eso los hace sentirse útiles e importantes hasta el final de sus días, lo cual nos hace revisar el valor que antes se le daba al trabajo y la mala prensa que hoy tiene trabajar; nos quejamos si hay trabajo y si no lo hay, si hay mucho o si hay poco, y las palabras «responsabilidad» y «cansancio» son dos enemigas de las que hay que arrancar todo lo que se pueda. En la vereda de enfrente, las palabras «descanso» y «ocio» tampoco están muy definidas ni incorporadas, y solo asumimos el «hacer algo» cuando se trata de una actividad remunerada y sentimos que estamos produciendo. El mejor ejemplo de ello son las dueñas de casa, a las que si se les pregunta por su trabajo, responderán que «no hacen nada», sin valorar su tremendo aporte social y afectivo. No trabajar hace sentir mal a las personas, y en alguna medida se sienten sacadas del sistema.

Todas estas consideraciones nos llevan inevitablemente a preguntarnos: ¿qué es la vejez hoy?, ¿cuándo se considera hoy que alguien es viejo? o ¿qué significado le damos a esa palabra? ¿Es importante hacerse estas preguntas o debiéramos simplemente aceptar el paso del tiempo sin tanto análisis y discusión social? Esta última interrogante es una de las preguntas que la investigación intentó responder junto con analizar qué pasa en la actualidad con la llamada tercera edad –o la cuarta y quizá la quinta que seguramente pronto entrarán en nuestro léxico–. Qué pasa con la pareja, los duelos, la sexualidad, la familia, los amigos, el trabajo, la salud, la tecnología, son todos temas que aparecieron en las reflexiones de muchas

personas que participaron de este estudio que intento resumir para ustedes en estas páginas.

No todas estas preguntas encontraron sus respuestas –o por lo menos esa respuesta precisa que mi deformación perfeccionista y obsesiva buscaba–, pero al menos fueron puestas sobre la mesa para invitar a la reflexión y la discusión sobre un tema que nos convoca a todos y que las generaciones más jóvenes tienen que revisar para vivir el paso de los años con mayor salud, plenitud e información que nosotros. A mi generación, la que bordea los cincuenta, nos pilló de sorpresa... de repente nos avisaron que viviríamos más tiempo, que nos veríamos más jóvenes y que para eso había que tener algo de dinero guardado, afectos más cuidados y así recibir este regalo de buena forma.

Más allá de las especulaciones hay un dato que es objetivo: en treinta años más, una de cada cinco personas tendrá más de sesenta años. El número de viejos aumenta y el de niños

disminuye. En Chile, el quiebre está previsto para el 2025; Uruguay, al día de hoy, lleva la delantera y además es considerado el mejor país para envejecer del mundo hispano. Estas estadísticas, unidas al aumento de la expectativa de vida en los hombres a los setenta y nueve años y en las mujeres a más de ochenta, hacen necesario, en mi humilde opinión, investigar sobre este tema y poner este libro al servicio de ustedes.

La vejez en sí misma es un tema que seduce y apasiona. Hablar sobre la vida y la muerte, sobre los sueños, los ciclos y las etapas de la vida es algo que a todos nos atañe, pero, más allá de esto, no debemos olvidar que hay un grupo social en aumento del cual hay que hacerse cargo, al cual la sociedad tiene que proteger y brindar las mejores condiciones para su bienestar. Es fundamental contar con todas las herramientas necesarias para potenciar, disfrutar y vivir en plenitud esta etapa que está muy lejos de ser solo la última de la vida.

Este libro espera instalar –a través de la enorme cantidad de voces que participaron en él– el tema en el corazón de todos. Ojalá así lo sientan ustedes al leerlo.

CAPÍTULO 1

¿Qué es la vejez?

Al apelar al inconsciente colectivo de los participantes del estudio y ver con qué palabras asociaban el concepto de vejez y el proceso de envejecer, las respuestas fueron muy clarificadoras con la traducción social que tiene esta etapa de la vida. Algunas de las palabras más mencionadas o de más alto rating fueron las siguientes:

- Deterioro.
- Enfermedad.
- Pérdida de capacidades (aquí se referían a la movilidad, a la memoria y a la agilidad mental y física).
- Fin de la vida.
- Muerte.
- Sufrimiento.
- Pobreza.
- Pérdida de la juventud (esto planteado como la pérdida de un tremendo valor asociado al éxito, la belleza y la prosperidad económica, afectiva y sexual).

Entre las menos mencionadas –pero no por eso poco significativas– nos encontramos con ideas que aludían a una etapa en la que primaba un nuevo ritmo vital, más pausado pero mucho más profundo:

- Descanso.
- Disfrute.
- Sabiduría.
- Plenitud.
- Nietos.
- Empezar a estar con los quiero más que con los que debo.
- Etapa para recuperar los afectos.

Si analizamos todas estas palabras, es preocupante... Por de pronto habría que empezar por definir cuándo es que comienza a hacerse presente esta sensación de que la vida se acaba. Unos podrían decir que con la jubilación, y otros, cuando se cumplen ciertos años; setenta, ochenta, y –según la mayoría de los participantes del estudio– por sobre esa edad. Otro grupo relacionaba este cambio en el mundo interno con la lle-

gada de los nietos, pero la mayoría coincidía en que esto era relativo y que tenía que ver con «sentirse viejo» y «actuar como viejo». Al preguntarle a este grupo de gente entre los diez y los noventa años qué significaba «sentirse o actuar como viejo», todos hacían el vínculo con la extrema preocupación por los problemas de salud, siendo las enfermedades, los médicos y los nuevos tratamientos un tópico recurrente en las conversaciones cotidianas. Otra señal que casi todo el mundo mencionó es el hábito de leer los obituarios en los periódicos para corroborar si ha muerto alguien conocido, porque se supone que los pares comienzan a partir. Mencionaron también algunos miedos frecuentes que aparecen con la llegada de los años –los que se pueden transformar en delirios en algunos casos de demencia senil– como el miedo a la pobreza, a los robos, a la pérdida de la memoria o de cualquier otro sentido. Sin embargo, todos coincidieron en que la máxima expresión de la vejez era la pérdida de independencia, tanto en términos físicos como mentales. Pareciera que el mayor indicador de que la vejez ha llegado para quedarse es la suma de los años más la pérdida de autonomía. De cualquier manera, muchos coincidieron en que si bien estos signos eran ineludibles, el elemento diferenciador era la actitud de cada persona para asumirlos y que terminaba por determinar si era evaluado como viejo o no. En el marco de la investigación, por ejemplo, esto se notaba en que había muchas personas enfermas que tenían una actitud de gozo y felicidad y daban lecciones a muchos otros que estaban sanos, pero amargados y con una actitud poco agradecida.

Es un hecho que con los años, los rasgos de personalidad se acentúan y, por lo tanto, aparecerá en nosotros lo mejor y lo peor de lo aprendido, pero también se debe tener claro que, la mayoría de las veces, dependerá de nosotros mismos la actitud con la cual enfrentamos el paso del tiempo.

En algún momento hubo un acuerdo social para definir la vejez asociada a un número de años en particular, pero hoy nadie podría

hablar de esta etapa con ese criterio, ya que existe más consenso en definirla como una actitud. La vejez se entiende desde un criterio social que contempla un sinnúmero de elementos, entre ellos la salud, las condiciones económicas y la moti-

vacación para hacer cosas y mantener y generar nuevos vínculos. El juego de la valoración del pasado, del presente y del futuro parece ser clave en cómo se enfrenta esta etapa. La percepción de que se terminan las cosas buenas de la vida porque se acaba la juventud y el que no haya espacios sociales para ir y/o crecer, también parecen ser cruciales en la vivencia de esta etapa.

A diferencia de Chile, hay muchos países, entre ellos Japón, Ecuador, Colombia, Guatemala, Argentina, Uruguay y algunos países centroamericanos, donde los mayores son valorados como fuente de respeto y sabiduría. Todos estos son países que tienen respeto por sus edificios antiguos –los cuidan y los conservan– y además valoran profundamente a sus pueblos originarios, honrando y manteniendo sus tradiciones. De acuerdo a la investigación, estos son países que tienden a vivir de mejor forma el paso de los años.

Cuando uno se pregunta qué es la vejez y cuándo llega esta a nuestras vidas, es inevitable revisar cómo experimentamos el paso del tiempo y la forma lineal en que los occidentales lo entendemos. Les voy a pedir que hagan mentalmente el siguiente ejercicio que me enseñó una increíble mujer con ancestros japoneses para graficar esta idea. Imagínense que están de pie, mirando hacia delante, y yo les pregunto dónde ubican el pasado y el futuro; probablemente todos los occidentales responderemos lo mismo: el pasado está atrás y el futuro adelante, ¿cierto? Bueno, esa linealidad del tiempo es lo que hace ver la vejez al final del camino. Los orientales, por otra parte, lo conciben absolutamente al revés. Ellos ubican el pasado adelante porque es lo único que conocen y de lo cual pueden aprender todos los días, y el futuro atrás, por ser desconocido e incontrolable. Es por esto que ellos valoran, reconocen y admiran a la gente mayor, porque la ven como un referente al tenerla todo el tiempo delante de ellos. Y es también por eso que no le temen a la vejez, porque llegar a ese lugar es, sin duda, un privilegio. El futuro, en cambio, es inmanejable y desconocido, y lo que hay que hacer es trabajar con eficiencia en el presente para así honrar a nuestros antepasados que hicieron que hoy ocupemos el lugar que tenemos.

En este punto es importante además mencionar que los orientales, mayoritariamente, creen en la reencarnación, por lo