

Un nuevo enfoque de la vejez



IZTAPALAPA

Agua sobre lajas

María Teresa Döring H.*

Resumen

El incremento de la longevidad en la población de países desarrollados y de México de finales del siglo XX a la fecha constituye un hecho que requiere especial atención. Según el Consejo Nacional de Población (2005), el porcentaje de población que alcanza o rebasa los 60 años de edad ha aumentado de manera constante en los últimos años. Tradicionalmente, el envejecimiento ha sido visto sólo como pérdida o enfermedad, no como una etapa natural de desarrollo. Uno de los aspectos vitales más ignorado o ridiculizado es la vida sexual de los viejos, lo que puede provocar en ellos sentimientos de minusvalía y depresión. Los cambios sociales, técnicos y médicos de las décadas más recientes exigen un replanteamiento, por lo que se propone la revisión de conceptos generalizados sobre vejez, sexualidad y la relación entre ambos.

Palabras clave: sexualidad, envejecimiento, prejuicios, plenitud, depresión, soledad

Abstract

Our purpose is to review the generalized concepts about old age, sexuality and their mutual relation. Since the end of the 20th Century to this time, longevity has increased among populations living in developed nations and in Mexico; this social fact requires special attention. The data provided by the National Population Council (Consejo Nacional de Población) in 2005 evidences that the population that has reached or surpasses the sixty years of age has constantly augmented in the last years. Traditionally, aging is viewed only as a loss or a sickness, not as a natural phase of life. One of the vital aspects that has been most ignored and derided is the sexual life of the elderly. This can induce feelings of handicap and depression in them. The social, technical and medical changes of the last decades demand a revision of those concepts.

Key words: sexuality, aging, prejudices, fulfillment, depression, solitude

* Departamento de Educación y Comunicación, Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco. dhmt6134@correo.xoch.uam.mx

—¿Subraya aún la importancia del sexo?
—Le respondo con la palabra del gran poeta
Walt Whitman: “Si faltase el sexo, faltaría todo”.*

Introducción

Dado el excesivo énfasis y valor otorgados socialmente a la juventud y a un modelo de belleza impuesto –salvo casos extraordinarios, explicables en función de situaciones excepcionales, sea de orden económico, político o cultural–, casi todas las personas mayores son excluidas de los acontecimientos sociales y padecen un proceso de *invisibilización*.

El desarrollo del ser humano, ente biopsicosocialmente integrado, requiere la atención por igual a todos los aspectos que lo constituyen. Con el propósito de encontrar fórmulas encaminadas a la mejor comprensión, aprovechamiento y aceptación de esta etapa natural del proceso de maduración humana, para contribuir a la salud integral y al enriquecimiento de los viejos y sus familiares, y de la sociedad en general, es importante el estudio de este fenómeno.

a) *Hipótesis*

La sociedad mexicana, como otras, tiende a excluir a los viejos y las viejas de casi todos los procesos sociales que hacen que la vida del individuo sea placentera y deseable, entre los que se incluyen el papel económicamente productivo, socialmente reconocido y el rol activo en las vivencias emocionales; por lo general se obvian las necesidades sexuales, eróticas, amorosas, afectivas y relacionales de las personas mayores.

* Líneas tomadas de la entrevista a Freud realizada por George Viereck, con motivo del septuagésimo aniversario del primero, poco antes de su muerte.

b) *Objetivo*

Los objetivos de este trabajo son el replanteamiento del concepto de vejez y *el rescate y la revaloración de la vida amorosa, relacional y sexual de los viejos y las viejas*; así como el reconocimiento de sus necesidades psicoafectivas, que trascienden el exclusivo amor a los nietos –única manifestación emotiva y amorosa apreciada en las personas mayores–, cuando los hay.

c) *Situación actual*

La mayoría de las personas de más de 60 años ve disminuidas o eliminadas sus posibilidades de desarrollo, creatividad y de una vida rica y sana, debido en gran medida a las ideas generalizadas que las califican como incapaces para las múltiples facetas del quehacer humano.

Vejez

El concepto de vejez es un constructo social. La idea de vejez, como la de adolescencia, madurez y otras, resulta de los valores sociales dominantes, que generalmente obedecen a intereses económicos impuestos por las clases dirigentes a las que conviene la aceptación de sus ideas por parte de las mayorías. En las sociedades actuales, en las cuales lo que se reconoce es la capacidad productiva y reproductiva de los grandes capitales, se desprecian valores como la experiencia, la ternura y otros; la concepción que se tiene de la vejez se debe a la creencia popular de que la fuerza y la juventud físicas acompañan a la fuerza reproductiva de bienes materiales, puesto que durante la vejez las posibilidades de trabajo económicamente productivo se reducen o desaparecen.

Lo anterior pudo haber sido cierto cuando la generación de riqueza se fundamentaba en la producción de la tierra, la cual requería enormes esfuerzos físicos, pero en la actualidad, gracias a los adelantos técnicos, ésta ha dejado de ser la única posibilidad de producción, debiéndose valorar, en cambio, los conocimientos y las experiencias acumulados.

Los conceptos de juventud y vejez están condicionados por las circunstancias sociales, los adelantos científicos y económicos de la sociedad, y el momento en que tienen validez. Es evidente que los estándares vigentes respecto a la edad en un momento dado pueden ser modificados y no deberse sólo al número de años

vividos: lo que en un momento pudo considerarse juventud, en otro ha sido visto como madurez. Los jóvenes de tiempos en que el promedio de la expectativa de vida no sobrepasaba la cincuentena eran *adultos* a muy temprana edad. Asimismo, el contexto social y la situación económica influyen de manera directa en la formación de estos conceptos: la vejez en el mundo asiático es distinta de la del mundo africano, en el que la expectativa de vida es mucho menor a la de los habitantes de países primermundistas. La idea de juventud también se modifica de acuerdo con los valores aceptados en un grupo social: se puede considerar *adultos* a personas mayores de 16, 18 o 21 años, según el sitio de que se trate.

No obstante lo anterior, es verdad que los adelantos en cuanto a la rapidez y facilidad de la comunicación, y la globalización de la transmisión de ideas han colaborado para la adopción de un modelo más o menos generalizado de vejez y juventud. En las sociedades occidentales modernas existe la tendencia a considerar viejas a las personas mayores de 60 años, cercanas a la edad de jubilación, próximas a ser excluidas del mercado de trabajo.

Nuestra sociedad se funda en la clasificación de sus integrantes según diversos factores: género (hombres y mujeres), etnia (aria, indígena, etcétera), nivel económico (clase alta, media, baja y subclases), nivel educativo (analfabetos, alfabetos, estudiantes de nivel primario, secundario, etcétera), procedencia (locales y extranjeros) y otros más. Hay una forma más de clasificación, casi siempre ignorada, referente al número de años vividos, que tiende a igualar a sus integrantes. “La estructura más esencial de la sociedad se reduce a dividir a los individuos en hombres y mujeres, y éstos en niños, jóvenes y viejos, es decir, en clases de edad” (López Sánchez y Olazábal Ulacia, 2005).

Un propósito de tales clasificaciones es la implantación de criterios de aproximación y valoración en los individuos, que contribuyen al fortalecimiento de prejuicios y descalificaciones, porque resulta mucho más sencillo y expedito formarse un *juicio* sobre una persona una vez conocidas sus distintas pertenencias (grupo de edad, género, procedencia, nacionalidad, estado civil, nivel económico y educativo, postura política, religión, entre otras), que aproximarse a cada una de ellas individualmente para *conocer* algo sobre su personalidad. Si bien es verdad que lo anterior puede ser de ayuda invaluable cuando se trata de aproximarse a grupos sociales numerosos, también suele utilizarse como medio que pretende justificar marginaciones, exclusiones, distinciones y concesiones no siempre merecidas.

Existen experimentos que muestran que la *gente común* se siente más atraída y proclive a creer en personas cuyas características se acercan a las del ideal generalizado: raza aria, ojos y cabello de color claro, estatura superior a la media

mexicana, procedencia o antecedentes europeos. En contraste, es igualmente eficaz el prejuicio que lleva a juzgar como inferiores a quienes reúnen rasgos indígenas notorios, poseedores de un bajo nivel intelectual. He aquí la eficacia de los prejuicios.

La edad de quien califica el momento de la vida de los demás también influye en la concepción de vejez. Existe la orientación general de concebir como viejos a quienes han vivido por lo menos 20 años más que nosotros mismos: cuando se tiene diez años de edad se considera viejos a quienes han vivido 30 o más; pero cuando se tiene 30 años el límite se modifica, y entonces son viejos los mayores de 50, quienes ven sólo a los mayores de 70 como viejos, y así sucesivamente.

Como sucede con otros calificativos y otras tipificaciones, resultan viejos aquellos a quienes la sociedad califica como tales. Hubo sociedades en las que los viejos eran a la vez considerados sabios. La práctica adoptada por juristas y numerosas cofradías o sociedades, de usar pelucas de cabellos blancos para hacer parecer maduros e interesantes a quienes las portaban, da cuenta del valor que en algunos casos se ha otorgado y se otorga a la edad y la experiencia.

Hoy la juventud parece dueña indiscutible de la situación y todos sus movimientos van saturados de dominio. En su gesto trasparece bien claramente que no se preocupa lo más mínimo de la otra edad. Hoy el hombre y la mujer maduros viven casi azorados con la vaga impresión de que casi no tienen derecho a existir. Advierten la invasión del mundo por la mocedad como tal y comienzan a hacer gestos serviles [...]. Los que estamos muy en la cima de la vida nos encontramos con la inaudita necesidad de tener que desandar un poco el camino hecho, como si hubiéramos errado y hacernos –de grado o no– más jóvenes de lo que somos. No se trata de fingir una mocedad que se ausenta de nuestra persona, sino que el modelo adoptado por la vida objetiva es el juvenil y nos fuerza a su adopción. Como en el vestir, acontece con todo lo demás. Los usos, placeres, costumbres, modales, están cortados a la medida de los efebos (Ortega y Gasset, 1927: 193 y 200, cit. en López Sánchez y Olazábal Ulacia, 2005).

Las líneas anteriores, escritas en 1927, hacen reflexionar sobre la situación actual. Según entrevistas realizadas a varias personas mayores de 60 años, como parte de una investigación en curso, hallamos que las palabras del médico filósofo español aún son vigentes. Nuestros entrevistados, hombres y mujeres de distintas extracciones sociales, condiciones físicas, económicas y familiares, coinciden en señalar que cada vez les resulta más difícil encontrar un punto y un grupo de

referencia. Muchos de sus amigos y familiares contemporáneos han muerto o emigrado, o han modificado radicalmente su forma de vida, lo que les dificulta no sólo una existencia apoyada por una red social fuerte y aseguradora sino la mera posibilidad de disfrutar tiempos de ocio. Mencionan la inexistencia de puntos de reunión adecuados –no exclusivos– que faciliten el encuentro y la socialización de personas mayores. Aun quienes gozan de situaciones de privilegio en términos económicos enfrentan dificultades para este tipo de encuentros, pues casi todas las oportunidades parecen estar diseñadas para quienes no han alcanzado la cuarentena de años.

En nuestra aproximación a personas mayores encontramos gran disposición y proclividad a hablar de su situación, hecho no desprovisto de sorpresas. Algunas de ellas se negaron –especialmente mujeres–, a quienes supusimos interesadas en el proyecto, argumentando que “aún no se encontraban en ese grupo de edad”; se veían a sí mismas –y querían ser vistas– como jóvenes, a pesar de haber dejado muy atrás la cincuentena. Se sentían ajenas al grupo de personas mayores, confirmando así lo expresado por Ortega y Gasset: “la inaudita *necesidad* de tener que desandar un poco el camino hecho, como si hubiéramos errado y hacernos –de grado o no– más jóvenes de lo que somos [...] el modelo adoptado por la vida objetiva es el juvenil y *nos fuerza* a su adopción” (Ortega y Gasset, 1927: 200, cit. en López Sánchez y Olazábal Ulacia, 2005; las cursivas son mías).

Las personas mayores, sometidas a los mandatos sociales, se alejan de la posibilidad de gozar abiertamente los logros alcanzados a lo largo de su vida e intentan disfrazar, esconder los años vividos, como si se tratara de una falta. Lejos de incrementar su bien ganada y merecida libertad de acción, se constriñen a sí mismas, validan los prejuicios sociales aunque éstos actúen en su contra. Esta situación es explicable y dolorosa para quienes se someten; es comprensible en tanto supone exclusión, pues nadie quiere ser segregado. La validación de tales normas se revierte en contra de los afectados. Si los propios viejos interiorizan y validan el modelo social de juventud, llegarán a sentir que éstos no son *sus* tiempos, que suplantán sitios, aproximándose cada vez más a la autoenajenación y la autoalienación, lo que genera o acelera la aparición de depresiones y males concurrentes.

El rechazo a la vejez se explica si ésta se vincula exclusivamente con pérdidas físicas, intelectuales, afectivas, económicas, emocionales, sexuales y relacionales en general. Hay que recordar que el envejecimiento no es igual, ni se da para todos en la misma dirección, proporción e intensidad. Ante la disminución o pérdida de ciertas capacidades puede contraponerse el aumento y la ganancia de

otras, como la ternura y sus posibilidades de expresión, así como la disponibilidad de tiempo, entre otras.

Los viejos han dejado de ser una minoría para convertirse en un grupo social numéricamente importante. Se calcula que en Europa 20 por ciento de la población es mayor de 60 años, en tanto que en México, de acuerdo con datos del Consejo Nacional de Población, el porcentaje de este grupo de edad ha aumentado sin pausa en los últimos años: en el 2000 se calculó un 6.83 por ciento, y se espera que para el 2050 sea 27.95 por ciento.

El incremento del número de ancianos y el aumento en el número de años que se espera viva el hombre promedio ha hecho que ahora se hable del *envejecimiento de los viejos* que todavía no alcanzan la ancianidad, por lo que es necesario un reajuste en la valoración de estas personas y de las oportunidades a su alcance. Se ha visto que la esperanza de vida posterior a la jubilación es de entre 15 y 20 años o más; no se trata de un lapso corto sino de un tiempo considerable que puede vivirse en plenitud. Paradójicamente, el periodo que podría disfrutarse libre de preocupaciones económicas y morales, y de obligaciones hacia los demás se vive ahora en función de los prejuicios vigentes, aunque existan casos excepcionales, explicables por situaciones de privilegio –económico, intelectual o relacional–, como una etapa plena de pérdidas e imposibilidades, convirtiéndose en un periodo prolongado, lleno de problemas económicos, de salud y de soledad.

En los viejos se conservan o se incrementan las mismas necesidades que apremian a cualquier otra persona. Requieren atenciones, expresiones de afecto y libertad para manifestar sus requerimientos interpersonales. De acuerdo con López Sánchez y Olazábal Ulacia (2005), se sabe que las necesidades de todo individuo, concebido como una entidad biopsicosocial, abarcan los siguientes aspectos:

1. Apego: vínculo afectivo estrecho incondicional que genera seguridad. Se refiere a las relaciones que funcionan como *espejos*, reconociendo y reflejando nuestros propios intereses. Nos recuerdan, refuerzan, renuevan y hacen saber quiénes somos, así como el lugar que ocupamos en nuestra red de relaciones.
2. Integración social: pertenencia a un grupo con el cual se realizan determinadas actividades. Asociado con el punto anterior, se refiere a grupos más amplios, como pueden ser los de trabajo, discusión o proyección de diversas actividades, que abarcan mucho más que los vínculos familiares.
3. Autoestima: sentimiento de que uno es valorado por sus características personales. Se deriva del apego y la integración social; en gran medida,

el reconocimiento por parte de los demás modela y aumenta el conocimiento y reconocimiento que tenemos de nosotros mismos. Recordemos la tan repetida frase utilizada por los niños cuando consiguen algún logro, mérito o avance en su desarrollo: "Mira, mamá..." Es la prueba de nuestra vital y primaria necesidad de reconocimiento y de ser vistos.

4. Alianza fiable: seguridad de que el otro ayudará cuando se le necesite. Relación fundamental que confirma nuestra naturaleza social y la imposibilidad de la existencia del hombre aislado, completamente autónomo.
5. Guía informativa: el otro, en cuanto ofrece consejos e información. Se refiere al apoyo y la confirmación de nuestros actos, y a la posibilidad de enriquecimiento de nuestra propia experiencia mediante la confluencia y participación de los conocimientos de nuestros semejantes.
6. Oportunidad de dar apoyo: sentimiento de que el otro nos necesita para sentirse bien. Complemento del punto anterior. Tan necesario es recibir como dar y compartir los diferentes aspectos de nuestros conocimientos, opiniones y personalidad, que de esta manera se validan por el aprecio que otros puedan expresarnos en consecuencia.

La vejez constituye una etapa en la que es especialmente difícil establecer relaciones nuevas, lo cual se debe a múltiples factores: aislamiento social, lejanía de redes relacionales, sentimientos de reclusión (aumentados por las pérdidas padecidas), enfermedades recurrentes (producto de estados depresivos), entre otros. Si a esto se añaden las pocas oportunidades que tiene la gente mayor de moverse en ambientes distintos a aquellos en los que ha establecido sus relaciones primarias y en los que no sea vista con desconfianza y desdén, al igual que la separación de centros de trabajo que en el pasado pudieron representar medios para relacionarse con otros, se completará el cuadro de segregación padecido por la generalidad de las personas mayores. Cuando más se necesita del calor humano es cuando se tienen menos oportunidades de beneficiarse de él.

Sexualidad

Aquí se analiza la sexualidad como el impulso que provoca toda acción encaminada a la preservación de la vida, opuesta al impulso de muerte, lo cual fue propuesto por Sigmund Freud desde 1898.

No se debería tratar de imponer modelos jóvenes de relación y vida sexual en la vejez, cuando lo que se requiere son maneras distintas de relacionarse. Los

viejos deberían sentirse libres respecto a la manifestación de sus necesidades afectivas, relacionales y sexuales, sin ser criticados o ridiculizados por ello, y sin que la satisfacción de éstas implique la imposición ni la aceptación de formas adecuadas para etapas más juveniles. No deberían intentar sentirse cómodos vistiendo ropas propias de personas de menor edad o adoptando conductas correspondientes a gente más joven; *deberían*, en cambio, gozar de la posibilidad de disfrutar del placer del contacto corporal en general (sin llegar necesariamente a la actividad coital) y de la comunicación, así como de la seguridad emocional derivada de sentirse querido, apreciado y cercano.

La sociedad no debería imponer modelos juveniles de actuación a los mayores. Hasta hace pocos años la sociedad imponía normas muy rígidas respecto de la expresión de la sexualidad. Son bastante conocidas las consecuencias negativas de esto: alto nivel de insatisfacción sexual, neurosis generalizadas, fobias de todo tipo, abusos sexuales y otras más. Para ciertos sectores, en contraste y como reacción, los valores parecen ubicarse en el polo opuesto –los extremos se tocan–, ya que ahora parece ser *obligatoria* una conducta sexual no selectiva e irresponsable. El nuevo mandato *obliga* a divertirse y a copular.

Lo anterior se debe, en gran medida, a la pobre concepción generalizada sobre la sexualidad, identificada exclusivamente con la copulación. Urge una educación sexual que amplíe el carácter genital de la sexualidad, que extienda su papel a otras partes del cuerpo, más allá de los genitales, e incluya otras acciones vitales e impulsos creativos de los que deriva la enorme satisfacción experimentada al obtener algún logro laboral, intelectual o de aprendizaje, sin menoscabo del placer producido por las relaciones afectivas, no necesariamente coitales, a todos los niveles. La agradable sensación de aceptación y comprensión cuando nos relacionamos con quienes comparten nuestros intereses u opiniones es un ejemplo de ello. La alegría y el placer producidos al participar de espectáculos naturales: una tormenta, el mar, las montañas nevadas, los campos floridos, y de las manifestaciones artísticas, como escuchar una bella sinfonía o la contemplación de una pintura magistral, constituyen modos de ejercitar y disfrutar de la sexualidad y la sensualidad, esta última entendida como la excitación que se experimenta cuando los órganos de los sentidos reaccionan placenteramente a algún estímulo.

No todas las personas viven la sexualidad de manera idéntica. Cada una puede experimentarla y disfrutarla de distintas formas: algunas tendrán mayores necesidades táctiles, mientras que otras gozarán más las expresiones verbales, por ejemplo. Finalmente, debe considerarse también que una misma persona variará su modo de experimentar la sexualidad y la sensualidad de acuerdo con el momento y la circunstancia en que se encuentre.

Relación entre sexualidad y vejez

Con base en lo anterior, hay que considerar los cambios fisiológicos que sin duda tienen lugar en la vejez, tanto en hombres como en mujeres. Si bien uno de los objetivos de este ejercicio es el replanteamiento de los conceptos de vejez y sexualidad, y la manera como se relacionan, debe reconocerse la trascendencia de las modificaciones fisiológicas surgidas en esta etapa de la vida.

Uno de los cambios más notorios en las mujeres es la menopausia: la pérdida gradual (y posteriormente definitiva) de la menstruación y la capacidad para procrear, ligada a una serie de manifestaciones emocionales negativas como depresión, desequilibrio emocional, entre otras. Es importante conocer con detalle los cambios físicos que ocurren en esta época, pero asimismo informarse respecto a los diversos recursos médicos al alcance de las mujeres, como el reemplazo hormonal. Todo médico especializado en el tema puede proporcionar información al respecto. Sin embargo, y sin desconocer los factores esbozados, existen datos que permiten pensar que la mayoría de las manifestaciones psicológicas están íntimamente relacionadas con agentes psicosociales o es causada por ellos. Es evidente que la modificación de la autoimagen en una sociedad que sobrevalora la fuerza física y la apariencia juvenil tendrá repercusiones en la autoestima de las personas.

Así como la menopausia identificada con la vejez tiene un significado muy específico para las mujeres, en el caso de los varones representa este papel la jubilación del trabajo que se ha venido desempeñando a lo largo de la vida, y que ha otorgado significación social y personal al individuo. El momento de la jubilación suele ser experimentado como punto final en la vida de los hombres acostumbrados a ser valorados socialmente por el lugar que ocupan en el campo laboral, situación que se presenta cada vez más en las mujeres que se definen a sí mismas como determinado tipo de trabajadoras, por lo que gozan de reconocimiento social. Los hombres que viven la jubilación como la terminación de sus vidas, en la soledad del retiro pueden sentir que su persona ha dejado de ser importante, una vez que dejan la actividad laboral, tal como ocurre con muchas mujeres que se definen a sí mismas por su relación con otros: “la mamá de...” o “la esposa de...” Es importante que tanto mujeres como hombres nos definamos y percibamos por el conjunto de nuestras distintas facetas: no sólo como madres o padres, esposas o esposos, o profesionistas; nuestra personalidad abarca muchas áreas más que persisten cuando una de ellas se cierra, sea por elección o imposición. Se trata de enriquecer la concepción que tenemos de cada uno de nosotros, para que así los demás nos perciban como los individuos complejos que somos.

También los varones sufren importantes cambios fisiológicos con el aumento de la edad. Si bien son más graduales, conllevan asimismo consecuencias psicológicas negativas, en su mayoría inducidas por la sociedad, relacionadas con el prestigio y el estatus masculino dominante. Algunos síntomas que presentan varones de 60 años o más son apatía y languidez, debilidad, pérdida de apetito o peso, libido deprimida y trastornos de potencia, pero lo que más suele angustiarles son los cambios referentes a la capacidad de erección, frecuencia del coito y duración del periodo refractario. Esto resulta especialmente traumático para quienes han introyectado los valores sociales de virilidad, potencia, superioridad masculina y machismo.

Durante el desarrollo de esta investigación una de las entrevistadas relató que durante el primer encuentro íntimo con un varón –a quien había conocido previamente y con quien sostuvo una relación a lo largo de la cual había mostrado gran sensibilidad, alto nivel cultural y formación profesional– éste fue incapaz de mantener una erección por el tiempo necesario para la consumación del acto sexual. Después de esta experiencia traumática para él, intrascendente para ella, el sujeto se esfumó de la vida de la entrevistada, negándose a verla o hablarle, frustrando así lo que parecía apuntar hacia una relación cálida, profunda y gratificante para ambos. Ésta es sólo una muestra de las reacciones y humillaciones autoinfligidas por quienes colocan en la capacidad de erección del miembro viril su honor y valor social, resultado de los prejuicios y sobrevaloraciones sociales respecto de la capacidad eréctil.

Cabe añadir que para el tratamiento de la disfunción eréctil existen varios métodos y fármacos entre los cuales el más popular es el Viagra. Hay que recordar sin embargo que, en éste, como en el caso de cualquier otro fármaco o droga, se desaconseja su uso indiscriminado o sin supervisión especializada.

Si hombres y mujeres “damos también importancia al interés y deseo por ser abrazados, tocados, queridos, a la excitación y el placer del contacto corporal y por último a la satisfacción final de la actividad sexual cualquiera que sea su forma, duración y manifestación, seguramente dejaremos de considerar a la vejez como un periodo de involución sexual” (López Sánchez y Olazábal Ulacia, 2005). Parece significativo señalar que el grado de satisfacción sexual, así como la derivada de otras áreas de la vida que se haya obtenido a lo largo de la existencia, condiciona en gran medida el nivel de satisfacción que se obtendrá durante la vejez.

Paradójicamente, poco se ha escrito y estudiado a propósito de los cambios fisiológicos y psicológicos propios de la vejez –contrario a lo que sucede con otras etapas de la vida, como la pubertad y la adolescencia–, a los que se enfrentan los que han alcanzado o sobrepasado los 60 años de edad. Una posible explicación

de esto es que hasta hace muy poco la expectativa general de vida no rebasaba esos límites. Esta situación ya es insostenible toda vez que la expectativa de vida en México y en el mundo ha aumentado de manera considerable. Condiciones nuevas requieren respuestas nuevas. Los modos y estándares antes aceptados como válidos han dejado de ser operativos para la mayoría de las personas.

Si se amplía el concepto de sexualidad, abandonando la idea de que ésta se restringe a la actividad coital, sin por esto ignorarla, y si al mismo tiempo se redefina el concepto de vejez, considerándola una etapa lógica, natural y *deseable* de la vida, entenderemos que no existe razón alguna para pensar que la actividad sexual desaparecerá. En muchos casos la actividad sexual no sólo no desaparece durante la vejez sino que, de acuerdo con distintos testimonios que he recolectado, puede llegar a ser más satisfactoria de lo que fue en etapas anteriores. Me atrevo a afirmar que en la medida en que se goce de mayor libertad, autenticidad y autonomía –lo que puede ocurrir en la edad adulta–, será más fácil la adquisición de compromisos, la disponibilidad y los deseos de expresar y buscar la satisfacción de las necesidades, sean físicas, emocionales o sociales.

¿Qué hacer?

En la vejez, la vida en general y la sexualidad en particular adquieren expresiones muy distintas, en no pocos casos gratificantes, de acuerdo con la forma en que se le viva, comprenda y acepte. Es preciso reiterar que ni la sexualidad ni la vida de los viejos deberían ser contrastadas con las de los jóvenes. Es importante rechazar la imposición de modelos jóvenes a los viejos.

Existen diversas formas para contrarrestar los efectos negativos de la imposición de normas y valores sociales derivados de la toma de conciencia del hecho. Si nos damos cuenta de la manera en que nuestras necesidades, deseos, posibilidades y características son manipuladas por valores que no forzosamente obedecen a o surgen de nuestros requerimientos reales, podemos cuestionarlos, modificarlos y superarlos. La toma de conciencia constituye el camino para liberarse de imposiciones perniciosas. En la edad adulta y la vejez es esencial tomar conciencia, sin intentar, pretender, esconder, negar, disfrazar o disimular la edad que se tiene. Es común que cuando se trata de personas que han podido o sabido conservar una apariencia saludable a pesar del paso de los años, los demás, como muestra de amabilidad, les comenten, a modo de *halago*, lo *jóvenes* que lucen, ante lo cual las primeras responden agradecidas. No es fácil percatarse de la trampa implícita. ¿Por qué agradecer un cálculo errado respecto de la edad que se tiene? ¿Por qué

no valorar, reconocer y hacer ver los años vividos, con las implícitas experiencias agradables y desagradables, gozosas y dolorosas, en fin, con el aprendizaje adquirido a lo largo de los años, como consecuencia de nuestros esfuerzos, fracasos y éxitos? Deberíamos ser capaces de disfrutar plenamente nuestras vivencias. Parafraseando a Pablo Neruda, *confesemos haber vivido...*

Se envejece día a día; eventualmente, en el mejor de los casos, se llegará a ser viejo, con sus consecuencias naturales. Pero estos cambios no ocurren de modo absoluto, brutal y paralelo en todos los sentidos o grados para todas las personas. Uno de los aspectos que debemos aceptar, o para el cual debemos prepararnos, es que existen procesos de envejecimiento que afectan la figura corporal y las facultades físicas. Aun cuando nos esforcemos por mantenernos en forma, tarde o temprano nuestras capacidades disminuirán poco a poco, lo cual debe ser aceptado como parte de nuestra maduración y permanencia, no como una pérdida. Lo importante es aprovechar y disfrutar al máximo las capacidades que tengamos sin pretender que éstas sean inmodificables y sin caer en la desesperanza ante la posibilidad de verlas perdidas súbita e irremediamente. Se desconoce aún el método para contrarrestar las marcas del tiempo en el timbre de la voz, la agilidad al andar, la postura corporal y, sobre todo, el envejecimiento de nuestros órganos internos: corazón, hígado, pulmones, sistema digestivo, etcétera.

La pretensión de actuar como no se es y parecer alguien distinto de uno, tanto en términos de edad como de cualquier otro aspecto de nuestras vidas, provoca dolor e inseguridad. No permitirnos ser y mostrarnos tal como somos constituye un castigo autoimpuesto.

La liberación

Los procesos de envejecimiento también conllevan cambios en el sistema familiar. Llega un momento de la vida en que se comienza a sentir que *nos sobra tiempo*, cuando en realidad disponemos de menos tiempo para llevar a cabo aquello que hemos venido posponiendo por considerarnos obligados a atender requerimientos, exigencias e imperativos de otros. En la vejez se nos presenta la oportunidad de hacer lo que queramos; cumplido nuestro papel de padre o madre, si tuvimos hijos, quedamos libres de *la obligación de probar*, ante nosotros mismos y los demás, nuestra eficacia y habilidad. Podemos intentar lo que antes no nos atrevimos a hacer e iniciar actividades novedosas: sabemos que si fallamos las consecuencias carecen de importancia. Podemos y debemos darnos la oportunidad de

enfrentar nuevos retos, iniciar aprendizajes, enfrascarnos en aventuras originales. Éstas son algunas de las grandes ventajas de la vejez. Sabemos que somos reemplazables, que nuestros errores –como nuestros logros– nos pertenecen, que es innecesario dar cuenta y buscar la aprobación de los demás. La vejez es una maravillosa oportunidad para aprender y descubrir, para emplear con creatividad el tiempo ganado, ahora que también los demás han crecido y demandan cada vez menos de nosotros.

Es asimismo fundamental la toma de conciencia de la vulnerabilidad de la vida, la experiencia subjetiva de su temporalidad (López Sánchez y Olazábal Ulacia, 2005). Es tanto como tener verdaderamente presente, más allá de una mera intelectualización, la fragilidad y lo corto de nuestra existencia. Vivir conscientes del milagro representado por la vida misma ayudaría a disfrutar y valorar con mayor amplitud y profundidad las experiencias cotidianas. La vejez nos lleva a realizar un balance de nuestra vida, en el que aparecen cambios importantes de los vínculos afectivos; es posible que muchos de los más preciados hayan desaparecido o sufrido modificaciones radicales: amistades, familiares o conocidos que mueren, enferman, emigran o simplemente han dejado de pertenecer a nuestro mundo emocional. Quienes son flexibles, adaptables, capaces de sustituir pérdidas y de reinventar su vida día a día son más propensos a sobrevivir ante las circunstancias de pérdida y dolor que irremediablemente enfrentarán en el decurso de los años. No se trata de olvidar a quienes hemos querido, ni despreciar los afectos que han dejado de existir, sino de sobreponerse a las pérdidas, que igualmente pueden estar representadas por enfermedades o muertes, y reinventarse nuevas formas de estar; retomar el pasado para vivir en el presente y proyectarse hacia un futuro de duración desconocida.

La vejez ciertamente conlleva reacomodos y reestructuración familiar. Algunos miembros dejan de formar parte de la misma, emigran, constituyen familias nuevas o mueren. Estos cambios inevitables implican una resignificación para cada una de las personas que integran el círculo familiar. Para los viejos tal resignificación tiene características específicas, toda vez que en su caso se piensa que su futuro y periodo de reacomodo son más apremiantes que para los demás. De nuevo, la toma de conciencia es la forma de contrarrestar los posibles efectos negativos de la situación. Son hechos que *no deberían* tomarnos por sorpresa y, como son previsibles, haríamos bien en prepararnos. Un reacomodo familiar no necesariamente implica la desintegración familiar. Por el contrario, en muchas ocasiones puede convertirse en la oportunidad para que surjan formas de organización que hagan de la familia un grupo más cohesionado y funcional. Son innumerables

los casos en que a partir de la salida voluntaria o forzosa de uno de sus miembros, una vez superado el trauma inicial, el resto de los integrantes del grupo atraviesa por experiencias profundas de revisión personal, que les llevan a una reorganización individual y grupal, con frecuencia mucho más funcional que la anterior.

La historia de salud general de las personas constituye un indicativo de lo que puede y suele ser la condición de salud previsible en la vejez. Quien ha llevado una vida sana, ha cuidado de su alimentación y practicado ejercicios físicos con regularidad, muy probablemente experimentará también una vejez sana, carente de enfermedades largas y dolorosas. No obstante, no hay *muertos sanos*: la muerte llega de manera inevitable, cuando nuestro organismo deja de funcionar, pero es diferente tener una vejez enfermiza a una que nos permita *vivir* –tan plenamente como sea posible– *hasta la llegada de la muerte*.

Los viejos de la actualidad debemos inventar nuestros propios modelos. Nunca antes se había sido viejo con las características y oportunidades que ofrece la vida moderna. Por ejemplo, los viejos de generaciones pasadas no tenían a su alcance el uso de Internet, ni muchos complementos multivitamínicos e información médica que nos dice, si no cómo vivir más, sí cómo vivir mejor (dietas saludables, prácticas físicas, etcétera).

Creo que el uso de Internet constituye un medio invaluable para el desarrollo y disfrute de los viejos. Mediante su uso se puede viajar, instruirse, actualizarse en prácticamente cualquier área de la vida, e incluso establecer nuevas relaciones. No sustituye la presencia y las relaciones personales con los seres queridos, pero sí constituye un medio innegable de comunicación con quienes se encuentran ausentes, además de ser un medio de información, instrucción y entretenimiento que ofrece posibilidades casi inagotables. Es posible *viajar* por el ciberespacio sin moverse de casa. Por desgracia, este recurso no está al alcance de todos los viejos, pero es oportuno señalar que es mucho más económico de lo que suele pensarse y tiene la ventaja de poder ser compartido por varios usuarios. Instruir a las personas mayores sobre el uso de las computadoras y de Internet debería considerarse una tarea tan significativa como la de enseñar a niños, jóvenes y adultos. Esta tarea corresponde, en primer lugar, a las autoridades gubernamentales y educativas.

La única forma respetuosa de relacionarnos con los viejos es respetando y apoyando sus decisiones. Para los viejos –como para aquellos que no lo son–, la única manera de ser libres es tener acceso a la posibilidad de elección. No hay libertad si no se puede elegir, aun cuando se corra el riesgo de equivocarse. No hay posibilidades de elección si no existen oportunidades y ofertas de diversa índole.

Preparación para la vejez

Algunos programas hospitalarios ofrecidos a la comunidad incluyen pláticas y conferencias sobre tanatología, que pretenden proporcionar información sobre las condiciones y formas en que se puede morir; una preparación para la muerte propia y la de los seres queridos, la aceptación de enfermedades crónicas o terminales, y de las pérdidas afectivas que marcan nuestras vidas.

Hay acuerdo en que se requiere una educación comprensiva, relacionada con las distintas pérdidas y la pérdida final, pero para que aquélla cumpla sus objetivos debería darse a lo largo de toda la vida, pues aunque sabemos que somos mortales, actuamos como si no lo fuéramos. Resulta un tanto difícil hablar de la muerte en condiciones poco favorables, ¡cuánto mejor sería habituarnos a su presencia y posible proximidad a lo largo de nuestro desarrollo! Quizá disminuirían el temor y la sorpresa que suelen acompañarla. La tan necesaria preparación para la aceptación de la muerte –propia y de los demás– no debería posponerse ni limitarse a los momentos y las circunstancias menos agradables; lejos de constituir una herramienta más para el bien vivir y el bien morir, comúnmente es vista como una amenaza, un castigo o un dolor del que es imposible escapar, agravando los sentimientos de indefensión que en muchos casos se tienen como respuesta a la vejez.

Insisto en que un medio para contrarrestar el efecto de los prejuicios sobre la vejez es la educación, pero no sólo la de los viejos, sino también la de quienes están a su alrededor. Todos nos vemos afectados por la introyección que hacen las personas mayores de todo lo negativo que se dice sobre la vejez, formando un círculo vicioso que daña y afecta a toda la familia y, en un plano mayor, a grupos más amplios.

He hablado de que la vejez *puede* representar una serie de ventajas; que depende de cómo cada uno se enfrente a ella y la viva, lo cual en gran medida está condicionado por la manera en que se han vivido los años anteriores. Las ventajas más obvias y de mayor peso son dejar de pretender impresionar a los demás, obedecer los deseos de otros, actuar como los demás esperan (Friedan, 1993), intentar alcanzar marcas insuperables en el desempeño. Esto sólo es posible cuando nos hemos aceptado como somos y sentimos la libertad de actuar de la forma que más convenga a nuestra naturaleza. Hemos aprendido a querernos, a respetar y hacer respetar nuestra individualidad, única –como la de todos los demás–; tenemos la posibilidad del disfrute de nuestros logros sin buscar la aceptación de los demás, lo que constituye un triunfo, pues el ejercicio de la libertad contribuye a incrementar nuestra autoestima.

Un prejuicio más contra el que habría que luchar es el que pretende calificar a todos los viejos de personas bondadosas. Ésta es una forma de negar la individualidad. No todos los viejos son bondadosos, ni siquiera es posible saber qué tipo de persona fueron en otras etapas de su vida. Es importante considerar a cada quien, viejo o no, por sus características personales, sin identificarlo en su totalidad con el grupo de edad, raza, procedencia o cualquier otro rasgo de pertenencia sobre el que fundamentemos nuestra categorización. Es habitual que en nuestra sociedad se clasifique a todas las personas de acuerdo con atributos específicos: edad, sexo, nacionalidad, nivel educativo, procedencia, religión, entre otros. La gente tiende a identificarse con el grupo que se le ha asignado y de esta forma se resaltan más las diferencias que las coincidencias, aun cuando sabemos que son muchos más los rasgos compartidos con nuestros congéneres. “Divide y vencerás” parece ser el principio guía de la ideología de clases dominante.

Sugerencias

Los viejos de hoy fueron los jóvenes de ayer y los jóvenes de hoy serán los viejos de mañana. Es esencial tener en mente el aumento generalizado de la expectativa de vida: lo que antes se consideraba un periodo corto de nuestras vidas ahora podemos pensarlo como uno que fácilmente abarcará unos 20 años de existencia. La vejez, esa etapa que tiene tan mala fama, es y seguirá siendo la meta a la que la mayoría de nosotros deseamos llegar. Vale la pena trabajar para que sea una etapa alegre, disfrutable, tan llena de salud como las condiciones lo permitan.

Un mejor conocimiento y una mayor difusión del problema darían nuevas y mejores oportunidades de vida a la población de estas edades (60 años o más), a sus familias y al creciente número de individuos que alcanzarán la vejez. La inclusión y aceptación de las personas mayores, y de sus variadas necesidades, en todos los renglones de la vida social y productiva implicaría grandes ahorros para la economía nacional y mejoraría la salud mental de la población. La educación y el rechazo a valores generalizados que desacreditan las posibilidades de los viejos, el alejamiento de la introyección (y la consecuente validación de prejuicios contrarios a la vida plena de las personas mayores) constituyen una empresa en la que todos podemos participar, pero de manera muy especial los involucrados en la educación formal y las actividades relacionadas con la salud mental. No menos responsables son las autoridades gubernamentales, sanitarias y educativas, toda vez que el desprecio e incompreensión a los viejos es un problema de dimensiones

nacionales, de naturaleza económica y de salud física y mental. Se requieren programas revolucionarios de ofertas y atención a los viejos, y una educación novedosa para los individuos, las familias, las instituciones y la sociedad.

Bibliografía

Döring H., María Teresa

2002a *Mujeres en busca de una nueva identidad*, Fontamara, México.

2002b *El mexicano ante la sexualidad*, Fontamara, México, 3ª ed.

Friedan, Betty

1993 *The Fountain of Age*, Simon & Schuster, Nueva York.

Greer, Germain

1992 *The Change: Women, Aging and the Menopause*, Alfred A. Knopf, Nueva York.

López Sánchez, Félix y Juan Carlos Olazábal Ulacia

2005 *Sexualidad en la vejez*, Pirámide, Madrid, 2ª ed.

Muñoz Tortosa, J.

2003 *Psicología del envejecimiento*, Pirámide, Madrid.

Sánchez, C. y F. Ramos

1982 *La vejez y sus mitos*, Gálvez, Madrid.

Solnick, R. L.

1978 *Sexuality and Aging*, The University of Southern California Press, Los Ángeles.

Sontag, Susan

1979 "The double standard of aging", en J. Williams (ed.), *Psychology of Women: Selected Readings*, Academic Press, Nueva York, pp. 462-478.

Steinem, Gloria

1996 *Ir más allá de las palabras*, Paidós Ibérica, Barcelona.