

CALIDAD DE VIDA EN LA TERCERA EDAD

QUALITY OF LIFE IN THE THIRD AGE

Ángel Cuenca Molina

C/ Baños, 1, 3º A 30004-Murcia

Resumen

En este artículo se pretende investigar el quehacer ético en busca de la calidad de vida que garantice la dignidad de las personas mayores. Con este trabajo se intenta contribuir a la valoración y enriquecimiento de un grupo que tradicionalmente se halla desprestigiado en la época contemporánea. Ello ocurre porque la falta de productividad y la carga social que conlleva hace a dicho grupo poco atractivo a los demás miembros de la sociedad. Por ello, se analizarán las características definitorias de la calidad de vida y, después, se hará un estudio de las condiciones de una vida digna y de calidad en la tercera edad.

Palabras clave: calidad de vida, dignidad, tercera edad.

Abstract

The aim of this article is to research the ethical problems concerning the quality of life that guarantees the elderly people's dignity. With this work, we attempt to the enrichment and value we give to a group that traditionality finds itself discredited in the contemporary age. The lack of productivity and the social burden that are attributed to this group take away whatever attractiveness they might have for other members of society. Therefore, we will analyse the proprieties of the quality of life and, than study the conditions of necessary for a dignified life of quality in the third age.

Key words: quality of life, dignity, third age.

Introducción

El tema de la calidad de vida es recurrente. En los últimos cuarenta años se ha venido estudiando desde diversas perspectivas, de modo que es difícil encontrar alguna faceta que no haya sido tratada con profundidad y rigor. Mi aportación quiere ser un paso más en la reflexión sobre el tema, que tenga algo de novedad o, al menos, eso es lo que pretendo. Por ello, la he centrado en una etapa concreta de la persona, la tercera edad o etapa de la jubilación.

Pero, además, la calidad de vida no es una etiqueta ni un emblema que se adhiere a las personas como si fuera un producto manufacturado. Se trata de un quehacer ético de cada uno de los sujetos humanos en pos de una vida digna y realizada. Trataremos de demostrar que esa vida no es cualquier tipo de vida, sino una existencia humanizada, plena y feliz, donde la personalidad vaya haciéndose con autonomía y libertad, pero también con exigencias y con respeto a los otros. No es humano quien se cree único, sino quien se siente relacionado vitalmente con los demás humanos, especialmente los más cercanos.

Una vida digna y de calidad es, a mi juicio, el objetivo de la ética desde los griegos hasta nuestros días. La dignidad humana, los derechos y la justicia son los peldaños que ha ido construyendo la humanidad para ascender desde una vida meramente instintiva hasta una vida inteligente y de convivencia pacífica. Cuando la convivencia humana se asienta en el respeto, la beneficencia y la justicia,

ya no es una convivencia impuesta desde el servilismo o la minoría de edad, sino que es una convivencia querida, elegida y basada en la libertad. Aquí está el fundamento ético de la calidad de vida, no como un título o una etiqueta, sino como un modo de vivir verdaderamente humanizado. Y esto es lo que queremos para todas las personas, especialmente para nuestros mayores y ancianos.

El trabajo se va a desarrollar en los siguientes términos:

- 1) Fundamentos de una ética de vida realizada.
- 2) Descripción y análisis de las características definitorias de la calidad de vida.
- 3) Condiciones que favorecerían una vida digna y de calidad en las personas pertenecientes a la tercera edad.

1. Fundamentos de una ética de vida realizada

Partimos de un hecho evidente: la persona humana es un ser que piensa y actúa, o mejor, que actúa conscientemente. En esa actuación el ser humano realiza sus aspiraciones y cubre sus necesidades. Es verdad que el animal también actúa para satisfacer sus necesidades. Pero, existen diferencias. El animal está programado por medio del instinto para poder compaginar los estímulos medioambientales y sus necesidades biológicas. El ser humano es también un ser instintivo, aunque su programación no está cerrada, sino que tiene poder de decisión electiva. Posee un *plus* que

le permite elegir los medios y los fines. Aranguren expresa esta realidad humana del siguiente modo: «La indeterminación (humana) es propiamente sobredeterminación porque el hombre es una «esencia abierta» que está sobre sí, sobrepuesto a su naturaleza, a sus tendencias, proyectando sus posibilidades y definiendo el contenido de su felicidad y la figura de su personalidad».¹ Esta apertura fundamental del hombre conlleva una falta de *especialización*. Los animales se han ido especializando para poder adaptarse al medio ambiente. El hombre no se ha especializado para competir con ellos. Esta carencia de especialización hace que el ser humano pueda adaptarse mejor a cualquier *nicho ecológico*.

Gracias a una complejificación extraordinariamente superior, el sujeto humano posee una capacidad que le permite racionalizar sus acciones, distanciándose del comportamiento animal. Es capaz de superar a los demás animales en iniciativa, creatividad y autonomía para responder con una inteligencia simbólica a las insinuaciones provenientes del entorno. Así, el hombre se está rehaciendo constantemente y está recreando y definiendo su personalidad, como decía Aranguren. Lo que ocurre es que el saber humano es un saber deliberativo y, por ende, limitado y con posibilidad de error. Cuando decidimos obrar conscientemente, lo hacemos creyendo que es lo mejor, pero eso no nos garantiza inmediatamente el éxito. En esa línea podemos interpretar la invitación

délfica: *conócete a ti mismo*, conoce tus limitaciones. Se trata de una fórmula prudencial por la que tomamos conciencia de nuestra finitud.² Así, la acción humana no es un comportamiento determinado y prefijado, como en los animales, sino una acción deliberada y elegida por el sujeto, que puede ser exitosa o errónea.

Una acción verdaderamente humana nace del planteamiento consciente del sujeto que busca lo conveniente y oportuno para él y la elige entre otras opciones. La elección consciente nace a partir del conocimiento, la imaginación y la decisión. Lo que ocurre es que, a veces, alguna de estas cualidades se encuentra viciada o disminuida y, en consecuencia, la voluntariedad de la acción queda mermada. No siempre el sujeto conoce todas las opciones. Incluso puede ocurrir que, en ciertas circunstancias, la voluntad se incline por un extremo y en otras situaciones su inclinación sea la contraria o levemente diferente. Esto quiere decir que existen unos atenuantes en la voluntariedad que merman la acción consciente. A pesar de todo, la acción humana puede catalogarse como una acción consciente y libre.

Teniendo como base la acción humana en tanto que consciente e intencional, trataremos de diseñar el quehacer ético como una búsqueda de la vida realizada. Para ello, nos centraremos en el pensamiento de Paul Ricoeur, para quien la Ética es: «Intencionalidad (aspirar) de la vida buena, con y para los otros, en

1 Aranguren, J.L., *Ética*, Revista de Occidente, Madrid, 1958, p. 214.

2 Aubenque, P., *La Prudencia en Aristóteles*, Crítica, Barcelona, 1999, p. 189.

instituciones justas».³ ¿Qué se entiende por vida buena? Se trata de una vida realizada, donde el sujeto no se conforma con alcanzar cosas agradables simplemente, sino, como afirma Aristóteles en la *Ética a Nicómaco*, actuar rectamente para alcanzar el fin de la vida buena y sabia.⁴ La vida buena consiste en unir a los planes de vida las acciones concretas que llevan a ellos. Los planes de vida en cada cultura o sociedad corresponden a los modelos de evaluación del grupo, de modo que una vida realizada será una síntesis intencional y estimativa de los planes de vida individuales y los modelos de evaluación sociales.

Por vida buena entendemos el conjunto de ideales y ansias de realización, por las que cada individuo se esfuerza en alcanzar y trata de adecuar cada acción suya que realiza intencionalmente. Como afirma el propio Ricoeur: «En un lenguaje más moderno, diríamos que es un trabajo incesante de interpretación de la acción y de sí mismo donde se prosigue la búsqueda de adecuación entre lo que nos parece lo mejor para el conjunto de nuestra vida y las elecciones preferenciales que rigen nuestras prácticas».⁵ En este trabajo de autointerpretación, el hombre, al intentar unir sus acciones concretas a los ideales de vida, realiza un quehacer judicial y cons-

ciente que embarga su propia convicción y le constituye un sujeto sabio y prudente. El sujeto se reconoce como autor de su propio discurso y de su propia obra, siente que juzga y obra bien, lo que se entiende como una pretensión de vivir bien.

Siguiendo con la definición de Ricoeur, no es posible concebir una vida realizada sin una relación afectiva. En efecto, la convivencia es el complemento indispensable de una vida buena y feliz. Para fundamentar este razonamiento, recurre de nuevo al pensamiento aristotélico. Aristóteles no ve posible que el hombre llegue a la plenitud de una vida realizada sin el concepto y la vivencia de *philia*: «Sin ninguna duda, es absurdo querer hacer del hombre feliz un solitario. Nadie aceptaría disponer por sí solo de todos los bienes. El hombre, en efecto, es un ser social y naturalmente hecho para la vida en sociedad. Esta cualidad se aplica también al hombre feliz, ya que él posee todos los bienes de la naturaleza. Además, vale más convivir con los amigos y los hombres buenos que con los extraños y los advenedizos. Así, pues, es necesario que el hombre feliz tenga amigos».⁶ Pero, la amistad se puede apoyar en tres supuestos: en lo bueno, en lo útil y en lo placentero. En los tres casos existe reciprocidad. Pero es la amistad que ama al otro, *por ser quien es*, y no por utilidad o placer, la que cumple con todos los requisitos del nivel ético, porque en ella se ama el bien del amigo que, a su vez, redundará en bien propio.

3 Ricoeur, P., *Sí mismo como otro*, Siglo veintiuno, Madrid, 1996, p. 176.

4 «El que delibera bien absolutamente hablando es el que se propone como blanco de sus cálculos la consecución del mayor bien práctico para el hombre». Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, Libro VI, 5, 1141.

5 Ricoeur, P., *Sí mismo como otro*, p. 185.

6 Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, Libro IX, capítulo 9, 1170 a.

El tercer extremo de la definición ricoeuriana es: *en instituciones justas*. ¿Por qué enlaza Ricoeur la amistad con la justicia? Porque la amistad no es un simple sentimiento, sino también una actitud constructiva, es reciprocidad, respeto e igualdad. El verdadero amigo quiere ser feliz, pero también que su amigo lo sea (igualdad). Quiere además que exista intercambio de bienes y ayuda (reciprocidad). Especialmente, quiere que el amigo se sienta persona igual a él mismo (respeto). Todo ello exige que la vida feliz se desenvuelva en un ambiente de justicia. El concepto *institución*, utilizado por Ricoeur, posee un sentido de convivencia en una comunidad histórica, bien sea familia, pueblo o nación, donde se comparten hábitos y costumbres y, en menor medida, el recurso a las leyes. Entiende Ricoeur el término *institución* en el sentido que le da Hannah Arendt, como un «vivir juntos» con un poder en común⁷, del que se desprenden dos condiciones innegables: *la pluralidad y la concertación*. La pluralidad requiere el reconocimiento de los demás de forma incondicional. La concertación consiste en la necesidad del diálogo y el pacto entre iguales para decidir y mediar en los conflictos verdaderamente importantes.

7 «El poder sólo es realidad donde palabra y acto no se han separado, donde las palabras no están vacías y los hechos no son brutales, donde las palabras no se emplean para velar intenciones sino para descubrir realidades, y los actos no se usan para violar y destruir sino para establecer relaciones y crear nuevas realidades». Arendt, H., *La condición humana*, Paidós, Barcelona, 1993, p. 223.

Es así como se fundamenta para Ricoeur una ética de la convivencia.

El ser humano, pues, es un sujeto moral. Y lo es porque tiene que construir su modo de vida. En este quehacer se fundamenta la ética, que es fundamentalmente una posición ante uno mismo y ante los demás. Esta posición es necesariamente comunitaria, porque el hombre no vive solo y necesita la convivencia con los otros para desarrollarse. Pero, a la vez, es una posición autónoma, ya que se basa en la libertad individual.⁸ La vida a la que aspira el hombre no es vivir de cualquier modo, sino una vida de calidad. Esa vida de calidad la cifra el sujeto de acuerdo con su situación, sus valores y sus expectativas. Pero ha de contar con unos referentes objetivos que la sociedad en que vive determina. Los derechos sociales son los bienes a los que todo ser humano por igual tiene derecho y sirven como referencia para una plena realización personal.

Estos derechos han sido elaborados por la inteligencia humana para que sirvan de asidero en orden a conseguir una convivencia feliz y digna. Los hombres lo han intentado de diversas maneras a lo largo de la historia. Al fin han llegado al encuentro de un criterio común de fraternidad y humanización que son los derechos humanos. En ellos se reconoce que todo ser humano posee un valor intrínseco y una dignidad, independientemente de su conducta, que deben ser protegidos.

8 Camps, V., *Una vida de calidad*, Ares y Mares, Barcelona, 2001, p. 62.

Ahora bien, dentro de esa sociedad feliz el sujeto humano debe sentirse autónomo y libre. Ello le impulsa a buscar un sentido a su vida, satisfactorio y plenificador. El propio Kant afirmaba que la naturaleza nos había dejado a los humanos inermes para encontrar ese sentido y sólo disponemos de tendencias para llegar a una responsabilidad autónoma de estructuración de nuestra acción. La bioética que defendemos sigue afirmando que la vida humana posee un valor troncal, por lo que hemos de respetarla por encima de cualquier otro valor o interés. Pero esa vida no es cualquier tipo de vida, sino lo que llamamos «una vida de calidad». La base fundamental de una vida de calidad se asienta sobre la justicia y los derechos humanos. Además de esto, debe estar colmada por aquellos logros a los que cada ser humano aspira para sentirse realizado. En ese sentirse realizado entrarán en juego tanto la satisfacción de las necesidades, como la culminación de los deseos y aspiraciones personales, así como la fundamentación de las creencias culturales y religiosas que profesa. Cuando todo este universo de valores es evaluado positivamente por la conciencia del sujeto como alcanzado en gran medida, entonces se siente feliz y realizado.

Ésta es, a mi juicio, la gran tarea que el ser humano tiene por delante si quiere humanizar su vida y vivirla con un hondo sentido constructivo y realizador. Llevando a cabo este reto, el hombre se sentirá feliz y con una alta dosis de ilusión al vivir una vida de calidad.

Intentaremos ahora hacer un análisis de aquellas cualidades y caracteres que hacen objetiva la calidad de vida, según la mayoría de autores consultados y siguiendo mi propio criterio.

2. Descripción y análisis de las características definitorias de la calidad de vida

El concepto «calidad de vida» es relativamente reciente. La mayoría de los autores coinciden en que esta expresión fue empleada por primera vez por el presidente de los Estados Unidos, Lindon Jonson, en el año 1964, en un discurso sobre los planes de salud. Parece ser que este concepto, según algunos autores, ya se había empleado en los años 50, con un sentido economicista. Ahora bien, tendremos que llegar a la década de los 80 para encontrar esta expresión aplicándola al campo de la salud.

Ya en este campo, la calidad de vida se entiende, al principio, en sentido puramente biológico. Con el tiempo, la citada expresión adquiere un significado más amplio, que abarca un bienestar global: bio-psicológico, económico y social. La Organización Mundial de la Salud la describe como: «la percepción del individuo de su posición de vida en el contexto de cultura y sistema de valores en los cuales vive en relación con sus objetivos, expectativas, patrones y preocupaciones». En la actualidad, la calidad de vida ha alcanzado un alto nivel de especialización que abarca los siguientes campos: médico, económico, cultural, religioso y ecológico.

Según el Dr. Nelson Ardón⁹, el análisis actual de la calidad de vida, que abarca el período comprendido entre los años 1970 al 2000, se podría dividir en tres subperíodos: 1) El primero va desde el año 1970 al 1985. El contenido de la discusión en estos años se centra especialmente en los indicadores económicos y sociales, junto con la salud. Se consideraba en este período que una persona o un grupo con un alto nivel adquisitivo y una buena salud física tenía razones más que suficientes para sentir que su vida se desenvolvía en un alto nivel de realización. 2) El segundo subperíodo abarca de 1985 a 1995: En él, además de insistir en los valores anteriores, se añade un nuevo elemento de valoración, que es el ecológico. Debido a la degradación progresiva del medio ambiente, surge una especial concienciación por la calidad medioambiental como condición indispensable de una vida social de calidad. 3) El tercer período comprende el quinquenio 1995-2000. En esta etapa la característica más destacable es la preocupación política por extender la calidad de vida a toda la sociedad. Los foros políticos, culturales y sociales reclaman una honda preocupación de las legislaciones por configurar una sociedad más culta, democrática y libre. Estas características son consideradas un signo de calidad de vida de los ciudadanos.

Quizás lo que más se debate en la actualidad, ya iniciado el tercer milenio, es una síntesis de las características an-

teriores como elementos fundamentales de una vida de calidad. Y para ello, estas características han quedado integradas dentro del quehacer ético. En efecto, no hay análisis ético o bioético, que se precie de tal, que no incluya de algún modo la preocupación por que los individuos avancen hacia una calidad de vida que permita el reconocimiento de la dignidad y humanización de las personas. Muestra de ello es la afirmación de J. García Férez: «La calidad de vida es un imperativo personal y social dotado de cierta significación ética, es decir, define unas normas o elementos fundamentales de la vida social, a las cuales habrá que remitirse para establecer el bien humano común».¹⁰ O, como afirma M. Vidal: «El ideal normativo de la humanización se concreta para la actividad científico-técnica en la orientación positiva hacia el objetivo de la *vida*, neutralizando todo posible desvío hacia la producción de *muerte*. Propiciar vida, *más vida y mejor vida*: ése es el ideal normativo de la actividad científico-técnica. El ideal ético de la ciencia es su orientación biófila, alejándose de las connotaciones necrófilas».¹¹ Este autor propone cuatro cauces para el dinamismo humanizador de la ética del tercer milenio: la libertad (no opresión), el bienestar económico (y no la pobreza), la paz (y no la guerra) y el uso responsable de los recursos ecológicos (casa humana).

9 Ardón, N, «Análisis del debate actual sobre las diferentes perspectivas de calidad de vida», <http://www.gerenciasalud.com> 200212 htm.

10 García Férez, J., «Ancianos, calidad de vida y ética», <http://www.Pulevasalud.com>

11 Vidal, M., *Orientaciones éticas para tiempos inciertos*, Desclée de Brouwer, Bilbao, 2007, p. 140.

Hoy día aún no somos capaces de definir con precisión al ser humano y, en consecuencia, establecer las bases de su progresión hacia una calidad de vida objetiva. Sin embargo, lo que percibimos como irrenunciable es la exigencia de proteger su dignidad y los valores que lo humanizan.¹² Es patente que el constructo «calidad de vida» es complejo, pues abarca diferentes procesos que contienen en sí mismos algunas perplejidades: 1) En la sociedad occidental contemporánea se ha conseguido un cierto bienestar (alimentación, vivienda, educación...), que podría traducirse en un estado de felicidad. Pero, no es del todo así. Junto a ese relativo bienestar aparece también una tendencia al consumismo, a la opulencia, al ideal tener-valer, que está llevando a la sociedad hacia un modelo parcializador del individuo que lucha por conseguir metas y situaciones que le resultan útiles aunque sean despersonalizadoras. 2) Nuestra sociedad valora de una manera muy importante la preparación cultural técnica de sus miembros. Y con ello se siente, con razón, mucho más segura y eficaz para luchar contra las inclemencias que le presenta la naturaleza irracional. Pero, también es cierto que se está promocionando un tipo de hombre demasiado competitivo, insolidario, excesivamente especialista en una parcela y poco preocupado por el conjunto. Esto puede provocar un proceso hacia una sociedad inhumana y excesivamente tecnificada, donde los valores humanos y sociales no

12 Masiá, J., *Bioética y Antropología*, UPCO, Madrid, 2004, p.20.

coticen lo suficiente. 3) Otra perplejidad proviene del campo medioambiental. Es cierto que una mayor calidad de vida implica una existencia más confortable y cómoda: medicamentos, locomoción rápida, alimentación prefabricada, información, aire acondicionado, áreas de recreo y descanso, etc. Todas estas actividades, con ser muy aceptables y demandadas por la mayoría de los miembros de la sociedad actual, llevan aparejadas unas contraindicaciones o efectos colaterales que deterioran el medioambiente y conllevan un consumo irracional y galopante de ciertas materias primas. La mayoría de estas actividades provocan una contaminación ecológica y peligrosa para las generaciones presentes y futuras.

De todos modos, esta tríada (bienestar, identidad cultural y calidad ambiental) es coincidente en la mayoría de las reflexiones y análisis sobre la calidad de vida. Los esfuerzos éticos, políticos y sociales deberán avanzar en esta dirección para ir eliminando o, por lo menos, mitigando los contravalores que su consecución reporta a la humanidad. En este sentido se manifiesta la propuesta de Julio Alguacil, quien, después de un análisis de la calidad de vida desde un modelo de vida en sociedad, aboga por una vida en la ciudad sobre dos soportes básicos, la coexistencia y la diversidad.¹³ El quehacer

13 «La ciudad siempre fue una síntesis de los valores humanos en donde se hacían compatibles y complementarios la norma y la libertad, la individualidad y la comunidad, la identidad y la diversidad, es decir, donde se produce una organización destinada fundamentalmente a maximizar la interacción y la integración social, lo que podríamos

ético dentro de este modelo propugna los valores de respeto a la autonomía y la independencia, la construcción de la coexistencia dentro de la complejidad y la exigencia de cooperación. Estoy convencido de que una vida de calidad que sea suficientemente satisfactoria para los sujetos humanos ha de ir en la línea de la satisfacción de las metas biopsicológicas, pero dentro de una integración comunitaria y cultural.

Desde la época de los grandes filósofos griegos, la bondad es armonía, es dar a cada parte lo que le corresponde con justeza. Y la moral es procurar vivir una vida buena y feliz, no en el sentido vulgar o puramente placentero, sino sacando partido a todas nuestras actitudes y posibilidades, disfrutando con ello. Por eso, decía Aristóteles que una vida plena no se puede realizar aisladamente, sino en la convivencia de la *Polis*. De aquí que haya iniciado mi trabajo con la definición de Ética de Paul Ricoeur como: Aspirar a una vida realizada, con y para los otros, en instituciones justas. Se puede, por ello, afirmar que la Ética empuja a todo nuestro ser a vivir mejor. Y este vivir mejor no se puede entender exclusivamente, ni

denominar como la coexistencia... La ciudad siempre ha sido el lugar, es decir, el espacio físico construido desde y para la dimensión de lo social, sitio del encuentro y del intercambio para el desarrollo de las actividades humanas. La ciudad ha sido y es el soporte que mejor ha sido capaz de dar satisfacción a las necesidades del hombre, permitiendo el desarrollo de las capacidades humanas, mediante el acceso directo a la innovación, el conocimiento y la diversidad y, por tanto, el acceso inmediato a los «otros», a lo diferente». Alguacil, J., «Calidad de vida y modelo de ciudad», en <http://habitat.aq.upm.es>.

quiera primordialmente, en un disfrute egoísta de tipo placentero y cuantitativo, sino en un sentido integrador, buscando la cualidad más que la cantidad, dentro de un desarrollo vital holístico.

La reflexión ética sobre los problemas que atañen a la vida humana es un proceso por el que pretendemos asirnos a los derechos humanos para descubrir los senderos que conducen a una vida digna y de calidad. Ese proceso es para Victoria Camps la «autorregulación», que la asemeja a la *Fronesis* aristotélica¹⁴: saber hacer lo razonable y justo en cada momento. Profundizando un poco en este concepto aristotélico, podemos afirmar con Pierre Aubenque¹⁵: 1) Que la prudencia no sólo orienta la acción privada del hombre, sino también la vida social en orden al bien y a la felicidad. 2) La prudencia es disponibilidad para el buen saber-hacer en las diversas facetas de la vida. 3) Como el mundo de los hechos es contingente, la prudencia es un saber que ayuda al hombre a deliberar y a escoger. 4) La elección del hombre en sus acciones le permite apuntar hacia una meta que da sentido a su vida y le hace responsable de su trayectoria. Así, pues, del binomio *Boúleusis-Proáíresis* aristotélico (deliberación-elección), podemos concluir que la *Frónesis* es el saber-hacer práctico y ético del hombre que le permite deliberar y elegir inteligentemente aquellas acciones que dan sentido a la libertad humana.

14 Camps, V., *Una vida de calidad*, Ares y Mares, Barcelona, 2001, p. 11.

15 Aubenque, P., Op. Cit., pp. 68ss.

La vida en sí es un valor y un bien. Pero, ese valor hay que potenciarlo y reconocerlo por el conjunto de los humanos. La tarea de la Ética no consiste sólo en encontrarle sentido a la vida en solitario, sino conectando con las vidas de los demás. Es inevitable nuestra dependencia de los otros para sobrevivir. Más aún, la vida realizada es impensable al margen de la comunidad. Es con los otros con quienes convivimos. Es a los otros a los que recurrimos cuando nos sentimos tristes, desorientados o abatidos. Pero, también compartimos con ellos, nuestros triunfos, nuestras alegrías y nuestros sentimientos más optimistas. Como dice la máxima popular: las alegrías compartidas son mayores alegrías y los sufrimientos en común se soportan mejor. De aquí que una vida de calidad tiene que pasar necesariamente por la convivencia gozosa y la compatibilidad recíproca. Y somos los humanos los que, experimentando el incomparable beneficio de una vida en común, elaboramos aquellos cauces e instrumentos que dan solidez y rigor al edificio social.

La calidad de vida es entendida como una vida digna donde la persona se siente plenamente realizada, toda vez que sus objetivos y expectativas van cumpliéndose. Pero, cada sujeto experimenta esa realidad personal de un modo subjetivo, dependiendo de su situación, de su época y de su cultura. Es decir, la vivencia de la calidad de vida es contextual y relativa. Sin embargo, se dan unos límites, por debajo de los cuales, es imposible vivirla. Son los derechos humanos de carácter social los que establecen la base para que una vida humana sea considerada

digna y, por tanto, realizada. Con este fundamento de la justicia las personas pueden aspirar a una vida más satisfactoria, tratando de conseguir los bienes y valores que más anhelan según su criterio y estimación. No se trata de vivir, sin más, sino que aspiramos a vivir lo más plenamente posible¹⁶.

Los psicólogos humanistas insisten en la influencia positiva que ejerce la felicidad del hombre contra el estrés de la vida. Junto con la «alegría» y las «experiencias límite», la felicidad facilita el crecimiento del hombre hacia su propia realización. Y cuando este hombre se siente optimista, feliz y realizado, se encuentra más cerca y abierto hacia los demás, mientras que el más infeliz y pesimista es más insolidario y más preocupado por uno mismo. Cuando el sujeto humano percibe que su vida tiene sentido, que sus aspiraciones reales se van cumpliendo y que los demás reconocen su valía personal, entonces se siente feliz y realizado y, en consecuencia, vive una vida de calidad. La calidad del ser está por encima de la cantidad del tener. Cuando uno tiene cubiertas sus necesidades y aspiraciones y, junto a ello, adquiere una evaluación positiva de su vida, está más capacitado para ser feliz que el que quiere tener más y más y nunca se siente colmado¹⁷.

16 Camps, V., Op. cit., pp. 72-77.

17 «Un tema en la psicología cognitiva actual es que las actitudes positivas funcionan como un amortiguador del estrés. Un punto de vista positivo del mundo significa que los eventos de la vida que producen estrés son percibidos como retos y no como amenazas. La mala suerte duele menos porque uno puede tirar de cierta reserva emocional.

En síntesis, de todo lo dicho hasta el momento, el constructo «calidad de vida» posee las siguientes características: 1) Una buena salud física y psíquica, con los elementos indispensables que le permitan al individuo no estar preocupado por su bienestar. 2) Un status económico, laboral y social, que le permita un excelente nexo de relaciones con la comunidad circundante. 3) Posibilidad efectiva de acceso a las fuentes de la cultura, así como a los bienes y servicios de la sociedad a la que pertenece. 4) Reconocimiento por parte de los demás de sus derechos, valores y cualidades personales que le permitan un buen nivel de autoestima. 5) Un entorno ecológico-ambiental suficientemente sano y limpio de contaminantes, que le faciliten una vida feliz, dentro de un desarrollo sostenible. 6) Pertenencia a una sociedad justa, con solidez y seguridad jurídica, en la que poder participar y ser reconocido como ciudadano de derechos y libertades.

3. Una vida digna y de calidad en la tercera edad

En el análisis realizado, hemos pasado revista a las propiedades generales

Los efectos protectores de este tipo son atribuidos normalmente a una alta autoestima de la propia «competencia» al tratar con los problemas de la vida y al «apoyo social» percibido. Accidentalmente se asocian con una apreciación positiva de la vida como un todo o con un nivel de humor. Cuanto más disfruta uno de la vida, mejor aguanta los reveses». Veenhoven, R., «La utilidad de la felicidad», Universidad Erasmus de Rotterdam, Países Bajos, Publicado en: *Investigación de Indicadores Sociales*, 1998, vol. 20, pp. 333-334.

conducentes a la calidad de vida de las personas. Ahora, nos vamos a centrar en una etapa concreta de la vida, la tercera edad. Pretendemos tematizar las condiciones específicas que se tienen que producir a fin de que las personas en esa situación puedan vivir de verdad una vida digna y de calidad. Vamos a utilizar aquí indistintamente los términos «tercera edad», «ancianos», «envejecimiento» o alguno similar, conscientes de que técnicamente no significan lo mismo, pero en este trabajo quedan asimilados como conceptos análogos, para dar más fluidez al texto, tratando de definir el estado anímico, fisiológico y social de las personas mayores que abundan en nuestra sociedad.

El proceso de envejecimiento de nuestro organismo no es sólo biológico, sino también mental, espiritual, social, ambiental, económico y cultural. Es un proceso que se origina en el individuo, pero que tiene connotaciones sociales, económicas, laborales y familiares. Ello quiere decir que es un proceso muy complejo y, como tal, aquí queremos estudiarlo. Las personas ancianas son un colectivo muy extendido en nuestras sociedades contemporáneas, dado que los medios científicos de que hoy disponemos para alargar la vida son excelentes. En las sociedades avanzadas los miembros de la tercera edad, generalmente, pasan de ser miembros activos y productivos, a jubilados y dependientes del erario público o de la economía familiar. No son enfermos ni inválidos, aunque sí existe un período progresivo de deterioro global, consecuencia del envejecimiento celular.

Esto les ha llevado frecuentemente a un aislamiento, a una dependencia y, en algunos casos, a un abandono, lo que ha ocasionado que su vida haya perdido grados de calidad.¹⁸

Independientemente de las connotaciones generales que se asocian a todos los miembros de la tercera edad, cada sujeto evoluciona de forma peculiar en ese proceso de envejecimiento de acuerdo con su propia biografía y con el estilo o talante con que afronte los diversos acontecimientos que le vayan precipitando hacia su estado de ancianidad. Este estilo de vida tiene mucho que ver a la hora de enfrentarse el sujeto con las ilusiones y esperanzas, con la salud y la enfermedad, con la compañía y la soledad, con el trabajo y el descanso o con las ansias de vivir. De ese talante surgen formas de comportamiento con respecto a los demás y para con uno mismo: el cuidado del cuerpo, el desarrollo de la mente, las conductas arriesgadas, los estados placenteros, los esfuerzos por mantener relaciones humanas y la capacidad por asumir aprendizajes nuevos. En definitiva, cuando la persona mayor

adopta ante la vida una actitud dinámica, emprendedora y optimista, tiene muchas probabilidades de vivir su última etapa vital con dignidad y calidad¹⁹.

Según algunos estudios realizados por diversos especialistas en gerontología, las personas que participan de algún modo en actividades de grupo mantienen un nivel de salud de mayor calidad que los individuos aislados. Y los que experimentan unas relaciones afectivas significativas tienden a vivir más. Existe, por otro lado, una alta correlación entre la percepción subjetiva de bienestar y el modo de enfrentarse positivamente ante las dificultades; mientras que la percepción subjetiva de malestar tiende a una actitud pasiva ante las mismas. Se percibe una relación positiva entre los factores psicosociales y la calidad de vida. Se evidencia también una relación positiva entre redes sociales de apoyo y sentimientos de bienestar, mientras que se asocia la carencia de solidaridad con ciertos trastornos y males de nuestra cultura. Del mismo modo, se constata que la formación permanente y la actividad intelectual ayuda a los ancianos a mantenerse dinámicos y, en

18 «El anciano ha perdido poderes y derechos que lo han marginado de la sociedad creando una serie de estereotipos negativos de persona enferma, incapaz de producir, limitado e incompetente para asumir tareas y ejercer funciones, situaciones que han llevado al anciano y en la mayoría de los casos a la familia a aplicar alternativas como la institucionalización, que por las condiciones negativas como se presenta, no permiten que el anciano tenga adecuada calidad de vida y por ende unas satisfactorias condiciones de bienestar». Maya, L.H., «Componentes de la calidad de vida en adultos mayores», <http://www.funlibre.org>

19 «La vida no tiene que ser fácil para ser maravillosa. De hecho, la vida fácil es el camino más corto hacia la monotonía. Hay que pensar en un retiro dinámico, disparado hacia el porvenir. El trabajo debe concebirse en todo momento como un medio de realización personal, aun en los años de vejez. La persona retirada debe conservar siempre el derecho a ser útil y a serlo con dignidad. Cada individuo debe descubrir a tiempo sus capacidades y limitaciones». Zuleta, C., Gómez, Y. «Factores psicológicos intervinientes en la calidad de vida de personas en la etapa de la vejez», en [http://www.monografías.com/trabajos14 /psicolvejez.shtm#top](http://www.monografías.com/trabajos14/psicolvejez.shtm#top)

definitiva, experimentan una mejor calidad de vida.²⁰

Existe una creencia y un dicho popular que fundamenta la felicidad y la plena realización de la vida en los tres elementos siguientes: «la salud, el dinero y el amor». Basándome en esta constatación, voy a tratar de profundizar en el hondo sentido de estos tres términos y aplicarlos, de acuerdo con ese análisis, a la calidad de vida de los integrantes de la tercera edad.

1) *La salud*: Muchas versiones e interpretaciones se han dado del concepto «salud» desde los comienzos de la reflexión humana. Sería imposible tener en cuenta ni siquiera los más importantes. Por eso, me voy a centrar sólo en algunas ideas que presenta Hans-Georg Gadamer, en su libro *El estado oculto de la salud*. Se remonta Gadamer a los clásicos griegos para hacer una hermenéutica de la salud. Así, Platón la concibe como armonía, con lo mesuradamente apropiado, mientras que la enfermedad es la perturbación de la armonía del bienestar. Aristóteles recurre al concepto de inteligencia para definir al hombre sano. La *Frónesis* es el saber práctico que adorna a todo hombre inteligente para alcanzar determinados fines. Pero no se trata sólo de una capacidad formal, sino que la inteligencia, como *frónesis*, está presente en todo el comportamiento humano. Es un arte que contribuye a que el hombre encuentre y

mantenga el equilibrio de su vida. De aquí deduce Gadamer el concepto auténtico de salud: «como estado de equilibrio».²¹ Pero, la vida humana está amenazada constantemente por la pérdida de ese equilibrio, que es la enfermedad. Esta pérdida de equilibrio afecta al todo. Y es entonces cuando el hombre ya no domina las posibilidades que le rodean. «Precisamente en esta experiencia (...), es posible encontrar esa facultad especial del ser humano que consiste en proyectar y en mantener la unidad consigo mismo en medio de las metas más audaces. Esto es lo que se descubre en las disposiciones fundamentales del ser humano y es lo que todo médico pensante reconocerá siempre como su misión esencial: lograr no sólo que el paciente se recupere, sino también devolverle la unidad consigo mismo al reintegrarlo a su capacidad de hacer y a su ser».²² La ciencia médica es, por ello, un dominio que debe contar con la capacidad de la vida para restablecerse y reincorporarse a sí misma. Y a

21 «Si definimos la enfermedad como una pérdida de equilibrio, resulta fácilmente comprensible que la facultad formal que llamamos inteligencia pueda ser independiente del «estado psíquico» del enfermo. Porque por estado psíquico entendemos, no el estado de una facultad formal, sino todo lo que el individuo tiene en la cabeza: las opiniones que sostiene, el orden de valores por el cual se rige, las metas esenciales que persigue y que sostienen o destruyen el equilibrio de su vida... El estado de equilibrio que se califica como salud mental es, precisamente, un estado de la persona en su totalidad —y no tan sólo el de un manojo de sus capacidades— y abarca toda su relación con el mundo». Gadamer, H.G., *El estado oculto de la salud*, Gedisa, Barcelona, 1996, p. 71.

22 Gadamer, H.G., Op. Cit., 103-104.

20 Monchietti, A. y Krzemien, D., «Curso virtual de educación para el envejecimiento», <http://www.psiconet.com/tiempo/cvep2/index.htm>.

esto debe contribuir el médico. La salud es, en definitiva, el ritmo propio de la vida, es como un proceso continuado en el que el equilibrio se está estabilizando constantemente.

Lo contrario de salud es enfermedad y, por ende, el reverso de equilibrio es desequilibrio. Se desarrolla la enfermedad cuando el organismo completo se desequilibra y se rompe la armonía, que volverá a restablecerse cuando llegue de nuevo la salud. Por eso, la salud es el deseo y la aspiración de todo ser viviente y es uno de los pilares de todo deseo de felicidad. El dolor y el sufrimiento, si bien van anejos al vivir humano, sin embargo, nadie desea, en su sano juicio, sufrir por sufrir, sino que el ansia de vivir lleva parejo el deseo de superar la enfermedad y volver al equilibrio, es decir, a la salud.

No podemos identificar ancianidad con enfermedad. Al contrario, cuando una persona mayor ha superado un proceso de enfermedad y vuelve al equilibrio, es capaz de dirigir su vida tan creativamente como otra persona joven o adulta. Por eso, hay que superar el tópico de que vejez es sinónimo de decadencia. Es innegable que muchos ancianos padecen enfermedades y un cierto deterioro de su salud. Es entonces cuando la sociedad y la familia deben ayudar a superar o paliar esa deficiencia o desequilibrio. La vida digna para el anciano consistirá entonces en encontrar en los cercanos el apoyo, el cuidado y la estima necesarios para sentirse dentro del mundo con ansias de vivir una vida de calidad. «Ser mayor y dependiente no significa que la vida carezca de sentido y que no sea posible

aportar algo a la sociedad en la que vivimos: aunque los ancianos estén al margen de la actividad estrictamente productiva o monetaria, poseen todo lo que sólo puede ganarse con una larga experiencia y son portadores de saberes que nadie más que ellos puede transmitir».²³

Por eso, para que los ancianos encuentren ese sentido a sus vidas, es necesario que la sociedad ponga en sus manos todo el apoyo necesario que tenga en cuenta el hecho cronológico de la vejez, pero también el resto de las dimensiones de la persona. Es cierto que el organismo humano experimenta el proceso de envejecimiento, en donde los tejidos pierden flexibilidad, los órganos reducen la calidad de sus funciones y el ritmo vital de las células se atenúa. El envejecimiento existe, pero no es una enfermedad. La vejez puede ser una etapa de la vida tan sana como otras, incluso con algunas funciones tanto o más eficaces que otras etapas. La inteligencia, la capacidad de aprendizaje, la experiencia, la personalidad y los sentimientos son funciones que el hombre no pierde con la edad, sino que se enriquecen cualitativamente siempre y cuando encuentren un ambiente propicio²⁴.

23 *Los mayores. Salud y calidad de vida en la vejez*, Ocu ediciones, Barcelona, 2005, p. 209.

24 «La teoría biológica de compensación explica que el organismo se defiende de las agresiones y limitaciones compensatorias de aparatos y sistema celular. Frente a un medio adverso, el organismo compensa la carencia de ciertas funciones con mayor abundancia de otras, lo cual ofrece un esquema claro para explicar las posibilidades reales del anciano». Moragas, R., *Gerontología Social. Envejecimiento y calidad de vida*, Herder, Barcelona, 1998, p. 34.

Habrá que empezar por reconocer que la situación actual de la salud de los miembros de la tercera edad ha mejorado bastante gracias a los progresos de la medicina y de la seguridad social. Es cierto que existen graves situaciones de sufrimiento y desvalimiento en bastantes casos, especialmente en ancianos en edad terminal. Pero, la mayor parte de los ancianos no-terminales disfrutan de un buen estado de salud, con sus limitaciones. Otra cosa es la soledad y el abandono a que son sometidos muchos ancianos por parte de la sociedad y, a veces, de la propia familia. De estos casos hablaremos en un apartado posterior. Lo que s  es cierto es que los médicos y los geriatras abogan por una medicina de tratamiento preventivo para los integrantes de la tercera edad. De este modo, los jubilados podrán beneficiarse de ciertos cuidados médicos antes de que lleguen a estar enfermos. Por ello, hoy se considera una forma de mejora de la calidad de vida de los mayores en los aspectos de la salud el recurso a los siguientes tratamientos: 1) Facilitarles la posibilidad de análisis y chequeos periódicos para detectar posibles anomalías o disfunciones iniciales que son fácilmente tratables antes de que su desarrollo imposibilite una curación total. 2) Concienciar y posibilitar a los mayores una atención fisioterapéutica que mantenga su organismo activo, dentro de sus posibilidades, para evitar un deterioro de sus órganos, músculos y articulaciones, que acarrearía una grave atrofia de los mismos. 3) Potenciar el campo de la nutrición para que estos organismos, con frecuentes carencias

de elementos básicos para el correcto funcionamiento de sus células y tejidos, reciban los aportes necesarios para el sostenimiento de su vitalidad óptima. 4) Prestar especial atención a los aspectos psicológicos y psiquiátricos de la salud de los ancianos, ya que estos sujetos, por el desgaste y envejecimiento de su sistema nervioso, son propensos a enfermedades de carácter neurológico y degenerativo. El llegar a tiempo en la prevención de estos casos es especialmente acuciante.

Con estos tratamientos enunciados y otros similares de carácter preventivo o curativo las personas de la tercera edad, no sólo alargarán su vida, sino que el tiempo que puedan vivir lo harán con dignidad y con una calidad de vida envidiable. «El organismo constituye un sistema complejo en equilibrio dinámico, cuyos procesos vitales son resultado de acciones anteriores que tardan a veces años en manifestarse. Para que el organismo anciano resista las agresiones vitales, la prevención debe empezar varios años antes; lo ideal sería que el proyecto de salud vital se iniciara con el nacimiento»²⁵. Esta afirmación radical es una utopía, puesto que no hemos sido educados en la prevención del futuro mientras éramos jóvenes. Nuestra sociedad, por el contrario, nos incita ambientalmente a consumir y disfrutar del bienestar, sin pensar en las consecuencias personales o sociales de nuestros actos. Pero, es hora de tomar conciencia de que lo que sembramos hoy, lo recogeremos

25 Moragas, R., Op. cit., 61.

mañana. Por eso, conviene ser previsores y cuando hemos llegado a la edad madura debemos dotarnos en lo posible de un salvoconducto para la ancianidad, que es la prevención y el cuidado de unos hábitos saludables que probablemente enriquecerán nuestra calidad de vida de ancianos.

2) *El Dinero*: Otro elemento que forma parte de la felicidad de las personas es el poder adquisitivo con el que conquistar altas cotas de bienestar y consumo. La mayoría de los hombres pensamos que el poseer dinero suficiente da seguridad vital. Los ancianos, especialmente, son muy sensibles ante este elemento, de tal manera que, cuando se reduce algo su poder adquisitivo, sienten una gran inseguridad y malestar. Hay diversos factores que influyen en esta inseguridad: una pensión que, por lo general, es escasa; la inflación en la mayoría de los países reduce progresivamente el nivel de vida de los jubilados; las necesidades de los mayores aumentan, debido a su mayor dependencia de los demás; unos servicios necesarios que muchas veces los tienen que pagar los propios jubilados; las viviendas y el trabajo de los hijos hacen imposible su atención hacia sus ascendientes, por lo que éstos tienen que pagarse sus residencias o contratar personas que les atiendan, muchas veces en un piso alquilado; no es del todo infrecuente el que algunos padres tengan que ayudar con sus escasos ingresos a hijos o nietos que han tenido alguna desgracia económica.

Con todo, las pensiones de los jubilados contribuyen al propio bienestar,

incluso, al progreso de la economía familiar: 1) La política de ceses voluntarios o jubilaciones anticipadas ha permitido que muchos prejubilados, todavía en edad de trabajar, haya optado por un trabajo parcial, lo que le ha aportado unos ingresos adicionales al sujeto y a la familia. 2) Los ancianos contribuyen a que la mujer y el marido (sus hijos) puedan despreocuparse de sus obligaciones domésticas y acudir tranquilos al trabajo, pues los abuelos se encargan de la educación de los nietos, de recogerlos del colegio, de realizar labores en el hogar y de hacer la compra diaria, incluso atender pequeños negocios familiares, especialmente en el campo. 3) La mayoría de personas de la tercera edad ha tratado de ahorrar lo que ha podido a lo largo de su vida, especialmente los últimos diez o veinte años, en que los hijos se han hecho mayores o se han ido de casa. Esos ahorros han contribuido a mejorar su calidad de vida, si están solos o a mejorar la renta de los propios hijos o nietos, si viven con ellos. 4) En algunos casos, el reparto de la herencia en vida, en beneficio de sus hijos, ha contribuido a mejorar sensiblemente la estabilidad económica de los mismos, por ejemplo, en la compra o reforma de una vivienda, en la ampliación del negocio o en la ayuda a los estudios de los nietos. 5) Otras veces ocurre al contrario, la familia contribuye al bienestar y a la calidad de vida del anciano, sobre todo, cuando éste está ya en la etapa final de su vida y, especialmente, si es viudo y carece de otra compañía. Es entonces cuando las familias (hijos, nietos, sobrinos) tratan de ayudar a estos sujetos cuando más los

necesitan, con apoyo, compañía y ayuda económica²⁶.

Las prestaciones económicas y sociales son objeto de planificación política por parte de los Estados, que tienen que decidir las en proporción con la riqueza nacional y las demás necesidades sociales. Pero, los jubilados consideran que sus problemas son de urgente solución para conseguir un status y un nivel de vida aceptable. No obstante, el problema es global: En los países desarrollados, debido a la disminución de la natalidad y al aumento de la esperanza de vida, la población pasiva crece y la población activa es cada vez menor, con lo que su aportación a las clases pasivas debe ser mayor. Esta situación amenaza con llevar a la bancarrota a los sistemas estatales de previsión y es cada vez más difícil mantener un nivel de vida y de protección elevado. La solución que parece más razonable tendría las siguientes líneas de actuación: fomentar la natalidad y la ayuda a familias numerosas, planificación controlada de la inmigración, planes complementarios de jubilación y flexibilizar las leyes de trabajo para distribuir racionalmente los tiempos del trabajo y del ocio, siempre que sea posible, a lo largo de toda la vida y no adscribirlo a una etapa cerrada cronológicamente²⁷.

Mientras estoy redactando este artículo, escucho en las noticias de carácter

nacional que se ve cada vez más difícil el sostenimiento de las pensiones y jubilaciones, debido a los problemas anteriormente citados. Una de las soluciones que acaban de apuntarse es la de aprovechar de algún modo el saber y la experiencia de las personas mayores que han sido obligadas a jubilarse por ley. Es un verdadero despilfarro socioeconómico el prescindir de estas personas, que podrían aportar su sabiduría mediante un trabajo a tiempo parcial y, a la vez, se ayudarían económicamente al mantener su poder adquisitivo y su calidad de vida. Valga este ejemplo de una persona notoria de nuestro país, Pedro Laín Entralgo: «Tanto el Estado como la sociedad propiamente dicha me han ayudado en la realización del empeño de personalizar el proceso y la vivencia de mi envejecimiento. El Estado, a través de un proceso administrativo largo de contar, nombrándome —como a algunos otros— profesor emérito vitalicio, y por tanto añadiendo de por vida un sueldo complementario al que reciben todos los catedráticos jubilados. La sociedad como tal, a través de mi ya nombrada actividad en el Colegio Libre de Eméritos, actividad realizada en este caso en el curso de conferencias a que pertenecen estas páginas...Mirando en torno a mí la muchedumbre de cuantos no pueden decir otro tanto, con justicia debo decir que soy un español afortunado»²⁸. Lo conveniente sería que esta excepción se pudiera realizar en otros

26 Bódalo, E., «Situación económica de los mayores en España: renta, consumo y ahorro», <http://www2.uah.es/vivatacademia/antiores/sociedad.htm>

27 Moragas, R., *Gerontología social*, 194-196.

28 Laín Entralgo, P., *La empresa de envejecer*, Galaxia Gutenberg, Barcelona, 2001, p. 23.

muchos casos de personas capacitadas y de buena salud.

3) *El Amor*: El tercer elemento de la tríada de valores a la que todo ser humano aspira, incluidos los integrantes de la tercera edad, es el sentirse querido por el conjunto de personas que le rodea y, en consecuencia, ser capaz de expresar recíprocamente ese mismo sentimiento a los otros. Es de todos conocido que muchas personas ancianas mueren, no por falta de cuidados o medios de subsistencia, sino por sentirse abandonado, solo o despreciado, cuando los seres queridos han muerto o se han ausentado definitivamente. Matan más las penas que el hambre, podríamos decir cuando vemos que un viudo o viuda deja de encontrarle sentido a su existencia, al perder al compañero de toda su vida. A veces, ni siquiera los hijos o nietos pueden hacer nada por alegrar o estimular la vida de uno de estos ancianos. Si es verdad que a lo largo de nuestra existencia no podemos pasar sin el cariño y el afecto de aquellos con quienes compartimos nuestras vivencias, no es menos cierto que, cuando nos acercamos al final de la vida, estos sentimientos se hacen indispensables. Hasta tal punto esto es así, que resulta imposible vivir dignamente y con un mínimo de calidad cuando alguien experimenta el abandono total de los seres queridos.

Es del todo imprescindible para poder vivir dignamente que el anciano no pierda su autoestima, puesto que esto conlleva una sensación de inutilidad, de estorbo, de inoperancia y de desprecio que pueden sumirle en la depresión. En la antigüedad, la vejez era sinónimo de

sabiduría y de experiencia, lo que derivaba en aprecio y respeto. El consejo de ancianos era constantemente sujeto de consulta y búsqueda de soluciones a problemas de la comunidad por parte de sus miembros más jóvenes. Pero, los ancianos generalmente morían pronto y sus aportaciones eran efímeras. Hoy día, gracias a la medicina y a las mejores condiciones de vida, no sólo se llega a una edad avanzada, sino que las sociedades desarrolladas contemporáneas tienden a convertirse en ciudades fuertemente envejecidas. Ello conlleva un desfase entre la edad de jubilación y la muerte de la mayoría de ancianos. Este desfase lo explica Rodríguez Delgado del siguiente modo: «El jubilado queda relegado a ser un parásito que consume sin producir. Sus ingresos disminuyen. Al no trabajar, su capacidad mental se deteriora. Si no hace ejercicios su capacidad física empeora. En los ambientes familiares y sociales se le considera como un estorbo y su afectividad queda seriamente dañada»²⁹. Por supuesto que no siempre es así, pero se dan muchos casos en que los ancianos son una carga económica para muchas familias. Los presupuestos de las clases pasivas están empezando a desequilibrar las economías de los países. Esta sensación de inútil y parásito menoscaba la dignidad del adulto mayor y él mismo desarrolla una baja autoestima.

Los ancianos también se sienten solos porque los hijos se independizan y los

29 Rodríguez Delgado, J.M., *La felicidad*, Ediciones Temas de Hoy, Madrid, 1989, pp. 240-41.

familiares y amigos van muriendo. Los vínculos con las personas cercanas van desapareciendo, y el cariño y la ayuda que tradicionalmente experimentaban ya no se dan. La soledad descrita desemboca en una inseguridad en sí mismos y falta de aprecio en la propia persona. «Ante esta situación las reacciones son diversas. El hombre con una perspectiva inmanentista normalmente opta por una de estas dos conductas: o exagera su debilidad para despertar compasión y obtener más fácilmente ayuda o acogida, o, por el contrario, quiere aparentar que todavía conserva vigor físico, capacidad intelectual e influencia en la sociedad, para que se cuente con él»³⁰. Cuando estas conductas no dan el resultado esperado por parte del anciano, es muy probable que caiga en la depresión, con un abatimiento o tristeza persistente que se manifiesta en una pérdida de interés por todo lo que le rodea. La tendencia general es, entonces, el desarrollo de una baja autoestima, una ausencia de comunicabilidad y una infelicidad permanente.

Superar esta situación es complicado, pero hay que hacer lo posible para que estas personas recuperen la autoestima, el afecto perdido y la felicidad. Para ello, conviene dar, entre otros, los siguientes pasos: 1) Ayudar al anciano a valorarse, dándole la oportunidad de formar parte del sistema productivo en aquellas actividades para las que tenga aptitudes. 2) La familia debe contribuir a que el anciano

recupere su rol y su función concreta en la que se sienta seguro y necesario, debido a su experiencia y buen saber. 3) Escuchar al adulto mayor, no sólo en cuanto a sus necesidades y dolencias, sino también en sus opiniones y expectativas; es decir, que experimente que los demás miembros de la familia cuentan con él a la hora de tomar decisiones que a todos afectan. 4) Desarrollar un proceso de educación que permita al anciano alcanzar un estado bio-psicológico de bienestar que le haga madurar en su autoestima y felicidad personal. 5) Aunque parezca lo más obvio, es necesario que el integrante de la tercera edad perciba de forma real que es querido y respetado en su familia, que los que le asisten lo hagan con aprecio y respeto, que se valore lo que ha hecho y que lo que percibe como pensión no es un regalo, sino algo que se le debe en justicia y equidad. 6) Facilitar al anciano la relación y convivencia con personas a las que pueda ayudar y sentirse realizado con ellas, participando en eventos lúdicos y recreativos, culturales y folclóricos, de beneficencia o voluntariado.

Conclusión

Lo más importante para cualquier persona y, especialmente, para los que se encuentran en la fase final de su vida es sentirse felices y satisfechos consigo mismos y con el ambiente que les rodea. Educar la sensibilidad de las personas mayores y desarrollar su creatividad ayudará, sin lugar a dudas, a llenar el tiempo de los jubilados y a ensanchar su espíritu. 1) A lo primero contribuirá

30 Gonzalo Sanz, L.M., *Tercera edad y calidad de vida. Aprender a envejecer*, Ariel, Barcelona, 2002, p. 179.

la contemplación de obras de arte y la audición de composiciones musicales. El arte y la música poseen una capacidad de aumentar los niveles de endorfinas del cerebro. «De las endorfinas (afirma E. Punset) se ha descubierto que dan motivación y energía ante la vida, que producen alegría y optimismo, que disminuyen el dolor, que contribuyen a la sensación de bienestar y que estimulan los sentimientos de gratitud y satisfacción existencial»³¹. 2) La vida es la actualización de lo que el sujeto es. Conviene darse cuenta de que el exterior sólo lo percibimos como estímulo y esos estímulos, quien los transforma e interpreta es la mente del sujeto. La postura interior que nos predispone a reaccionar ante esos estímulos es la *actitud*. Si adoptamos una actitud positiva ante los acontecimientos, no dejaremos que las circunstancias nos absorban. Las circunstancias que rodean al adulto mayor son, en general, desmoralizadoras. Es necesario que él tome las riendas de su ser y de sus actos³².

En consecuencia: El secreto indispensable para alcanzar y permanecer dignamente en la ancianidad es lograr una vida física y psíquica sana y activa durante el mayor tiempo posible. Saber enfocar

31 Punset, E., *El viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas*, Ediciones Destino, Barcelona 2005, p. 166.

32 «Yo soy el resultado, en cantidad y calidad, de lo que ejercito. Nunca seré diferente a lo que yo ejercito. Según exprese yo mis energías en mi actitud, así será lo que yo llegaré a ser, lo que estoy siendo. Nunca he de esperar que lo exterior me produzca ese desarrollo interno». Blay Fontcuberta, A., *Creatividad y plenitud de vida*, Iberia, Barcelona, 2000, p. 18.

los acontecimientos de una manera positiva, de modo que sea el sujeto quien domine las circunstancias y sepa extraer de cualquier evento provecho propio. Aprender a escuchar y ser receptivo con los demás, para eso tiene todo el tiempo del mundo. Mantener unas excelentes relaciones con los familiares y amigos, donde el sentimiento y el afecto formen parte integrante de sus vivencias. Evitar en lo posible ser una carga para los que convive, no estar permanentemente quejándose de lo que le ocurre y no recurrir constantemente al lamento para atraer la atención de los otros. Mantenerse, en definitiva, con dignidad en la vida, desarrollando la sabiduría personal propia de una edad madura, con alta moral, vigor y perseverancia.

Por parte de la sociedad y la familia, es necesario contribuir a que las personas mayores se encuentren en su mundo, entre los suyos. El mundo de los mayores no es un mundo pasivo ni superfluo para la sociedad, sino un grupo necesario para que ésta experimente su humanidad y agradecimiento. No es de bien nacidos olvidar a los mayores, como si fueran una carga innecesaria e improductiva. Una comunidad que se precie de humana y ética debe saber compaginar la responsabilidad del quehacer presente con el recuerdo y la estima a la tradición. Y los mayores son la personificación de esa tradición y ese saber a los que nunca podemos renunciar, si no queremos perder la dignidad de humanos. La sociedad siempre deberá arbitrar modos de atención y reconocimiento a los ancianos por deber y justicia. Pero, también, los adultos no-ancianos

debemos aprender a envejecer, como decía Laín Entralgo, siendo previsores en el cuidado de la salud y en la planificación económica, para no ser una carga demasiado pesada a los demás miembros. Es importante que vayamos educándonos en la modelación de nuestro carácter, para no

convertirnos en unos sujetos demasiado intransigentes con los que nos puedan atender. La madurez debe consolidar nuestra inteligencia para hacernos útiles y necesarios hasta el último momento. Así, pagaremos a la sociedad lo que ella ha tenido que ayudarnos.

Recibido: 13-02-2008

Aceptado: 23-04-2008

