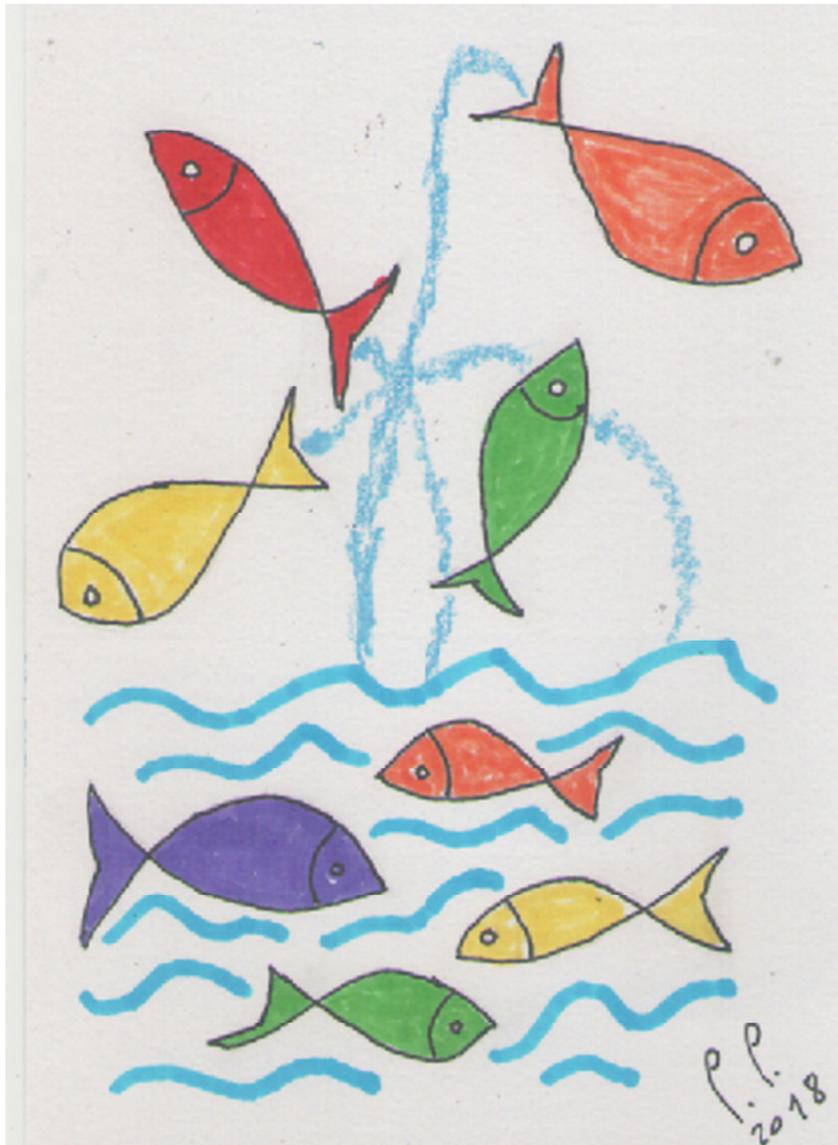


LA SOLEDAD DE LOS ANCIANOS

José Antonio Hernández Guerrero





**La SOLEDAD
de los ANCIANOS**

José Antonio Hernández Guerrero



© 2019 Diputación Provincial de Cádiz
© de los textos: José Antonio Hernández Guerrero
© de las ilustraciones: José Antonio Hernández Guerrero



Edita:

Servicio de Publicaciones de la Diputación de Cádiz
C/ San José 7 dpdo. 11004, Cádiz
publicaciones@dipucadiz.es

Ilustraciones: José Antonio Hernández Guerrero
Imprime: Santa Teresa Industrias Gráficas
Diseño y maquetación: Compás Diseño Gráfico y Maquetación

ISBN: 978-84-1312-012-6
Depósito Legal: CA 217-2019

A mis modelos ejemplares, que viven con dignidad la ancianidad y son capaces de afrontar serenamente los problemas que ella conlleva.

Cristina Tejera Ruiz del Río, Antonio Troya Magallanes, Dolores Guerrero Borbón, Alfonso Guerrero Gallego, Marie-Paule Sarazin Matthey, Ricardo Hernández Saúco, Antonio García García, María Isabel González Rodríguez, Alfonso Castro Pérez, Purificación Pérez, Juan de la Fuente Santos, José Carlos Muñoz García, Magdalena Ternero Pérez, Cristina Pérez, José Regueira Ramos y tantos otros que me han explicado los caminos del bienestar posible.

Por eso me parece ahora el mejor momento para dedicarte algún escrito sobre la vejez. ¡En efecto! Deseo que tú y yo mitigemos este peso común: la inminente llegada de la vejez. Con toda seguridad sé que tú la vives con dignidad, y eres capaz de afrontar todos los problemas que conlleva. Cuando pienso en escribir sobre la vejez, siempre acudes a mi mente como la persona más digna de este don, del que nos podamos servir cada uno de nosotros. La preparación de este tratado ha sido para mí tal motivo de alegría que, no sólo he ahuyentado todas las molestias propias de la edad, sino que he intentado hacerla más suave y llevadera. La filosofía nunca podrá ser suficientemente alabada por quien reafirme que puede afrontar todas las molestias de la vida sin ningún tipo de adversidad.

Cicerón, *De senectute*, Traducción de Rosario Delicado Méndez

Índice

0.- Introducción

1.- Nuestra comunicación con los ancianos es mutuamente enriquecedora.

2.- La soledad es una condición imprescindible para descubrir la necesidad de la comunicación.

3.- Muchas de nuestras decisiones hemos de adoptarlas en soledad.

4.- Existe una soledad que daña el cuerpo y perturba la mente.

5.- Acompañar a los ancianos es la manera más eficaz de ser acompañados.

6.- Algunos cambios bruscos durante la ancianidad pueden producir malestar físico y desequilibrio mental.

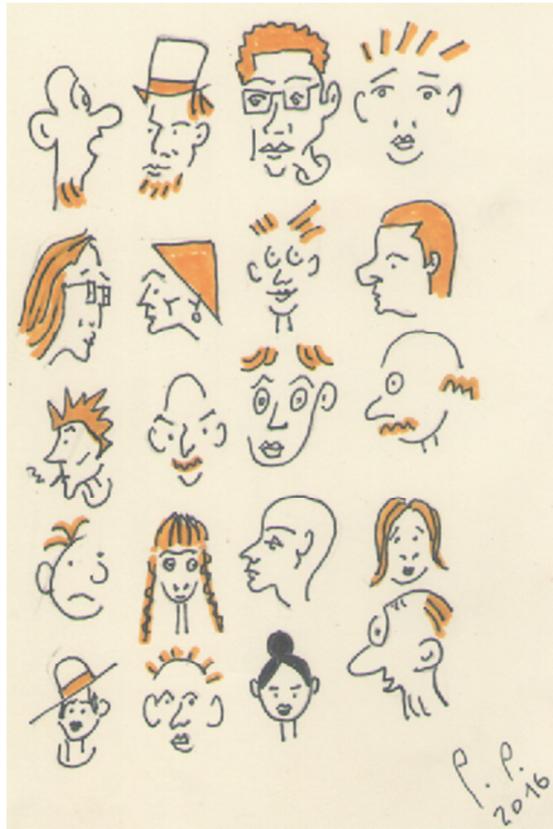
7.- Buscar a otro ser próximo y semejante que nos comprenda durante la ancianidad es una tarea necesaria.

8.- La soledad nos ayuda a valorar las dimensiones de las personas con las que convivimos y las proporciones de los episodios gratos o dolorosos.

9.- Acompañar es una tarea que exige sensibilidad y el aprendizaje de diferentes destrezas.

10.- Los juegos poseen un notable poder para ayudar al proceso de envejecimiento activo y para mantener un relativo bienestar físico, psíquico y social.

- 11.- La comunicación con los ancianos sólo es plena cuando intercambiamos sensaciones y compartimos emociones.
- 12.- La presencia física ayuda a reparar el estado anímico y a recomponer el entorno familiar.
- 13.- Recordar a los ancianos episodios gratos de sus vidas es una manera de ayudarles para que recuperen el tiempo pasado. Estimularles proyectos a corto plazo alimenta sus deseos de seguir viviendo.
- 14.- El acompañamiento es una manera eficaz para que los ancianos que sufren el vacío de la soledad se sientan respetados, comprendidos y acogidos.
- 15.- La música, tanto la activa como la receptiva, distrae, divierte y acompaña en la ancianidad.
- 16.- El dibujo y la pintura, además de generar confianza en uno mismo y fortalecer la autoestima, pueden crear estados de ánimo positivos y facilitar la comunicación entre los ancianos.
- 17.- Las fiestas facilitan la convivencia, evocan experiencias familiares y ayudan a los ancianos para que conecten con el ambiente externo a las residencias.
- 18.- Salir de paseo, además de facilitar el ejercicio corporal y de distraer de las preocupaciones, sirve para que los ancianos disfruten conociendo o reconociendo el entorno.
- 19.- Durante la ancianidad, la amistad es uno de los alimentos más saludables y una de las medicinas más eficaces para fortalecer el organismo y el espíritu.
- 20.- El amor y el cariño durante la ancianidad llenan el vacío de la soledad y disminuyen los riesgos de la depresión.
- 21.- En la ancianidad, asumir la proximidad de la muerte nos prepara para vivirla de manera serena y para iluminar las nuevas vivencias.
- 22.- Bibliografía



– 0 –

Prefacio



Como nos dicen las últimas estadísticas, los seres humanos vivimos un promedio de algo más de ochenta años. A partir de esta edad, imaginamos y organizamos nuestras vidas -las ideas, los sentimientos, el amor, los deseos y los recuerdos- de una manera diferente. Hemos de reconocer, además, que, en la actualidad, la complejidad creciente de la sociedad y el ritmo trepidante de la sucesión de los episodios hacen que aumente el número de ciudadanos que, sobre todo durante la ancianidad, se sienten solos¹. Mientras que algunos están aislados, casi sin contactos con la familia y con la sociedad, otros están aturdidos por los ruidos y por el ensordecedor alboroto de la muchedumbre circundante.

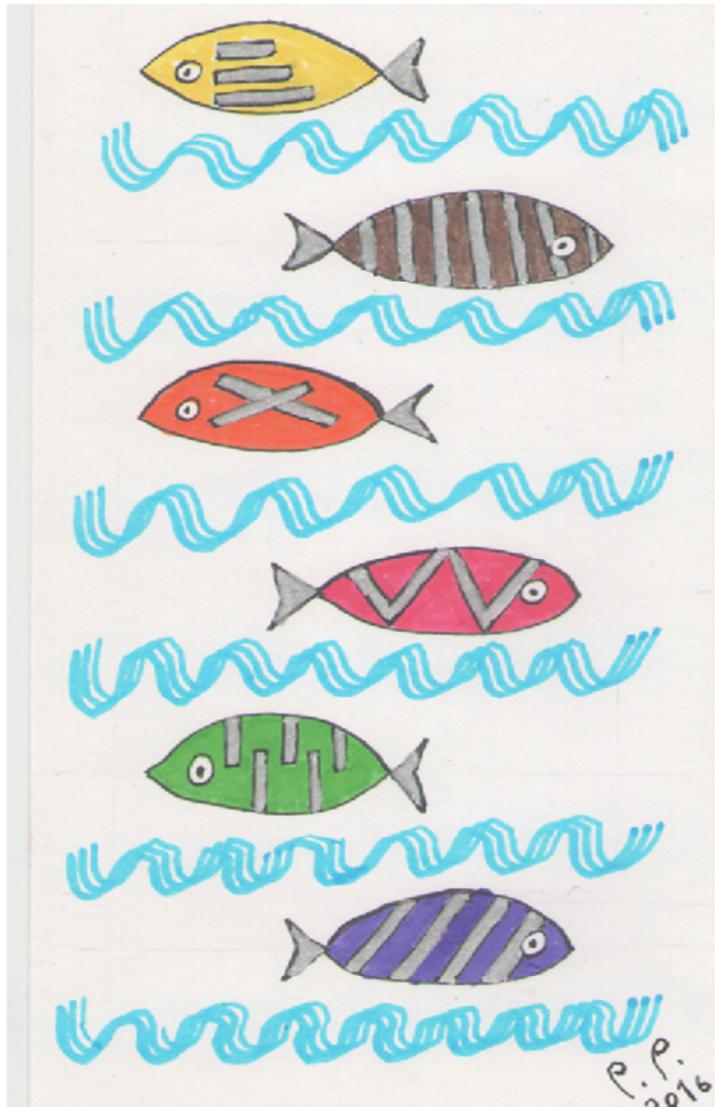
Crece el número de los ancianos que sufren la soledad de una manera callada porque no entienden el sentido de la vida actual, se sienten marginados y ajenos a los problemas de los que escuchan hablar a las personas de su entorno y en los medios de comunicación. Ese corte de los hilos que los vinculaban a su mundo les causa un desamparo similar al de los niños aislados y parecido al de los enfermos abandonados.

¹ José María Rodríguez Olaizaola, en su libro titulado 2018, *Bailar con la soledad* (2018) nos proporciona una amplia reflexión sobre la experiencia universal de la soledad, una realidad paradójica y uno de los grandes problemas en este mundo hiper-conectado. Recuerda cómo el gobierno del Reino Unido se plantea implantar el ministerio de la soledad. Podemos comprobar cómo presenta en la actualidad a veces de manera hiriente, y otras veces libremente asumida y hasta buscada. Sin duda alguna, nos dice, “es parte de la vida de cada uno, como una banda sonora cuya música acompaña en distintos momentos de nuestras historias”. Nos propone que aprendamos a escuchar aquella melodía diferente “que nos permita bailar con ella”. Describe los acordes hechos “de aceptación y deseos, de lucidez y conciencia, de memoria y esperanza, de fe y tormentas” que hacen posible el baile. Como nos dice el autor, este libro, que combina la mirada sociológica y la sensibilidad creyente, se ha gestado al hilo de las experiencias recogidas y compartidas España en y en Latinoamérica.

Este libro puede ser, al menos, un estímulo para que observemos los episodios que pasan a nuestro alrededor, para que todos nos preguntemos qué está ocurriendo con los ancianos y para que, quizás, lleguemos a la conclusión de que podemos hacer algo con el fin de que, al menos, evitemos que sean ignorados. En mi opinión, para hacer menos dolorosa la vida de muchos de estos ancianos deberíamos poner los medios para que los profesionales y los voluntarios que se dedican al cuidado de los ancianos cobren un especial protagonismo y recuperen la valoración que su entrega humanitaria merece.

Este libro pide a los lectores un sincero esfuerzo para reflexionar sobre la soledad en la ancianidad, sobre la nuestra y sobre las personas que nos rodean. Es una invitación para que intentemos concebir nuestra propia ancianidad y para que aprendamos, desde ahora, a afrontarla como una realidad difícil pero inevitable. Sólo podremos cambiar las cosas si somos capaces de concebir nuestra propia ancianidad.

Creo que, además de valorar positivamente la influencia de la ciencia y de la tecnología, progresaríamos más si nos esforzáramos en descubrir la necesidad de colaborar en los cuidados humanos, y de aprender el arte y la ciencia de las relaciones interpersonales. En mi opinión, deberíamos preocuparnos un poco más por el aumento del número de los ancianos que carecen de familiares y de amigos, y no dudo de que, si invirtiéramos mayor tiempo en visitarlos, el beneficio sería mutuo y, también, el agradecimiento, ese sentimiento que favorece la autoestima, incrementa la cohesión social, enriquece nuestros valores éticos y, como dicen los especialistas, estimula el sistema inmunitario. Como me decía al despedirme una de las trabajadoras sociales: “no podemos olvidarnos de que, si tenemos la suerte de sobrevivir, todos vamos a necesitar de estas ayudas”.



- 1 -

**Nuestra comunicación con los ancianos
es mutuamente enriquecedora**



Os confieso -queridas amigas y queridos amigos- que el contenido de este libro no me pertenece: me he limitado a ordenar y a transcribir las respuestas que, a lo largo de más de treinta años, me han proporcionado mujeres y hombres ancianos con sus palabras, a veces entrecortadas, o con sus dilatados y elocuentes silencios.

Como todos sabemos, algunos pensamientos, sensaciones y emociones, aunque no seamos capaces de expresarlos verbalmente, los decimos con nuestras miradas o con nuestros gestos. Han sido ancianos de diferentes niveles culturales y de edades comprendidas entre los sesenta y cien años. A algunos los he visitado en sus hogares y con otros me he reunido en varias residencias geriátricas de Tréguier (Francia), Cádiz, Jerez de la Frontera, San Fernando, Puerto Real, Chiclana, Sanlúcar de Barrameda, Rota, Chipiona, Tarifa, Alcalá, Vejer de la Frontera, Barbate, El Puerto de Santa María, La Línea de la Concepción, Algeciras, Medina de la Frontera, Alcalá, Paterna, Jimena de la Frontera y San Pablo de Buceite.

Os advierto que no he pretendido escribir un manual de gerontología ni, mucho menos, un tratado de psicología de la tercera o de la cuarta edad: no tengo la intención de dictar lecciones sino sólo el deseo de haceros partícipes de algunas de mis experiencias, de invitaros a aprovechar las oportunidades que se os presenten para aprender de estos “seres humanos” que, en estas etapas de la vida, pueden experimentar unas especiales angustias, esperanzas y frustraciones.

Ojalá que estas consideraciones elementales generen nuevas preguntas que abran, en nuestras conciencias, unos espacios nuevos de exploración sobre nuestra manera personal de penetrar en el fondo oculto de nuestra intimidad y que, desde

allí, escuchemos las voces de quienes necesitan de nuestra presencia, de nuestra compañía, de nuestra comprensión y de nuestra ayuda.

Ya verán cómo, gracias a estos contactos, pueden llegar a la conclusión de que la comunicación con los ancianos es “mutuamente enriquecedora” porque ellos nos enseñan mucho sobre nuestras propias vidas pasadas, presentes y futuras. Es posible que, con esas visitas, al menos nos sintamos fortalecidos y, sobre todo, menos preocupados y ansiosos por esas cuestiones que, a veces, turban nuestro bienestar.

A lo mejor, incluso, estas sencillas consideraciones nos ayuden a descubrir unas vías aptas para conectar con nosotros mismos y para comunicarnos con los otros. Estoy convencido de que, ahondando en nuestro interior, podemos identificar algunos procedimientos asequibles que nos faciliten el hallazgo de las formas que hemos de adoptar para, situados adecuadamente en el mundo de hoy y en el de mañana, afrontar con valor muchos de sus peligros.

Parto del supuesto de que hacernos preguntas es ya una manera valiente y eficaz de empezar a responderlas, de igual forma que la solución de los problemas depende, en gran medida, de su correcto planteamiento. Ojalá que la consideración de algunas de estas cuestiones nos infunda nuevos ánimos para dominar los inevitables dolores, para luchar contra la complejidad de nuestras limitaciones e, incluso, para comprender la grandeza de nuestras debilidades.

Por eso os ruego -querida amiga, querido amigo- que no os conforméis con leer las explicaciones que aquí os proporciono, sino que verbalicéis, a ser posible en voz alta, vuestras propias preguntas y que intentéis responderlas incluso por escrito con el fin de adquirir la paciencia necesaria para ampliar vuestra libertad.

Si dedicamos un espacio diario de nuestro tiempo a escuchar atentamente los ecos que generan en nuestra conciencia los ruidos que nos envuelven y las voces que suenan en nuestro interior, surgirán, a buen seguro, algunas preguntas a las que, únicamente en la soledad, nosotros mismos podemos responder. Para alcanzar este fin es práctico que nos hablemos a nosotros mismos en voz alta y que escribamos nuestras propias ocurrencias. Los análisis psicológicos e, incluso, neurológicos han demostrado cómo no sólo aclaramos los conceptos cuando los expresamos, sino que también controlamos las emociones cuando nos las escuchamos y nos las explicamos a nosotros mismos mediante el lenguaje oral o escrito.

Las personas que, por ejemplo, se cuentan sus sentimientos en un diario íntimo o en relatos reales o de ficción suelen gestionar mucho mejor su equilibrio emocional e, incluso, disminuyen los riesgos de padecer enfermedades mentales y, a veces, pueden retrasar la aparición o la ralentización del ritmo destructivo del Alzheimer.

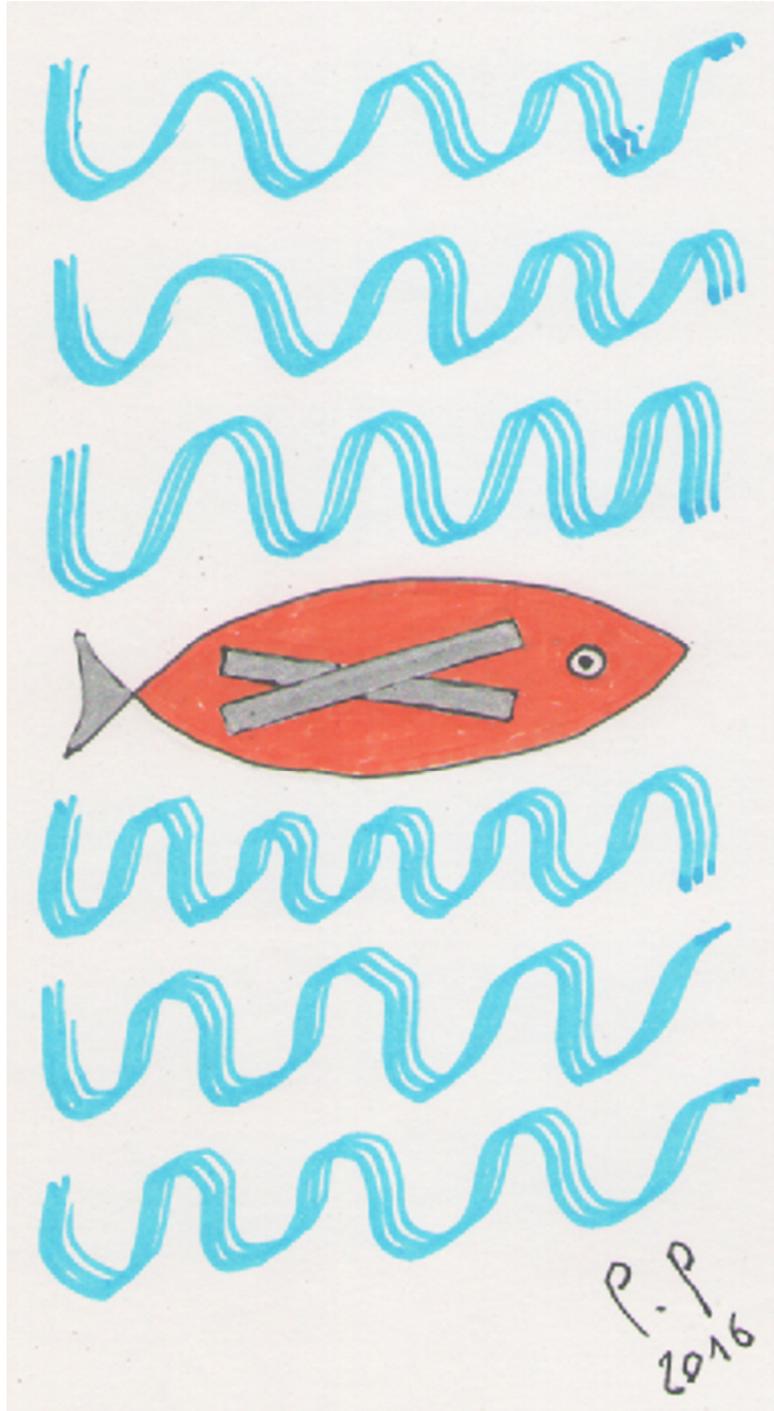
Me gustaría mostraros, en primer lugar, cómo la soledad puede ser no sólo positiva y creativa sino también necesaria para encontrarnos con nosotros mismos, para proyectar nuestras vidas, para seguir creciendo y para defender y aumentar nuestro bienestar. Una de las conclusiones a las que he llegado en estas visitas es que abundan los ancianos que, con sus facultades físicas disminuidas, viven la soledad y el aislamiento con paciencia, con serenidad y, a veces, con alegría.

Sin la retirada estratégica a la soledad, ese recinto íntimo en el que habita cada uno de nosotros, es difícil que prestemos atención a esos pensamientos

propios y a esos sentimientos ocultos que nos inquietan y hacen que nuestras vidas sean una existencia humana incómoda y, a veces, imposible.

En segundo lugar, os invito para que despleguéis la mirada a vuestro alrededor y advirtáis que, muy cerca de vosotros, abundan las personas que sufren una soledad dañina porque se sienten solas, abandonadas, incomprendidas y apartadas de la corriente de la vida familiar y social.

En la agitada vida actual necesitamos espacios y tiempos en los que, absolutamente solos, al menos por unos instantes, escuchemos los latidos de nuestro corazón, sintamos los ecos de las llamadas que los otros nos hacen y dialoguemos con nuestra propia conciencia para encontrar allí lo esencial de nuestras vidas humanas.



- 2 -

**La soledad es una condición
imprescindible para
descubrir la necesidad de la
comunicación**



Parto del supuesto básicos de que los seres humanos -y, de forma parecida los animales- somos seres especialmente sociales que necesitamos de los demás para cubrir las necesidades básicas fisiológicas, de seguridad, de afiliación, de reconocimiento y de autorrealización descritas por Maslow³. Como todos sabemos, experimentamos el impulso irreprimible de relacionarnos con el entorno, de conectarnos con algunas personas y de comunicarnos, de una manera especial, con otros miembros de nuestra especie y de nuestros grupos, de nuestra familia, de nuestros amigos y de nuestros compañeros.

Pero también hemos de tener en cuenta que, para relacionarnos, para comunicarnos y para colaborar con los otros o, en resumen, para convivir, también es indispensable que aprendamos a estar solos. Esta soledad nos ayudará para que aprendamos a convivir con nosotros mismos y para que disfrutemos de la mejor compañía: la del yo. La soledad es un ejercicio importante para conocernos como personas y una actividad necesaria que nos aporta fortaleza y autoestima; es una destreza que nos enseña a mirarnos, a conocernos, a comprendernos, a compadecernos y a respetarnos a nosotros mismos, y puede ser, incluso, la senda para acercarnos a la naturaleza y a los otros, esos seres cercanos de los que, a veces, nos sentimos muy alejados.

³ En su obra *A Theory of Human Motivation*, de 1943, Abraham Maslow ilustra con una pirámide su teoría sobre la motivación humana que alcanzó una notable notoriedad en el campo de la psicología y en el ámbito empresarial del marketing o la publicidad. En ella formula en su teoría una jerarquía de necesidades humanas y defiende que, conforme se satisfacen las necesidades más básicas (parte inferior de la pirámide), los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados (parte superior de la pirámide).

Pero, para que la soledad sea saludable, gratificante y productiva, es necesario que desarrollemos la destreza de nutrirla de contenidos y que aprendamos a dominarla para evitar que ella nos domine a nosotros.

La soledad, bien alimentada y adecuadamente digerida, nos fortalece como individuos, nos ayuda a crecer como personas y, paradójicamente, facilita la comunicación interpersonal.

Si la administramos de manera hábil, nos puede ayudar para interpretar y para valorar la vida familiar, laboral y social.

– 3 –

**Muchas de nuestras decisiones
hemos de adoptarlas en soledad**



Recuerdo, en primer lugar, algunos ejemplos que ponen de manifiesto diferentes maneras, a veces opuestas, de interpretar, de valorar, de aceptar, de rechazar y de vivir la soledad. Estoy convencido de que el conocimiento de estas experiencias nos puede ayudar a crecer y a madurar humanamente, a acompañar a algunas personas cercanas que padecen esa dolorosa soledad y a prepararnos para asimilarla cuando estemos en circunstancias similares.

Aunque sea una obviedad, no está de más que tengamos muy en cuenta que los ancianos también tienen pensamientos, opiniones, sentimientos, y que experimentan unos deseos y unos temores que, con la edad, a veces se han intensificado. Hemos de reconocer, además, que sienten la necesidad de compañía y poseen el derecho de ser oídos.

Uno de los residentes que más llamaron la atención en esta Residencia fue el señor O. Aunque, por su aspecto, parecía más joven, estaba a punto de cumplir 86 años. Era corpulento y fuerte, y su mirada fija hacia la lejanía transmitía la impresión de que trataba de divisar paisajes remotos y solitarios. Los compañeros lo llamaban “el fraile”, a pesar de que, aunque efectivamente, tenía cierto parecido con algunos de los religiosos dominicos que allí residían, él ni siquiera había recibido la “Primera Comunión”. Este apodo se debía a su permanente silencio y, sobre todo, a su firme aislamiento: a lo largo de todo el día y durante todo el año, con independencia de que hiciera frío, calor o lluvia, “el fraile” permanecía sentado en una esquina del patio sin atender a los que se situaban a su lado y sin, ni siquiera, dirigir la mirada a los que pasaban ante él.

Reconozco que fui excesivamente indiscreto al sentarme a su lado, siempre que visitaba la residencia, y demasiado imprudente cuando le repetía una y otra vez las preguntas sin obtener respuesta alguna. Tras varias semanas repitiendo machaconamente saludos rituales, impresiones sobre el tiempo y preguntas sobre su vida, poco a poco, fui consiguiendo, en primer lugar, que me diera unos datos mínimos sobre su familia y sobre su trabajo, y, en segundo lugar, que hiciera algunas reflexiones sobre su decisión de permanecer en silencio y aislado. Estas informaciones las he hilvanado con el fin de que resulte más fácil la lectura, pero hemos de tener en cuenta que su narración no fue, ni mucho menos, tan fluida como aquí pueda parecer.

El señor O - “el fraile” - era hijo único y huérfano: se quedó sin madre a la edad de seis años y, a los nueve, murió su padre. Nació y vivió durante setenta años en una choza hecha de troncos y de cañas, cubierta con ramajes en una zona montañosa entre las provincias de Cádiz y Málaga. Su única compañía, además de las veintidós cabras, era una radio. Desde entonces, sigue conectado a dos auriculares que no sabemos si le cuentan lo que ocurre en la actualidad o le repiten, una y otra vez, las coplas de Manolo Caracol, Lola Flores y Marifé de Triana que él escuchaba allí, bajo uno de los chaparrales de aquellas empinadas lomas de su juventud, enclavadas en la Serranía de Ronda.

Con la intención de provocar algunas respuestas, me atreví a hacerle algunas afirmaciones, quizás algo exageradas:

- Tengo la impresión de que la mayoría de los compañeros que residen aquí están convencidos de que la soledad es algo terrible: un amigo me dijo que la soledad era una cárcel, un castigo o una maldición, por eso él se alojaba aquí porque no soportaba estar solo.

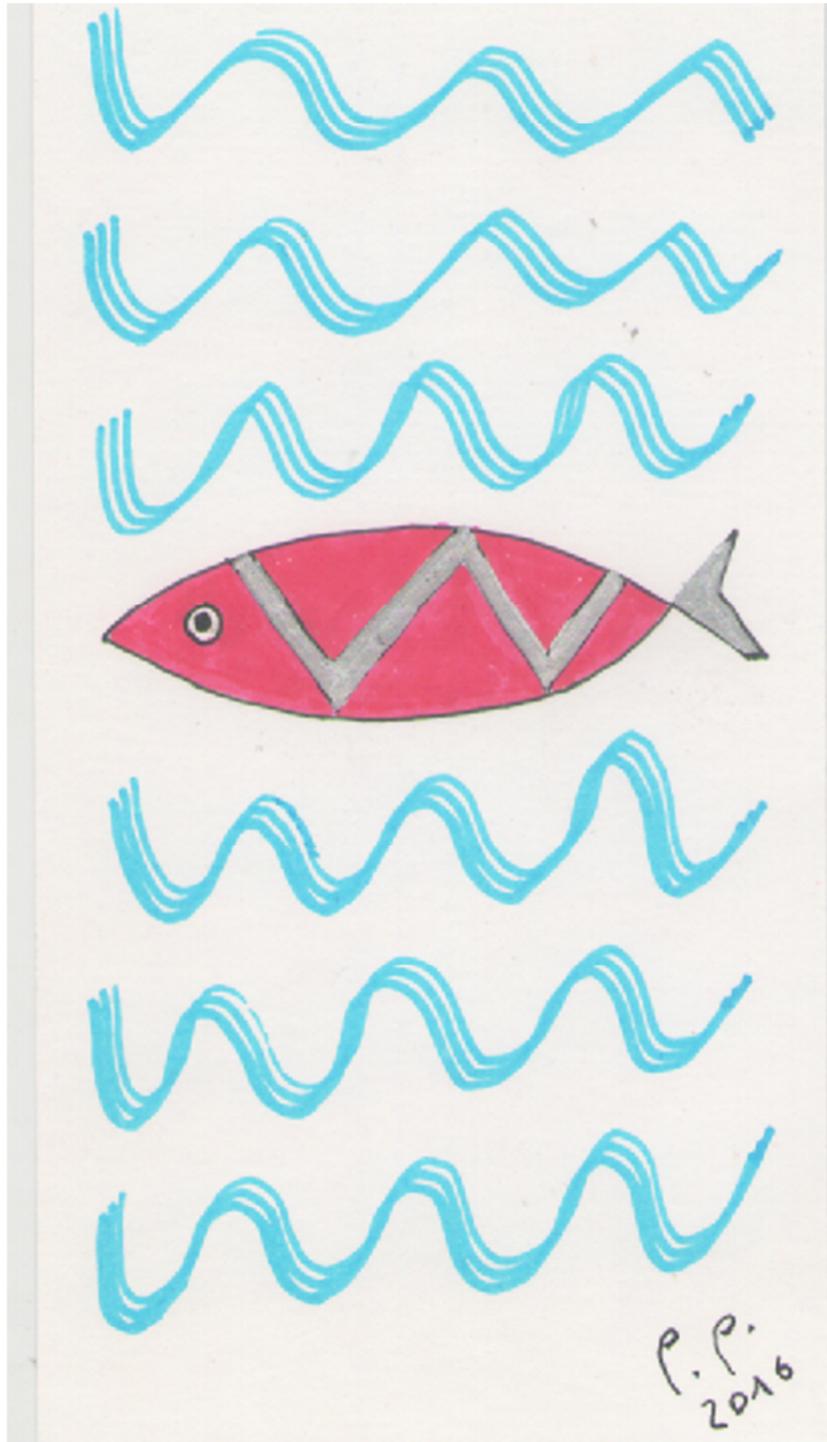
Después de escucharme en varias ocasiones este mismo comentario, me respondió manteniendo la mirada en la lejanía:

- Dígale a ese amigo que, por favor, caiga en la cuenta de que nacemos solos, que sentimos los placeres o los dolores en soledad, y que morimos solos.

Esta primera advertencia me sirvió de punto de partida para reflexionar sobre esa realidad contradictoria de la vida humana y para comprender que, por un lado, somos unos seres autónomos que hemos de adoptar muchas de nuestras decisiones en soledad porque pertenecen a nuestra responsabilidad y dependen exclusivamente de nuestra voluntad.

Es cierto que somos seres libres que, en última instancia, hemos de decidir nuestros comportamientos, esos que dependen de nuestra personal manera de pensar, de sentir, de soñar y de actuar.

Esta soledad es saludable y nos ayuda a crecer, pero a veces nos resulta difícil o imposible alcanzarla.



- 4 -

Existe una soledad que daña el cuerpo
y perturba la mente



Pero también hemos de reconocer que existe otra soledad dañina, la originada por el aislamiento familiar, social o profesional. Es una situación que nos debilita y nos destruye originando unas amargas sensaciones de disgusto y unos hondos sentimientos de abandono, de desolación, de tristeza y, sobre todo, de temor. Puede llegar a ser, incluso, una patología severa que origine diversos problemas físicos y varios trastornos mentales graves que exigen la presencia de otras personas amables y la aplicación de terapias farmacológicas, psicológicas o psiquiátricas².

Sobre esta soledad negativa me ilustraron las explicaciones de la señora I. que, con sus actitudes y, sobre todo, con sus palabras, representaba la cara opuesta a la de “el fraile”. Era una de las residentes más jóvenes, acababa de cumplir 65 años y, a pesar de que estaba casada y tenía dos hijos y cuatro nietos, se sentía sola.

Me confesó que, desde su niñez, debido a una poliomielitis que le causó debilidad muscular y parálisis en las dos piernas, fue objeto de las burlas de sus compañeras de colegio y, lo que era más doloroso, durante la niñez tuvo que sufrir los sentimientos de compasión en su familia y, después, el distanciamiento de su marido y hasta de sus hijos. No fue preciso que insistiera en mis preguntas para que, desde las primeras conversaciones, me explicara que su profunda y crónica tristeza tenía su origen, no en sus dolencias físicas, sino en su soledad a pesar de tener una familia:

²En la actualidad se está estudiando las repercusiones de esa soledad negativa en el tejido del cerebro. Según afirman los investigadores del Instituto Tecnológico de Massachusetts, por primera vez se ha conseguido localizar el grupo de neuronas en las que se perciben los efectos negativos de la soledad impuesta y destructiva, aquella experiencia interior que deriva del aislamiento físico y del distanciamiento afectivo, sobre todo, en algunas circunstancias vitales especialmente dolorosas en las que nos sentimos abandonados y desamparados como, por ejemplo, en la vejez o en las enfermedades terminales.

Para soportar el peso de la vida -fueron sus primeras palabras- necesitamos confiar, al menos, en una persona, en un confidente con quien compartir los secretos. Es posible que yo también sea una de las culpables de esta soledad que he padecido durante toda mi vida pero siento decirle que no puedo remediar ser tan desconfiada.

Tras esta confesión, se me ocurrió preguntarle si ella creía que había puesto todo de su parte, si había desarrollado sus habilidades y gastado sus esfuerzos para resolver la soledad buscando algunos de esos “confidentes”, y si había ensayado algunas fórmulas para comunicarse con los demás.

Y, sorprendentemente, me respondió que ya hacía tiempo que había llegado a la conclusión de que esa soledad dependía, en gran medida de ella porque, a veces, no había estado atenta a otras personas con las que ella convivía y que, aunque no las consideraba como “seres solitarios”, es posible que también se sintieran solas por carecer de fuerzas suficientes para buscar compañía.

Tras esta conversación, llegué a la conclusión de que esta señora, sin pretender inculparse, estaba convencida de que, a veces, los solitarios crean una atmósfera desapacible que contagia a las personas con las que ellos conviven, y, como consecuencia, las relaciones se deterioran.

Las conversaciones con la señora I. me han servido para tener claro que la vivencia positiva o negativa de la soledad depende de cada uno de nosotros y que, si no la tratamos de manera adecuada, puede derivar en estados depresivos severos que pueden contagiar a los demás con los que convivimos.

De hecho, existe una relación entre el aislamiento y diversas enfermedades mentales confirmadas por centenares de estudios.

- 5 -

**Acompañar a los ancianos es la manera
más eficaz de ser acompañados**



Sin duda alguna, fue la señora D. quien me proporcionó la fórmula más eficaz para evitar la soledad: “Tomar la iniciativa y acompañar a los demás”. Me llamó la atención que, a pesar de que era joven, guapa y muy activa, residiera en un centro de personas mayores. Fue ella quien me aclaró la razón de su decisión de ingresar y quien mejor me explicó la terapia más adecuada para evitar la soledad.

Me decidí a ingresar en este centro cuando llegué a la conclusión de que también yo necesitaba compañía y que la única manera de lograrla era acompañando a mi hermana que padecía Alzheimer. Créame si le digo que, en casa, mi hermana estaba bien atendida por dos cuidadoras profesionales y que, aunque yo disponía de tiempo para dedicarme a “mis cosas”, sí, a leer, a bordar, a pasearme y a reunirme con mis amigas, me sentía cada vez más sola.

Ahora, cuando estoy permanentemente a su vera, contándole las noticias que a ella no le interesan y, de vez en cuando, riñéndole por sus infundados temores y por sus disparatados proyectos, es cuando me siento más acompañada.

Yo sé que los dolores del cuerpo, los sufrimientos del alma y los procesos de las enfermedades y de la muerte los sentimos de una manera personal e intransferible, pero aquí he llegado a la conclusión de que, si decidimos acompañar a las personas que los padecen, nosotros somos los que salimos ganando debido a esas sensaciones y a esos sentimientos que son los más gratos y placenteros de la vida humana: Acompañar a quien sufre es la mejor manera de relativizar y de aliviar nuestros propios disgustos.

Confieso que, al principio, sólo prestando atención a la mirada atenta, a la palabra amable y al silencio respetuoso de esta mujer sencilla e inteligente, llegué a la conclusión de que acompañar a los que sufren nos proporciona unas inestimables energías para que mantengamos un estado de ánimo despierto, imprescindible para sobrevivir: sólo con su actitud me explicó que el acompañante es quien sale más beneficiado.

Después, con sus palabras muy pensadas, ella trató de mostrarme las razones personales de su generoso comportamiento:

- Créame si le digo que el móvil que me impulsó a ingresar en esta residencia para acompañar a mi hermana no fue una ley moral ni siquiera religiosa, sino mi propio interés: mi convicción de que, de esa manera, yo me sentiría mejor, más tranquila, más contenta y más cómoda. Aunque le parezca una cursilada, me gusta decir que mi hermana es como un espejo en el que me miro para contemplar mi propia imagen.

Permítame que le diga que no creo en la bondad de los que actúan de una determinada manera por obligación o por devoción, por fidelidad a unas normas, por una recompensa futura o por temor a unos posibles castigos.

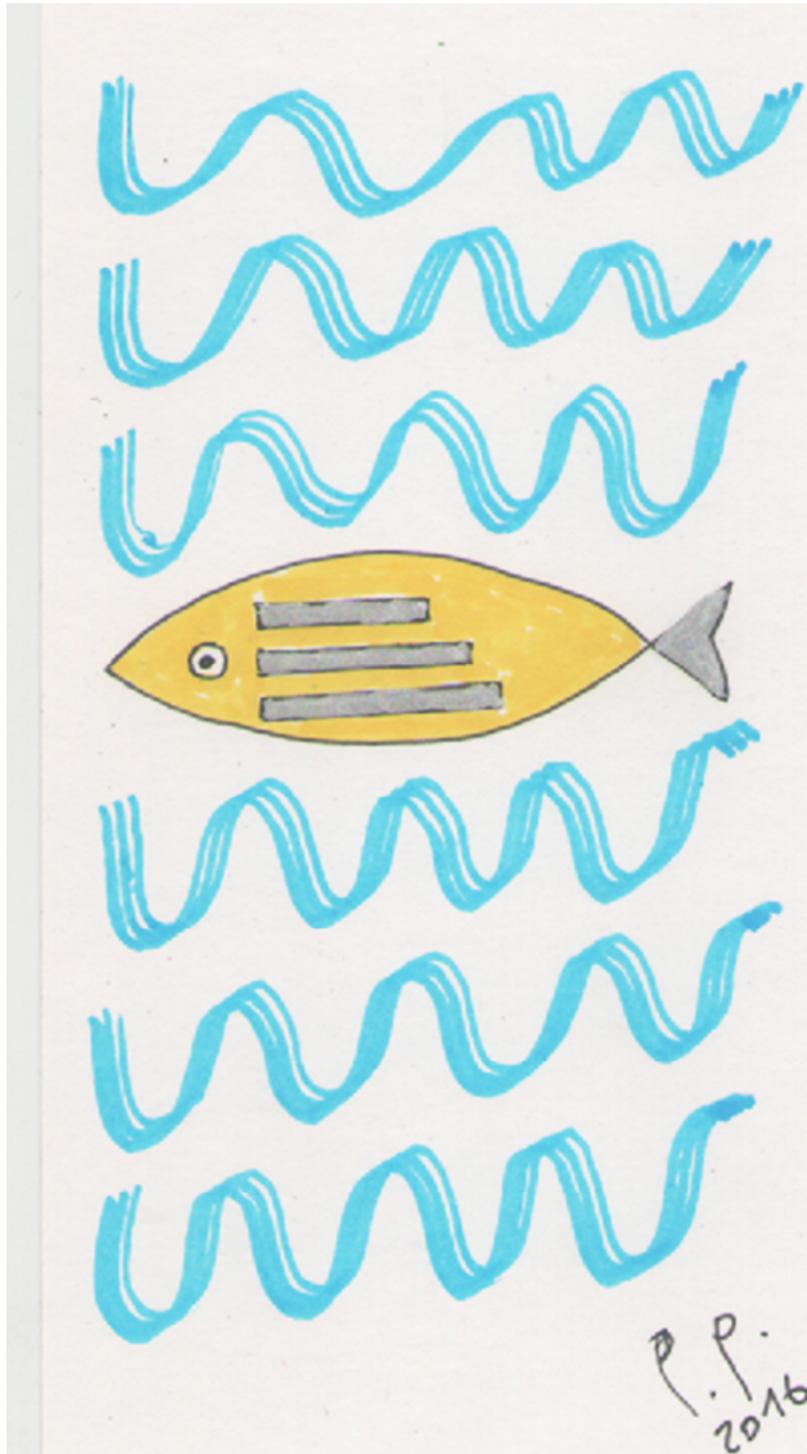
Esta confesión me hizo pensar en la conveniencia de hacer ejercicios de introspección para descubrir el fundamento real de nuestras convicciones, esos motores que son los que realmente orientan nuestros comportamientos diarios. También pienso que, aunque lo rehuimos, a veces con firmeza y a veces con temor, deberíamos penetrar en nuestro interior, para descubrir que la soledad es una permanente y contradictoria dimensión de la vida humana. Quizás las formas más eficaces sean las de hablar con nosotros mismos y la de escuchar a los demás.

Es cierto que, cuando sentimos emociones y no sabemos o no podemos expresarlas, nos resulta más difícil gestionarlas, pero también es verdad que, cuando nos las contamos a nosotros mismos, nos sentimos mejor porque eliminamos o suavizamos muchos estados negativos que dificultan vivir nuestra vida e impiden comunicarnos con los que están a nuestro lado.

Si nos escucháramos a nosotros mismos, sería más fácil analizar las razones profundas -más o menos conscientes- que nos empujan para dedicar parte de nuestro tiempo a acercarnos a esas personas queridas que, por la edad avanzada o por las dolencias irreversibles, necesitan una mayor atención y unos cuidados especiales.

Aunque demos por supuesto que cualquiera de las motivaciones para acercarnos a los ancianos es válida, hemos de reconocer que algunas pueden ser para nosotros más valiosas y más nutritivas que otras.

Como conclusión de esta conversación podríamos formular un principio fundamental: el que siempre acierta y más gana es el cuidador, el acompañante y el servidor porque, cuidar, acompañar y servir es el camino más directo para alimentar el crecimiento propio, para aumentar el bienestar y para mantener la felicidad.



– 6 –

**Algunos cambios bruscos durante la
ancianidad pueden producir un impacto
directo en el bienestar físico y en el
equilibrio mental**



Cuando advertí que C. había ingresado en la residencia, sentí una extraña impresión originada, quizás, por sus explicaciones sobre las razones por las que la administración autonómica le había concedido una ayuda para sufragar los gastos. Mi sorpresa se debía a mi convicción de que ella aún era joven y a la conversación que sostuvimos, hacía escasos meses, en la estación de ferrocarril donde trabajaba como limpiadora. Entonces me contó que, tras el fallecimiento de su padre en un accidente de moto, fueron muriendo cada uno de sus seis hermanos.

Pero ella seguía contenta porque tenía fuerzas para trabajar y porque le quedaba su madre quien, con cerca de cien años, le llenaba su vida. Ahora, tras la pérdida de su madre, sintió una sensación de aislamiento tan amarga que le produjo varias enfermedades físicas y unos trastornos mentales serios: en primer lugar, un sueño profundo, un permanente apetito, unos vómitos frecuentes y una creciente obesidad y, en segundo lugar, una ansiedad incontrolada, una tristeza insostenible y, finalmente, una profunda depresión.

Llegó un momento -fueron sus propias palabras- en el que sólo quería morirme y estuve a punto de tragarme una caja entera de pastillas. Menos mal que, extrañada porque hacía varios días que no me había visto salir, mi vecina P. llamó a mi puerta y, al ver el estado en el que me encontraba, me llevó al médico y arregló los papeles para que ingresara en esta residencia. Ahora, después de varios días sin ganas de comer ni de mirarme, he recuperado fuerzas gracias a estas amigas con las que juego todos los días al bingo. Me han dicho que, dentro de un mes, si me porto bien, regresaré a mi casa.

El médico de la residencia me ha explicado que es frecuente que algunos cambios como, por ejemplo, el traslado de ciudad, de colegio, de trabajo o cuando sufrimos enfermedades o pérdidas de seres queridos, en algunas personas de edad avanzada, produzcan un impacto directo en su bienestar físico y en su equilibrio mental. En varias ocasiones me he cruzado con C. en la calle y me ha asegurado que se encuentra perfectamente de salud e, incluso, contenta y con muchas ganas de trabajar y de disfrutar.

Los que gozamos de la suerte de no padecer esa “angustiosa soledad” deberíamos mirar a nuestro alrededor porque es posible que algunas personas próximas a nosotros la estén sufriendo, aunque no nos den unas señales suficientemente explícitas.

Múltiples estudios han llegado a la conclusión de que ese estado, relacionado tradicionalmente con impactos negativos en la salud mental, suele ir aparejada de sentimientos de tristeza, de depresión y de estrés.

- 7 -

**Constituye una suerte encontrar a
otro ser próximo y semejante que nos
comprenda durante la ancianidad**



El residente que más me sorprendió en este centro fue, sin duda alguna, P., un señor alto y elegantemente vestido, amable, servicial y buen conversador. A pesar de que había mantenido con él varias charlas, no imaginé que él sí que era realmente fraile. Cuando ya había pasado algún tiempo tras nuestra primera conversación, algunos de sus compañeros me contaron que había sido considerado como uno de los predicadores más importantes de los dominicos españoles. Pude observar cómo pasaba gran parte del día sentado junto a ancianos y ancianas, sobre todo, con los que estaban más aislados. A veces se mantenía en silencio, en ocasiones, él escuchaba atentamente a su interlocutor y, al final, solía pronunciar algunas breves frases.

Tras varios intentos frustrados, finalmente tuve ocasión de cambiar impresiones con él sobre su actividad en la residencia y, sorprendentemente, lo primero que me dijo fue que él no ejercía allí ninguna actividad laboral ni pastoral, sino que era uno de los residentes ancianos que necesitaba, igual que los demás, ayuda física y mental:

- Fíjese que ya he cumplido los 85 años y necesito apoyarme en este bastón para no caerme al andar. Es cierto que, durante más de medio siglo, he ejercido el ministerio de la predicación en España, en Cuba y en los Estados Unidos, pero también es verdad que, progresivamente, he ido descubriendo que la comunicación más eficaz es la que se establece directamente, cara a cara, con un solo interlocutor. Si aceptamos la teoría de que el diálogo es la mejor manera de transmitir mensajes tendríamos que concluir que la conversación es el mejor cauce para la predicación.

Esta sorprendente explicación teórica me hizo reflexionar y busqué otra segunda ocasión para formularle una pregunta más concreta: Entonces, ¿lo que hace usted aquí es seguir predicando?

Su respuesta fue casi automática y rotunda:

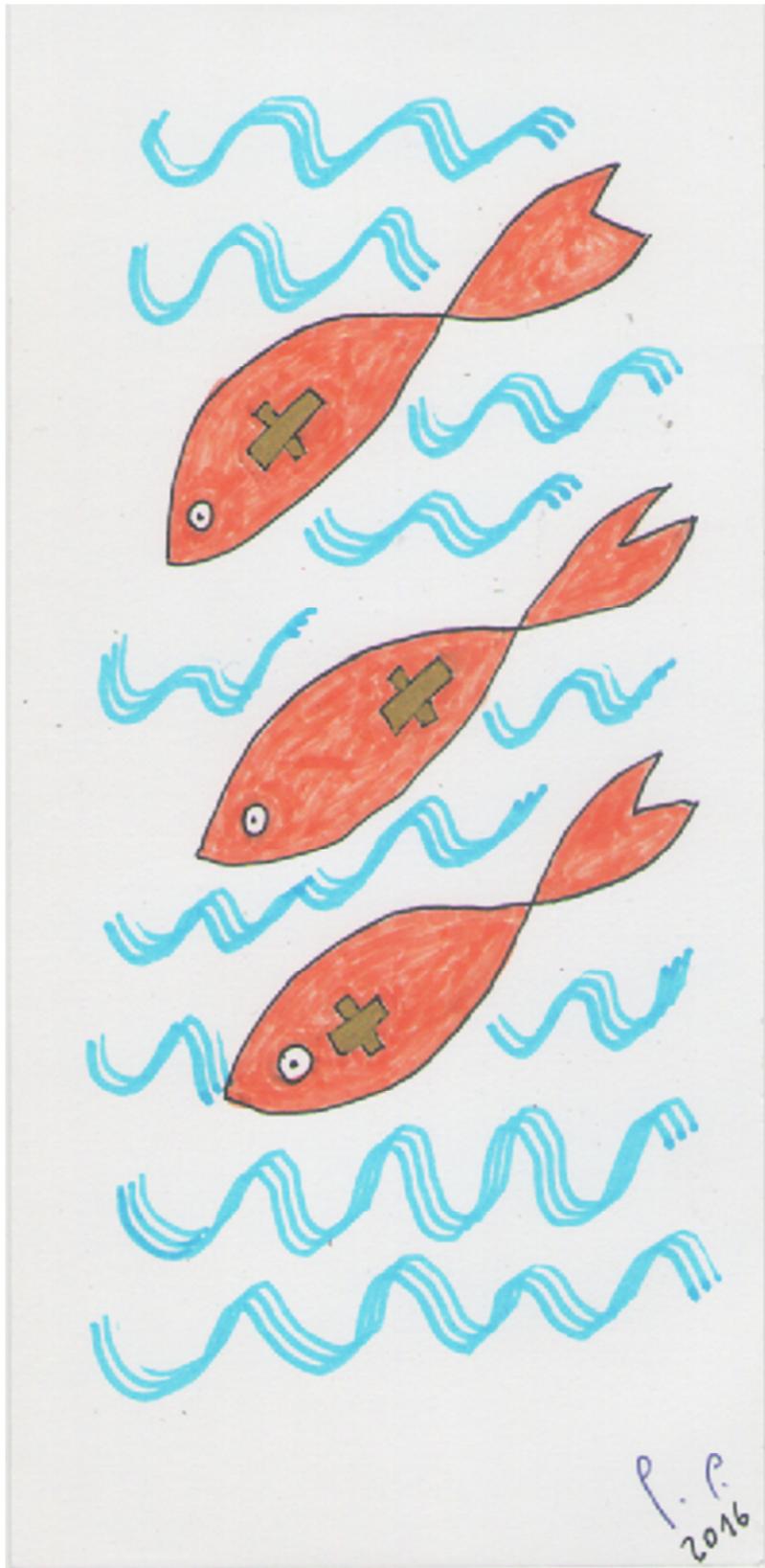
- Aprendo. Durante los dos años que llevo aquí estoy descubriendo que cada una de las personas habita en un mundo propio, que, con sus palabras y con sus silencios, todos nos enseñan lecciones importantes y que el significado de las palabras depende, sobre todo, de las experiencias vividas.

Tras esta conversación he llegado a la conclusión de que, para acompañar no es suficiente que nos aproximemos físicamente ni que convivamos en un mismo espacio, sino que es necesario que experimentemos cierto grado de empatía mutua y de comunicación recíproca. Es sabido que, en este mundo cada vez más intercomunicado, es frecuente que nos sintamos solos porque la soledad, más que aislamiento físico es, sobre todo, un vacío emocional y, por eso, a veces, se puede dar la aparente paradoja de una “soledad acompañada”. Estoy convencido de que los seres humanos estamos diseñados para vivir en compañía y recuerdo cómo Aristóteles, en su libro 1 de *Política*, define al hombre como Ζών politikon (en griego, ζῷον: animal, y πολιτικόν: social o político) porque, a diferencia de los animales, poseemos la capacidad natural de relacionarnos políticamente, de crear sociedades y de organizar la vida en ciudades.

Una de las mayores suertes que nos puede sobrevenir durante la ancianidad es la de encontrar a otro ser que nos comprenda, que identifique las claves ocultas de nuestra peculiar manera de ser, que descifre el sentido profundo de nuestros pensamientos ocultos, de nuestros deseos íntimos y de nuestros temores secretos.

Todos los seres humanos, para comprendernos a nosotros mismos - sobre todo en la ancianidad- necesitamos que alguien nos explique, con claridad y con tacto, quiénes y cómo somos.

Necesitamos que nos digan cómo suena nuestra voz, cómo cae nuestra figura y cómo se interpretan nuestras palabras.



– 8 –

La soledad nos ayuda a valorar la
estatura humana de las personas con las
que convivimos y las proporciones de los
episodios gratos o dolorosos



E., ya en la primera de nuestras entrevistas, me proporcionó una interpretación diferente y complementaria de la soledad. A todos llamaba la atención los paseos continuos que daba en el patio con la mirada fija y el ceño levemente fruncido. Sus compañeros me habían advertido que no solía reunirse con ellos en el salón para ver la televisión y que, en el comedor, aunque intervenía en algunas conversaciones, casi siempre se limitaba a escuchar con atención. Algunos me contaron que era viudo y que tenía cinco hijos, cuatro nietos y dos hermanas. Después tuve noticias de que había sido profesor de Lengua y de Literatura en varios institutos de la Provincia.

Esta información me sirvió para, usando como pretexto exponerle unas dudas sobre el poeta Juan Ramón Jiménez, preguntarle su opinión sobre la soledad. Su respuesta fue automática:

- A veces, la necesidad de estar acompañados puede ser el indicador de una dependencia y la expresión del temor a estar con uno mismo y a descubrir nuestra propia desnudez.

Aproveché esta explicación escueta para mostrarle mi curiosidad sobre sus opiniones de los valores de la soledad

Hemos de reconocer -me respondió- que, en ocasiones, necesitamos estar solos y aislados de los ruidos para encontrarnos con nosotros mismos, para elaborar nuestro personal proyecto vital e, incluso, para conectarnos con los demás de una manera más intensa.

Por supuesto que no me refiero al síndrome Hikikomori², ese trastorno que lleva a las personas a aislarse completamente del mundo exterior y, encerrados en su habitación, duermen, juegan con videojuegos o ven la televisión.

Me refiero a esa soledad productiva que es elegida y valorada positivamente, al aislamiento que forman esos espacios y esos tiempos íntimos que crean una atmósfera propicia para librarnos de distracciones perturbadoras y para lograr la concentración que nos ayude a penetrar en el interior de nuestros pensamientos, de nuestras sensaciones y de nuestras emociones, a ese retiro temporal y voluntario que crea ese clima favorable para la meditación sosegada.

¿Se está usted refiriendo -le pregunté- a la vida religiosa, a la oración o a la contemplación?

No exclusiva ni principalmente. Me refiero a esa soledad que es necesaria para la reflexión profunda, para el estudio científico y para la creación artística y literaria; le hablo de ese ámbito que hace posible que penetremos en nuestro interior y que nos sintamos

2

El término Hikikomori fue acuñado por el psiquiatra Tamaki Saito, en el año 2000 y significa apartarse, estar recluso. Se define como una forma voluntaria de aislamiento social o auto-reclusión, debido a factores tanto personales como sociales. Afecta fundamentalmente a jóvenes adolescentes ya de por sí sensibles, tímidos, introvertidos, con pocos amigos y con una percepción del mundo exterior como algo violento que les agrede constantemente.

acompañados con nosotros mismos: es ahí donde podemos encontrar una luz que nos ayude a conocernos y a darnos cuenta de quiénes somos, qué queremos y quiénes son los otros con los que convivimos.

Con el fin de que siguiera ahondando en su pensamiento, le pregunté si había visto la película titulada “Luz de soledad” que cuenta las experiencias de las Siervas de María, una congregación religiosa a las que pertenecieron las primeras 36 enfermeras tituladas en España.

Aunque me respondió negativamente, aproveché la imagen de la luz para explicarme su concepción de la soledad:

La soledad nos sirve para acumular luz que ilumine el camino que hemos de recorrer, para deshacer la tinieblas que nos rodean, para aportar serenidad en nuestras decisiones, para conducir nuestras vidas de manera lúcida, para movernos dentro de la oscuridad de los prejuicios y de los ímpetus de las pasiones, para alcanzar esa sabiduría que orienta y alienta, desde lejos, el mañana, y, sobre todo, para que, con las luces adecuadas, veamos más allá y calculemos las dimensiones de las personas con las que convivimos, para estar atentos y advertir la presencia de los seres que necesitan de nuestra compañía y ayuda, y para medir las proporciones de los episodios gratos o dolorosos.

Las diferentes conversaciones con E. me han servido para reconocer que retirarnos de vez en cuando nos ayuda a adoptar distancias para, desde una nueva perspectiva, leer nuestras vidas y las inevitables conexiones con los demás. Desde esa situación física podemos percibir el ritmo impuesto por los sucesos diarios y por los quehaceres familiares, laborales y sociales.

Durante esa pausa temporal y, en un cambio de ambiente y de ritmo, nos resulta posible realizar un ejercicio de lucidez, de respeto y de amor hacia nosotros mismos y hacia nuestros acompañantes.

Recuerdo ahora las veces que Mariano Peñalver me repetía que esa soledad periódica era imprescindible para realizar unos ejercicios necesarios que nos ayuden a cuidar, a renovar y a enriquecer nuestra propia vida.

Él estaba convencido de que, incluso, puede servirnos para que comprendamos que necesitamos de los otros y que los otros necesitan de nosotros, y de que, quizás, nos ayude a admitir que la vida es más de lo que ha pasado y de que lo definitivo y, a veces lo más importante, está por venir.

Quien nunca se retira, efectivamente, corre el riesgo de condenarse a ser un ausente de sí mismo, a ser vivido por otros y a ser mero espectador sin ser autor de las oportunidades que la vida le puede deparar en una existencia propia.

Tras estas reflexiones podemos llegar a la conclusión de que la soledad puede ser beneficiosa, no sólo para nuestra salud física y mental, sino también para mejorar la calidad de nuestras relaciones familiares, profesionales y sociales.

Cuando nos retiramos y accedemos voluntariamente al interior de nuestras conciencias descubrimos, en primer lugar, que somos débiles, incapaces e insuficientes para vivir nuestra propia vida y que, por lo tanto, necesitamos de la compañía de los demás y, en segundo lugar, que a nuestro alrededor algunos seres, quizás en silencio, nos solicitan ayuda.

– 9 –

Acompañar es una tarea que exige
sensibilidad y el aprendizaje de
diferentes destrezas



Una de las residentes que más me han ayudado a reflexionar sobre la soledad ha sido, sin duda alguna, L., una enfermera soltera que, según me confesó, ya hacía tiempo que había cumplido los ochenta años. Su entrega generosa a su profesión le había confirmado su convicción de que la fórmula más segura para sentirse acompañada era la de acompañar y servir a los necesitados de compañía.

Por eso, ahora que estaba jubilada y echaba de menos el trabajo, se dedicaba a -y enfatizaba las palabras- “acompañar a los compañeros y compañeras que están más solitos”. Sus explicaciones, reiteradas, contundentes y claras, mostraban que había reflexionado intensamente sobre esta experiencia tan dilatada y tan “gratificante”:

Todos sabemos que no podemos vivir sin comida, sin agua o sin aire puro que respirar, pero reflexionamos escasamente sobre la necesidad de compañía y sobre los perjuicios que produce la soledad, la desconexión emocional y el abandono. Si usted pregunta a los médicos y a las enfermeras ya verá cómo todos reconocen que los hospitales y los ambulatorios se colapsan con dolencias orgánicas que tienen su origen en el alma, en el espíritu o en la mente.

Ella no comprendía por qué, a partir de estos datos, no se prestaba mayor atención ni se realizaban permanentes esfuerzos para preparar a los profesionales de la medicina con el fin de que, además de proporcionar los remedios terapéuticos, desarrollaran las destrezas propias de los acompañantes sensibles, expertos y generosos que supieran captar las ondas sordas de los latidos emocionales.

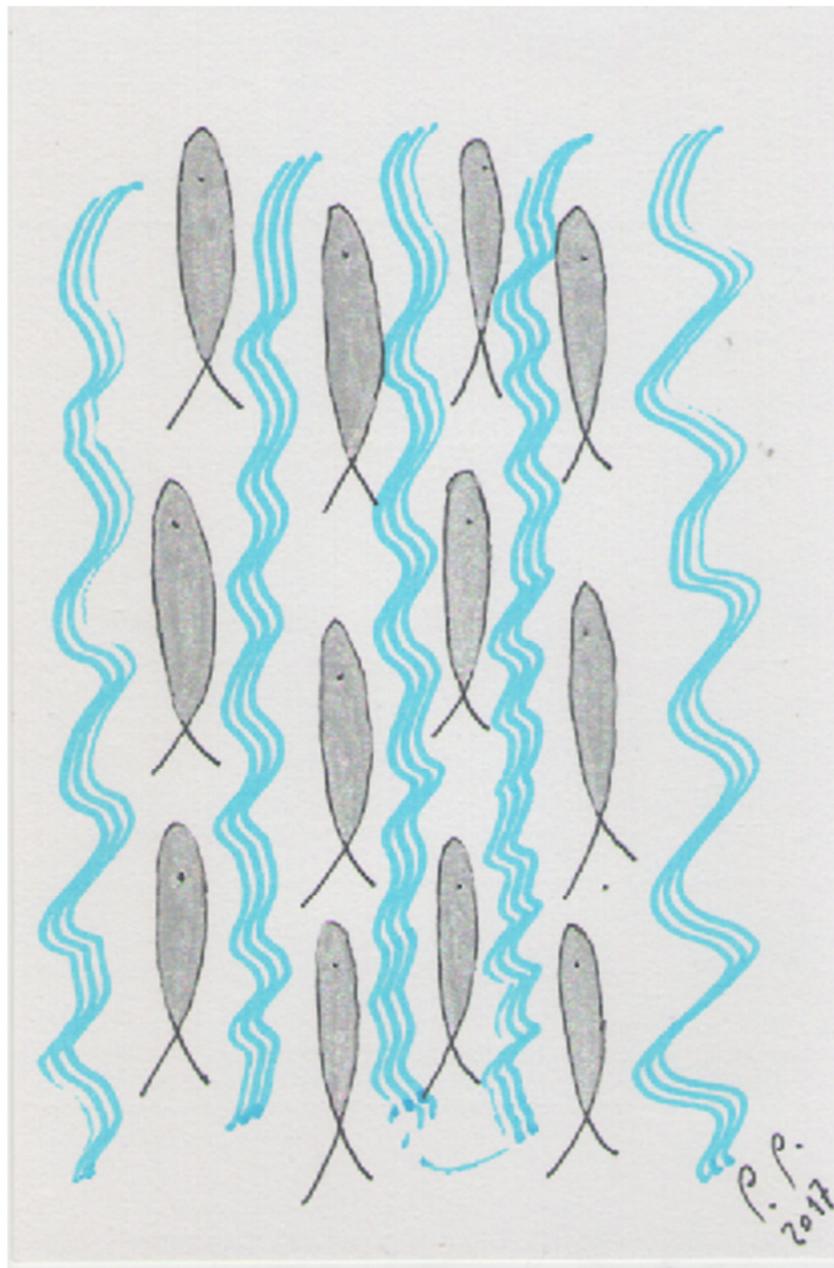
Sí, los enfermos y los ancianos necesitan oídos atentos que los escuchen y los comprendan; que descubran el secreto de sus contradicciones, que esclarezcan las claves de sus incoherencias.

L. me repetía, una y otra vez, que acompañar no es sólo estar al lado de la otra persona, sino que es necesario que ésta advierta que, en cierta medida, participamos en sus preocupaciones y nos duelen sus sufrimientos. A veces, incluso, la presencia de otro puede ser una tortura si, por ejemplo, notamos que le resultan indiferentes nuestros problemas o insignificantes nuestros disgustos. “Sólo acompaña quien, además de respetarlas, se siente afectado por las preocupaciones de los otros”. Acompañar -me repetía una y otra vez- es una destreza que requiere un esfuerzo y un aprendizaje.

Acompañan verdaderamente quienes, con sus comportamientos, aunque sean callados, nos transmiten el mensaje de que, desde esa soledad silenciosa, divisamos en sus justas proporciones que somos seres imperfectos, inválidos, inseguros y dependientes que necesitamos que otros nos miren, nos escuchen, nos atiendan, nos entiendan, nos comprendan y nos valoren. Sí; para conocer nuestra imagen, necesitamos ver nuestro reflejo en los rostros de las personas queridas, para escuchar nuestras voces, tenemos que descubrir el eco que resuena en los oídos de los otros. Para entender el significado de nuestros pensamientos y de nuestras palabras, es imprescindible que las expliquemos a los otros, para saber quiénes somos, es indispensable que alguien nos preste atención y nos comprenda; que alguien, con autoridad, disipe algunas de nuestras incertidumbres; que alguien, con paciencia, nos acompañe; que alguien, con respeto, nos pida explicaciones; que alguien, con benevolencia, nos critique.

Es cierto que, para ayudar a los que se sienten solos hemos de armarnos de paciencia y hemos de cultivar la empatía.

Es también verdad que el mayor apoyo lo proporcionan los buenos momentos vividos con los familiares y con los amigos, pero sin olvidar que, para paliar este problema social de la creciente soledad de los ancianos, son imprescindibles los profesionales adecuadamente formados.



– 10 –

**Los juegos poseen un notable poder para
ayudar al proceso de envejecimiento
activo y para mantener un relativo
bienestar físico, psíquico y social**



En mis visitas a las diferentes residencias e, incluso, a los centros de día en los que se reúnen los ancianos, una de las conclusiones más importantes a las que he llegado ha sido que los juegos, además de ser una actividad que proporciona entretenimiento o diversión, constituyen unos procedimientos indispensables para estimular actividades biológicas, mentales y sociales: para lograr que algunos músculos y diferentes órganos se muevan, para que la imaginación se active y las emociones se ejerciten.

Aunque esta teoría la he extraído de la atenta contemplación de los comportamientos de los ancianos jugadores, he de reconocer que las pautas para mis análisis me las han proporcionado las trabajadoras sociales de los diferentes centros que he visitado.

El juego -es lo primero que me advirtió L. N.- no es sólo una actividad infantil que nos prepara para la vida adulta, sino una función de los seres vivos, no sólo de los hombres sino también de los animales. El juego nos sirve para descubrir el mundo que nos rodea y el interior de nosotros mismos; también nos ayuda para que sigamos creciendo: es una manera de aprender, de crear y de disfrutar.

He prestado especial atención a los cambios de las expresiones de los rostros de los que participaban en los juegos de cartas. En todos se borraban o se difuminaban los rasgos de aburrimiento, de tristeza y de mal humor, y lo que más me llamó la atención fue la seriedad con la que todos se entregaban, la alegría que mostraban los que ganaban, convencidos de que no era fruto del azar sino de sus personales habilidades. El caso más llamativo fue el de M., una anciana de 88 años que, durante el juego, dejaba de gritar llamando a su madre: cuando ganaba,

aplaudía durante un rato, cuando perdía repetía que el triunfador había hecho trampas.

J. A., trabajadora social de otro centro, me explicó que, en contra de lo que muchos piensan, los juegos, aunque sean alegres, no son tareas frívolas, sino que poseen una oculta seriedad fundamentada en su capacidad terapéutica:

He llegado a la conclusión, por ejemplo, de que los días que M. no juega le sube más el azúcar. Estoy convencida de que mi trabajo no es menos valioso que el de las enfermeras.

He podido comprobar cómo algunos juegos, además de hacer que descansen, se distraigan y se diviertan, pueden ayudar para que desdramaticen sus molestias y achaques, y, a veces, para que aumente la autoestima. Algunos, como por ejemplo B., se burlaba de sí misma mediante el empleo de cariñosas y amables ironías: “Hay que ver lo guapa que estoy desde que perdí la dentadura”.

También era frecuente que algunos descubrieran habilidades prácticas y psicológicas en las que nunca durante su vida pasada habían pensado que las poseyeran. Recuerdo cómo N. nos sorprendía pronunciando correctamente palabras francesas que le escuchaba a su amigo J.: “Quién me iba a mí a decir que hablaría el francés con esta edad cuando ni aún pronuncio bien el castellano”.

Otro de los aspectos que he descubierto al observar y, a veces, al participar en estos juegos han sido los cambios de actitudes que algunos experimentan. Este mismo señor, J., que era extraordinariamente rígido en el cumplimiento de las normas y de los horarios, cuando jugaba al dominó carecía de seriedad y -como le decían sus compañeros con cierto tono de sorna- de “vergüenza”. Le resultaba

difícil someterse a las reglas acordadas por los demás porque -decía- “por algo soy libre”.

La programación de juegos adaptados a la ancianidad proporciona eficaces ayudas para mantener activo el cerebro estimulando la capacidad intelectual y la actividad emocional: pueden servir para mejorar la memoria, la atención, el lenguaje, la autoestima, la concentración y la motricidad, al menos la manual; pueden favorecer las relaciones sociales y la creatividad.

– 11 –

**La comunicación con los ancianos
sólo es plena cuando intercambiamos
sensaciones y compartimos sensaciones,
emociones y sentimientos**



Cada vez que visito a A. C. experimento mi incapacidad para aliviar los problemas de comunicación que le plantea el Parkinson que padece desde hace ya doce años. Era un hombre activo dedicado a servir y a ayudar a los marginados de la sociedad, a los que sufrían las consecuencias de la drogodependencia, y se había entregado a la reinserción de los presos. Era un insólito personaje medio místico y medio agitador que, con ternura y con coraje, se movía entre la oración y el testimonio, que creía firmemente en el poder contagioso del amor desinteresado y de la fuerza persuasiva de los comportamientos coherentes.

Recuerdo que, a la pregunta que le hice - “¿por qué haces todo esto?” - cuando ya él tenía serias dificultades para hablar, repitiendo palabras de San Pedro dirigidas a Jesús de Nazaret, me respondió: “Tú sabes que te quiero”. Entonces comprendí que lo decisivo de su vida había sido, de acuerdo con el Evangelio, acercarse, acompañar, servir y querer a los hombres y a las mujeres que sufrían la soledad.

No he olvidado cómo, hacía ya muchos años, él me había declarado que, para establecer la conexión humana, la verdadera comunicación y la unión entre hermanos, además transmitir ideas, era “obligatorio” intercambiar sensaciones y compartir emociones. Entonces me explicó cómo las emociones constituyen los fundamentos de los vínculos familiares y sociales. Cuando aún él era estudiante, ya habíamos cambiado ideas sobre la importancia de sentir -de “consentir”- el calor y el frío, el hambre y la sed, y sobre la necesidad de compartir los deseos y los temores, las alegrías y las penas, la sorpresa y la indignación: todos esos sentimientos que configuran la materia viva de las relaciones en la vida familiar.

Ahora, cuando ya había cumplido 84 años y cuando, a causa del Parkinson, tropezaba con serias dificultades para articular palabras, yo prestaba atención a los leves movimientos del rostro y a las expresiones de los ojos para acceder a sus invitaciones e ingresar en sus espacios interiores, para descubrir sus interpelaciones, para sentir y compartir sus preocupaciones.

Su lentitud para conversar y su dificultad para comunicarse mediante palabras, en vez de obstáculos, me ayudaban a observar pacientemente, a reflexionar y a caer en la cuenta, a sentir y a compartir unos sentimientos de los que no solía hablar a menudo.

Experimenté cierta tranquilidad y alivio cuando comprobé que sus silenciosos gestos y sus elocuentes miradas podían seguir proporcionándome importantes lecciones. Efectivamente, sus ojos hablaban más que sus palabras porque manifestaban un raudal de sentimientos. Entonces comprendí que lo que más le preocupaba no eran los trastornos motores, su dificultad para andar, ni siquiera los problemas psicológicos, cognitivos y del sueño sino, sobre todo, ciertos síntomas de la depresión; estas alteraciones de ánimo sí que dificultaban y, a veces, impedían la comunicación.

En varias ocasiones en las que se encontraba más tranquilo, me explicó que, cuando se le paralizaba el habla o tenía un retraso en la respuesta, no era porque no entendiera o no fuera consciente de lo que pasaba a su alrededor como les ocurre a los pacientes de Alzheimer, e insistía mostrando, a veces, ligeros síntomas de enfado: “Los enfermos de Parkinson no perdemos nuestra capacidad mental ni, mucho menos, nuestra sensibilidad emocional”.

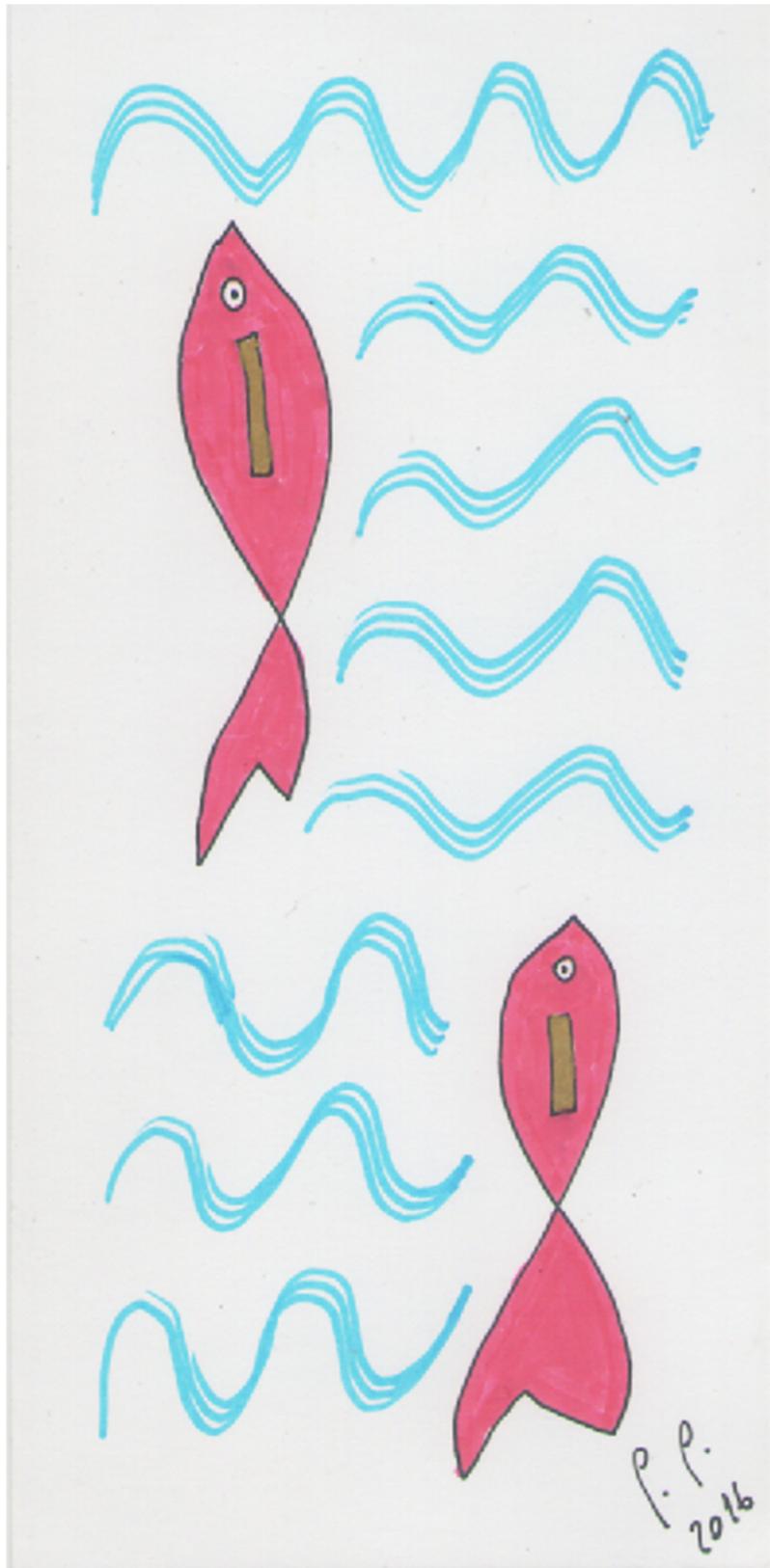
Aunque A. C., en ninguna ocasión, manifestó su disgusto por los dolorosos efectos de su enfermedad, sí pude comprobar cómo su hermana, la permanente y activa cuidadora, se lamentaba del abandono de sus compañeros y del olvido de los que él, durante cincuenta años, había acompañado y ayudado.

Estoy convencido de que, aunque estos ancianos no sean capaces de elaborar abstracciones ni formular cuestionamientos filosóficos, sienten con especial fuerza las emociones básicas como el miedo, la ira o la alegría, y, todos ellos, de maneras diferentes luchan por alcanzar el bienestar. Por eso deberíamos enfatizar la importancia de estimular esas emociones y sentimientos que, en la vida cotidiana, proporcionan, al menos, momentos de felicidad (cf. Daniel López Rosetti, 2018).

Para acompañar hemos de aprender a interpretar los silenciosos gestos y, sobre todo, las elocuentes miradas.

Si prestamos atención es posible que advirtamos que los seres afectados de dolencias neurológicas pueden seguir dictándonos importantes lecciones para nuestras propias vidas.

Efectivamente, sus ojos manifiestan el raudal de los sentimientos y nos explican mejor que sus palabras la intensidad de sus fortalezas y de sus debilidades.



– 12 –

**La presencia física ayuda a reparar
el estado anímico y a recomponer
el entorno familiar**



Me permito hacer una breve introducción para justificar mi decisión de contar algunas experiencias con amigos que, en diferentes grados de desarrollo, están afectados de la enfermedad crónica y degenerativa denominada Alzheimer. Teniendo en cuenta que cada caso es distinto, en esta ocasión me referiré a varios pacientes y sólo apuntaré algunos rasgos comunes con el fin de tratar de justificar algunos de mis comportamientos durante las visitas.

El primer rasgo común y, en mi opinión el más importante, es el de solicitar la compañía física. Los pacientes que últimamente he visitado piden, con diferentes procedimientos, estar cerca de alguien y, a veces, al lado de otros compañeros residentes.

L., por ejemplo, si grita llamando a su madre cuando está sola, en cuanto se la acerca al grupo, se pone alegre y empieza a cantar aquella copla de Quintero, León y Quiroga que cantaba Lola Flores, “Ay pena, penita pena”. T. llora y se queja del dolor de cabeza hasta que cualquiera se sienta a su lado, y R. entra en la primera habitación que encuentra abierta y se sienta tranquilamente en la cama de la enferma hasta que la enfermera la traslada nuevamente al salón de la televisión. T. pide que, por favor, le traigan la muñeca y J. repite, hasta la saciedad, que tiene que preparar la cena al marido que está a punto de regresar del trabajo.

He llegado a la conclusión de que todos estos modos de llamar la atención sirven, igual que el dolor físico, para informar de la necesidad de reparar el estado anímico y de recomponer el entorno familiar mediante alguna compañía.

El doctor Francisco Fernández Trujillo me ha explicado que las investigaciones de la actual Neurología han demostrado cómo la soledad genera algunos trastornos en el tronco del encéfalo, allí donde se controlan varias funciones como la respiración, la regulación del ritmo cardíaco y los aspectos primarios de la localización del sonido. Me dice que se ha comprobado cómo disminuye la función serotoninérgica, es decir, se reduce la producción de serotonina -ese neurotransmisor que participa en las sensaciones de la felicidad- y origina, incluso, la inhibición de la ira, la agresión, la temperatura corporal, el humor, el sueño, el vómito, esos síntomas que están relacionados directamente con la depresión.

Las pruebas biológicas realizadas muestran que la soledad tiene varias consecuencias físicas como, por ejemplo, la elevación de los niveles de cortisol -hormona del estrés-, el incremento de la resistencia a la circulación de la sangre y la disminución de ciertos mecanismos de la inmunidad.

A veces esas sensaciones de soledad aumentan la frecuencia de los microdespertadores durante el sueño e influye en el cansancio con el que nos levantamos. Y es que, como precisa este mismo profesor, cuando el cerebro capta su entorno social como un factor hostil y poco seguro, permanece constantemente en alerta y genera el estrés.

Edmarie Guzmán-Vélez, de la Universidad de Iowa (EE.UU), que ha dirigido una investigación publicada en la revista *Cognitive and Behavioral Neurology*, el órgano oficial de la Society for Behavioral and Cognitive Neurology, explica cómo los pacientes de alzheimer pueden sentir emociones pese a que hayan olvidado el motivo que las causó. El estudio señala que, aunque

los pacientes no puedan recordar una reciente visita de un ser querido, esa presencia puede tener un impacto positivo. Destaca la importancia de que los familiares y los cuidadores aprendan a comunicarse con el paciente de alzheimer para inducirles emociones positivas. "Aunque después no recuerde que lo llevaste a comer su comida favorita, ese momento de felicidad y ese sentimiento positivo lo va a acompañar durante bastante tiempo.

Hemos de tener claro que, para acompañar a los pacientes de alzheimer, es indispensable que nos situemos en su mundo. Para comunicarnos hemos de acercarnos a sus espacios y a sus tiempos: a su realidad que es diferente a la nuestra. Si, por ejemplo, nos pregunta por su madre, no podemos contestarles que murió hace 30 años, eso sería una noticia nueva que les causaría una profunda tristeza.

En los estados de debilidad física y, sobre todo, de decadencia mental, necesitamos constatar la presencia de personas que nos puedan sujetar anímicamente, y a las que, al menos, podamos agarrarnos.

Las expresiones del rostro de los acompañantes y sobre todo el contacto físico, aunque sólo sea cogiéndonos una mano, nos transmiten seguridad y, en cierta medida, disminuyen nuestros incontrolados temores.

Es importante que dediquemos tiempo a tratar de promover emociones positivas y a minimizar lo máximo posible las emociones negativas

– 13 –

**Recordar a los ancianos episodios gratos
de sus vidas es una manera de ayudarles
para que recuperen el tiempo pasado.
Estimularles proyectos a corto plazo
alimenta sus deseos de seguir viviendo**



Aunque sea una obviedad, me parece oportuno recordar que, durante la ancianidad, nuestro tiempo pasado es más largo que el que nos queda por recorrer. No es extraño, por lo tanto, que en este último periodo tengamos mayor tendencia a contar historias que a elaborar proyectos. Hemos de reconocer, además, que relatar episodios del pasado es una actividad gratificante porque, aunque no sea con la intención de engañar, solemos elaborar los relatos añadiéndoles algunos datos que, a veces, son productos de nuestra fantasía. Es sabido que la historia, incluso la más realista, es en parte creación y en parte recreación.

Aunque es frecuente que a las personas que nos consideramos normales nos resulte grato recordar y contar nuestras historias con el fin de dejar testimonio de algunas experiencias, los deseos suelen aumentar a medida en que cumplimos años. Todos hemos podido comprobar lo mucho que disfrutan algunos ancianos contándonos sus “batallitas” y el interés que se les despierta cuando les preguntamos sobre su niñez o sobre su juventud.

He hecho algunas pruebas con los pacientes de Alzheimer que aún están en un periodo inicial, y he podido comprobar lo contentos que se ponen cuando me relatan esos tesoros que tienen guardados en el baúl de sus recuerdos. La infancia no es un periodo que muere en nosotros y se seca cuando hemos cumplido ese ciclo, sino que es un cofre, más o menos oscuro, del que podemos recuperar algunas perlas valiosas olvidadas y contemplarlas nuevamente desde nuestra sensibilidad actual.

Mediante los juegos, por ejemplo, podemos recordar la infancia y repetir algunas de las sensaciones y de los sentimientos que, sin duda alguna, han dejado sus huellas en nuestro cerebro. Una de las experiencias más gratificantes es la de

comparar el mundo aquel en el que vivíamos durante la infancia con el de la actualidad mediante la contemplación detenida de fotos de aquellos tiempos pasados.

Robin Dynes, trabajador social, consultor independiente y escritor especializado en inclusión social y en habilidades de aprendizaje, en su obra titulada *Talleres de comunicación positiva*, subtitulada *Para mejorar el bienestar y reducir el aislamiento de las personas mayores* (2018) proporciona más de 100 actividades, sencillas, útiles y prácticas, que abarcan desde las artes creativas hasta el diálogo sobre temas difíciles.

Detalla fórmulas para lograr que los ancianos se mantengan activos, estimulen la comunicación y ejerciten la memoria. Incluye una serie de actividades proyectadas para orientar a los trabajadores sociales, a los animadores y a los terapeutas ocupacionales en su compleja actividad dirigida a mejorar la autoestima, fomentar las relaciones interpersonales, aumentar la capacidad de expresión oral y escrita, activar la memoria y estimular la participación social.

Bachelard en su libro *La poética de la ensoñación*, dice que nuestra ensoñación o imaginación, es lo que crea nuestro mundo real actual. Explica cómo el mundo que nos rodea es lo que interpretamos aplicando esos recuerdos que están grabados en nuestras cabezas.

Nosotros, si prestamos atención, podemos comprobar cómo medimos los objetos y, sobre todo, interpretamos los sucesos a través de ese espejo que es nuestra memoria: ese mundo que, en nuestra infancia vimos por primera vez”. Henry Bergson, en su libro *Memoria y Vida*, nos proporciona abundantes ideas sobre la memoria, y, aunque afirma que es imposible volver a experimentar idénticos sentimientos de aquella época, sí podemos vivir otros nuevos

intensamente gratificantes. Deleuze cita a Proust en el libro *Proust y los Signos*, y explica que una sensación presente nos puede llevar a una sensación pasada haciéndonos recordar y sentir eso que ya había vivido.

En la película de Raúl Ruiz, *El Tiempo Recobrado* (1999), basada en la obra de Proust, el protagonista, cuando ya está próxima su muerte, repasa su vida contemplando fotos antiguas. Las imágenes de la niñez y de la juventud hacen que vuelva a experimentar aquellos olores, sabores y sonidos que creía que se les habían olvidado. Incluso, al revivir relaciones con personas que había tratado mucho tiempo antes, descubre nuevos significados de experiencias de su vida pasada. Estos ejercicios pueden lograr llenar de contenidos esos momentos de la ancianidad que, por estar vacíos, fomentan la tristeza y eliminan las ganas de seguir viviendo.

En mis conversaciones con L. Ch. he podido comprobar cómo su vida, sus trabajos y sus palabras estaban teñidos de un intenso color amarillo, cómo soñaba con el ascenso del Cádiz C. F, cómo seguía disfrutando con aquellos triunfos y sufría con aquellas derrotas de su niñez: recordaba la historia del Cádiz como si fuera la narración de su propia biografía.

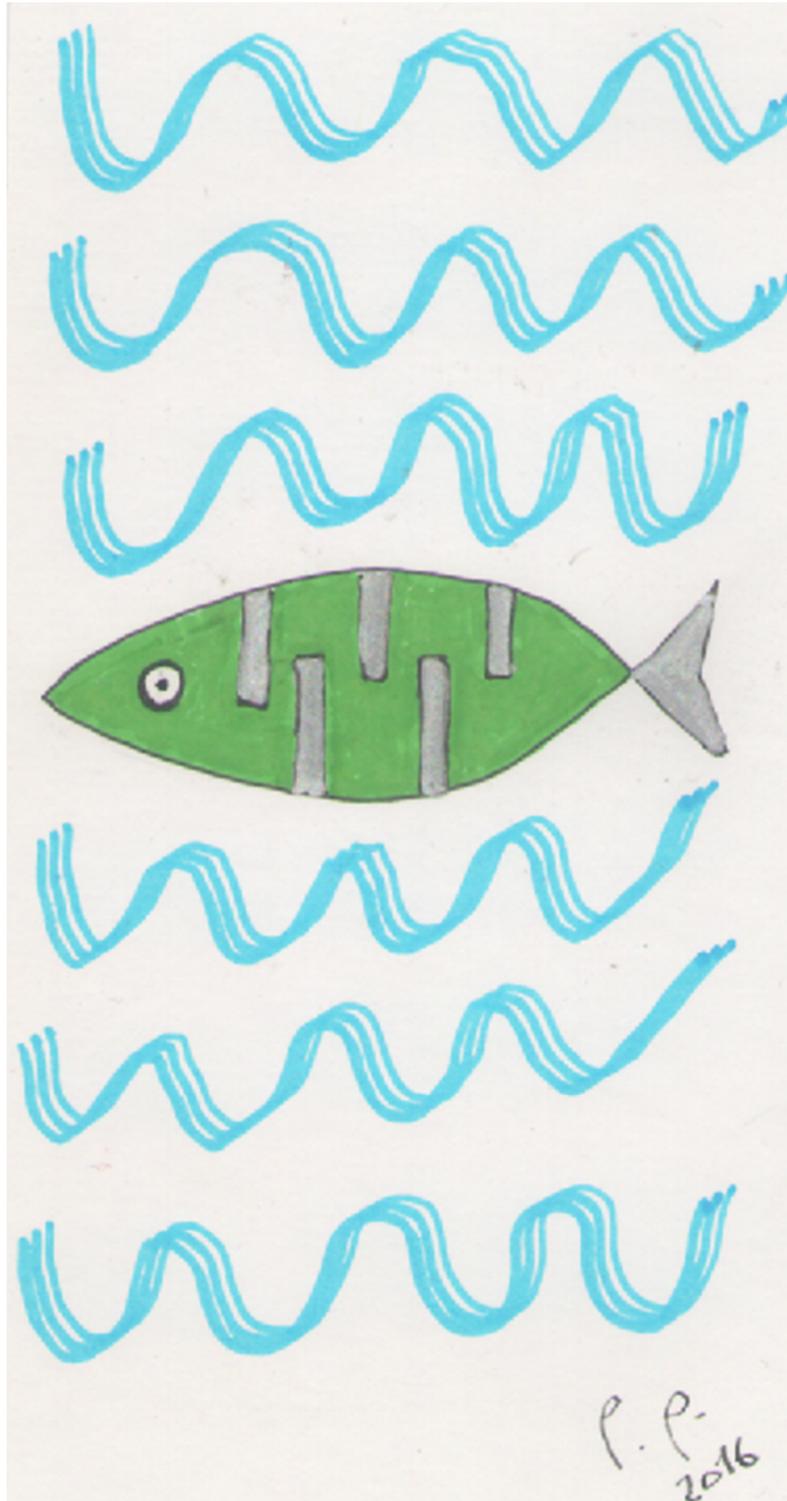
He repasado algunas de sus conversaciones y me he vuelto a impresionar trayendo a la memoria la emoción con la que evocaba algunas hazañas profesionales y la pena con la que relataba los fracasos de su Cádiz.

Pero estas prácticas deberían ser completadas con otras en las que les hablemos de proyectos, de planes y de esperanzas que, a corto plazo, los anime y los ilusionen para seguir viviendo. Sí, es posible y gratificante pensar en un mañana, aunque sólo sea de la próxima semana.

El recuerdo de tiempos pasados hace que conservemos y revivamos con alegría o con nostalgia fragmentos de episodios, de tareas y de palabras acompañados con las sensaciones y con los sentimientos que entonces experimentamos.

Recordar es una manera cómoda de viajar y una forma grata de sentir que estamos acompañados de personas que ya se fueron. Y, además, es la fórmula necesaria para reconocer las referencias espaciales, temporales, familiares y profesionales que nos ayudan a identificarnos con nuestra personalidad, cultura e historia, y con el entorno más cercano.

No olvidemos que los ancianos, además de dormir, necesitan soñar.



– 14 –

**El acompañamiento es una manera eficaz
para que los ancianos que sufren el vacío
de la soledad se sientan respetados,
comprendidos y acogidos**



Acompañar no consiste sólo en estar físicamente al lado de otra persona sino también en acercarse, en la medida de lo posible, a su manera de pensar, de sentir y de actuar. Acompañar es ayudar al que está solo para que soporte el peso de sus problemas, para que advierta que, en su situación, es mirado, atendido, escuchado y comprendido por otro. Por eso, es indispensable que los acompañantes abramos todos los sentidos para que los ancianos, al menos, adviertan que tratamos de sintonizar con sus estados de ánimo y de sincronizar con los ritmos de sus pasos. Por eso es imprescindible que les inspiremos confianza y cierto grado de seguridad.

Hemos de ser conscientes de que todos tenemos una elevada capacidad para ayudar a mejorar la salud física y mental de aquellos ancianos que se sienten solos y, a veces, abandonados. Y es que, efectivamente, el acompañamiento comprensivo es una manera notablemente eficaz para que los que sufren el vacío de la soledad se vean respetados, comprendidos y acogidos, y que reciban algún estímulo para seguir viviendo. Como afirma la doctora Elisaeth Kübler-Ross, “un corazón compasivo puede sanar casi todo”, *La rueda de la vida*, Madrid, Ediciones B. S. A., Puntos de Lectura: 140.

Hemos de tener en cuenta, además, que, para que la compañía resulte eficaz, es imprescindible que los acompañantes seamos conscientes de que las maneras de acompañar son diferentes dependiendo de la situación de cada anciano y, por supuesto, del perfil de cada acompañante. Efectivamente, aunque es cierto que podemos determinar algunas características generales, también hemos de reconocer que cada anciano requiere unos tratamientos diferentes. Simplificando mucho podemos afirmar que los acompañantes hemos de cultivar, entre otras, la habilidad de la escucha atenta, para interpretar las peticiones

silenciosas de esos rostros serios, el hábito del respeto a los ritmos de las expresiones y, sobre todo, la destreza para administrar las palabras, las pausas y los silencios. Hemos de reconocer que no siempre es fácil acertar con la extensión de las visitas.

Uno de los hechos que más me llamaron la atención, al principio, fue el contraste que se establecía entre los ancianos que, con sus rostros cansados y con sus ojos apagados, nos hablaban por sí solos de la soledad y nos solicitaban compañía, y los que, por el contrario, la ofrecían de forma permanente y nos proporcionaban contacto y comunicación. De este segundo perfil eran, sobre todo, las mujeres, aunque algunos escasos hombres también me dieron muestras explícitas.

L., por ejemplo, ayudada de un andador, pasaba todo el día recorriendo los diferentes salones y patios para repetir, una y otra vez, besos en la frente y la misma frase: “¡Qué alegría me da verte aquí y encontrarte tan contenta!”. Aunque es cierto apenas recibía respuestas, también es verdad que abundaban los que la echaban de menos cuando ella no aparecía. Cuando encontraba una silla libre, se sentaba para preguntar a los interlocutores eventuales sobre sus lugares de nacimiento, sobre los familiares y sobre los trabajos. Este elemental ejercicio de memoria servía, en ocasiones, para que los entrevistados contaran una y otra vez los mismos episodios vividos.

P., por el contrario, impedida como estaba por haber sufrido varias fracturas de piernas y de caderas, permanecía al lado de su amiga J. repitiendo algunos episodios que las dos juntas habían protagonizado durante su juventud. La verdad es que, ayudándose de la memoria y, sobre todo de la imaginación, cada vez los

contaba de manera diferente. De forma intuitiva P. había descubierto el poder de la memoria y de la imaginación para reforzar los lazos de la comunicación.

Cl. conversaba, sobre todo, con los silenciosos, con aquellos compañeros que, por enfermedades mentales, eran incapaces de pronunciar palabras. Él mismo me explicó que estaba convencido de que estos pacientes sólo pierden una parte de la comunicación: siguen dotados de la capacidad de escuchar y, a veces, de entender las palabras y de compartir los recuerdos.

Acompañar a los ancianos es una tarea importante, a veces imprescindible, para mitigar los efectos de la progresiva soledad que sufren.

En la medida de lo posible, esta relación de afecto la han de efectuar los familiares o las personas “próximas” y “semejantes”, las que generan confianza, las que facilitan la comunicación y proporcionan consuelo.

- 15 -

La música,
tanto la activa como la receptiva,
distrae, divierte y acompaña
en la ancianidad



El ritmo, la melodía y la armonía regulan, como es sabido, no sólo los movimientos de la naturaleza inanimada, sino también el funcionamiento de los órganos de los seres vivos, de las plantas, de los animales y de los seres humanos. Abundan los trabajos científicos que describen cómo nuestro cuerpo y sus órganos principales se mueven al ritmo de la música por razones biológicas y psicológicas.

Una amplia y rigurosa demostración de la influencia de la música en los diferentes movimientos del organismo humano podemos comprobarlo en los trabajos realizados por el profesor de la universidad de Oslo, Rolf Inge Godøy con la ayuda de un amplio equipo de colaboradores².

No es extraño, por lo tanto, que, aunque utilizada de maneras diferentes y con medidas desiguales, todos los centros de ancianos que he visitado en nuestra Provincia empleen la música como una herramienta eficaz para, al menos, crear un ambiente agradable y hacer más fácil la convivencia. Los cuidadores y las cuidadoras y, en especial, los especialistas de la terapia ocupacional saben que la adecuada administración de la música ayuda a sentir y a expresar sensaciones y emociones, a conservar y a mejorar la capacidad de aprendizaje de algunas actividades mentales y manuales y, sobre todo, a generar el buen humor y a aliviar algunas molestias corporales, a superar la tristeza y a mitigar los estados depresivos.

2

Rolf Inge Godøy, Minh Song, Kristian Nymoén, Mari Romarheim Haugen & Alexander Refsum Jensenius, "Exploring Sound-Motion Similarity in Musical Experience", en *Journal of New Music Research*. Estos investigadores tras explicar por qué los seres humanos, en sus diferentes acciones, "siguen el ritmo", han señalado que los movimientos corporales vinculados a la generación de la música dejan unas huellas especiales en nuestra mente, análogas a las representaciones mentales de formas.

La mayoría de los neurólogos actuales coinciden en que la capacidad de procesar el sonido, la voz y la música es una de las primeras destrezas que desarrollamos al nacer y de las últimas que perdemos al morir: “Aunque perdiéramos la capacidad de hablar -me dice la doctora Felicidad Rodríguez-, ciertas habilidades musicales permanecerían intactas”.

El ejemplo de P. fue el primero que me sirvió para reflexionar sobre este poder terapéutico de la música. Era una señora de ochenta y cinco años que permanecía siempre sentada en silla de ruedas porque, por no haber cuidado adecuadamente su diabetes, le habían amputado las dos piernas. Pero si estaba triste era por otra razón - decía ella - “mucho más dolorosa como es mi pena de haber perdido a mis dos hijas con la faltita que ahora me hacían”.

Mi intención de hablar con ella en varias ocasiones, no me dieron resultados hasta que una de las cuidadoras me dijo: “Entone a su vera aquella copla que empieza: “Ay Trinidad, Trinidad, maravilla de mujer”. Y, efectivamente, de manera automática ella empezó a cantar y a jalearse el vestido como si estuviera bailando.

Después, con ella y con otras, pude comprobar que no sólo reaccionaban así cuando escuchan sus coplas preferidas, esas que formaban parte de su pasado, sino también cuando le ponían en la radio o en la televisión las nuevas creaciones. Era una manera de hacerles vivir el presente.

Otra de las pruebas para comprobar la influencia positiva de la música la obtuve en una especie de encuesta para conocer la importancia que concedían a las prácticas religiosas desarrolladas en una de las residencias. A los que asistían de manera habitual a las misas de los domingos les pregunté las razones que les

movían y, más de un setenta por ciento me contestó que disfrutaban entonando los mismos cánticos que habían cantado en las iglesias de sus pueblos.

Pero he de reconocer que me sorprendió mucho más la fuerza con la que L. B. repetía que, a pesar de que había abandonado todas las prácticas religiosas de su niñez, ahora, tras haber cumplido 85, y después de haber perdido a su esposa, asistía a la misa porque así se sentía más tranquilo y más contento. Recuerdo cómo el neurólogo, psicoanalista, psiquiatra y etólogo francés, Boris Cyrulnik, concluye su libro *Psicoterapia de Dios* (2018) afirmando que “La fe es una esperanza que enardece, pero cada religión da una forma distinta a esa esperanza. Después de una crisis existencial, la personalidad retoma el curso de su historia y conserva el amor al Dios en el que creía antes de la crisis [...] El acceso a Dios es una forma universal de regular las emociones y de socializar las almas. Los objetos de culto crean obras de arte que representan a Aquel que no siempre se ve pero que siempre está ahí” (p. 247)³.

Sin embargo, donde mejor comprobé la importancia de la música en la ancianidad fue en aquellos residentes que, durante toda su vida anterior, la habían cultivado profesionalmente. A. G., por ejemplo, que había sido miembro de una coral polifónica durante más de cuarenta años, se pasaba el día ensayando como si tuviera que participar en un concierto próximo. A veces, lo tenían que llamar para que bajara al comedor porque, como él me decía, “se me van las horas sin que apenas me dé cuenta”.

³ En 2004, aparece la obra de G. Kepler titulada *La revancha de Dios*, Madrid, Alianza Editorial. Posteriormente proliferaron otras publicaciones que abordan el tema religioso desde diversas perspectivas filosófica, sociológica y antropológica. Anteriormente (2001), J. A. Marina había publicado su libro titulado *Dictamen sobre Dios*. Desde la óptica creyente también se escribieron varios libros como, por ejemplo, los de F., Lenoir (2005), J. M., Mardones, (2006), L., Duch (2007).

D. M. había sido maestro de capilla de la catedral, era compositor y autor de varios libros sobre música sagrada. Afectado de Alzheimer, por más que le insistía siempre se negó a pronunciar palabras, pero cuando le tarareaba el comienzo de alguna composición musical, de manera casi automática, la cantaba con soltura y fluidez³.

No pretendo, ni mucho menos, defender que la música sirve para curar el Alzheimer sino, simplemente, que puede constituir un procedimiento más para acompañar a los ancianos y, en algunos casos, para que se sientan menos decaídos.

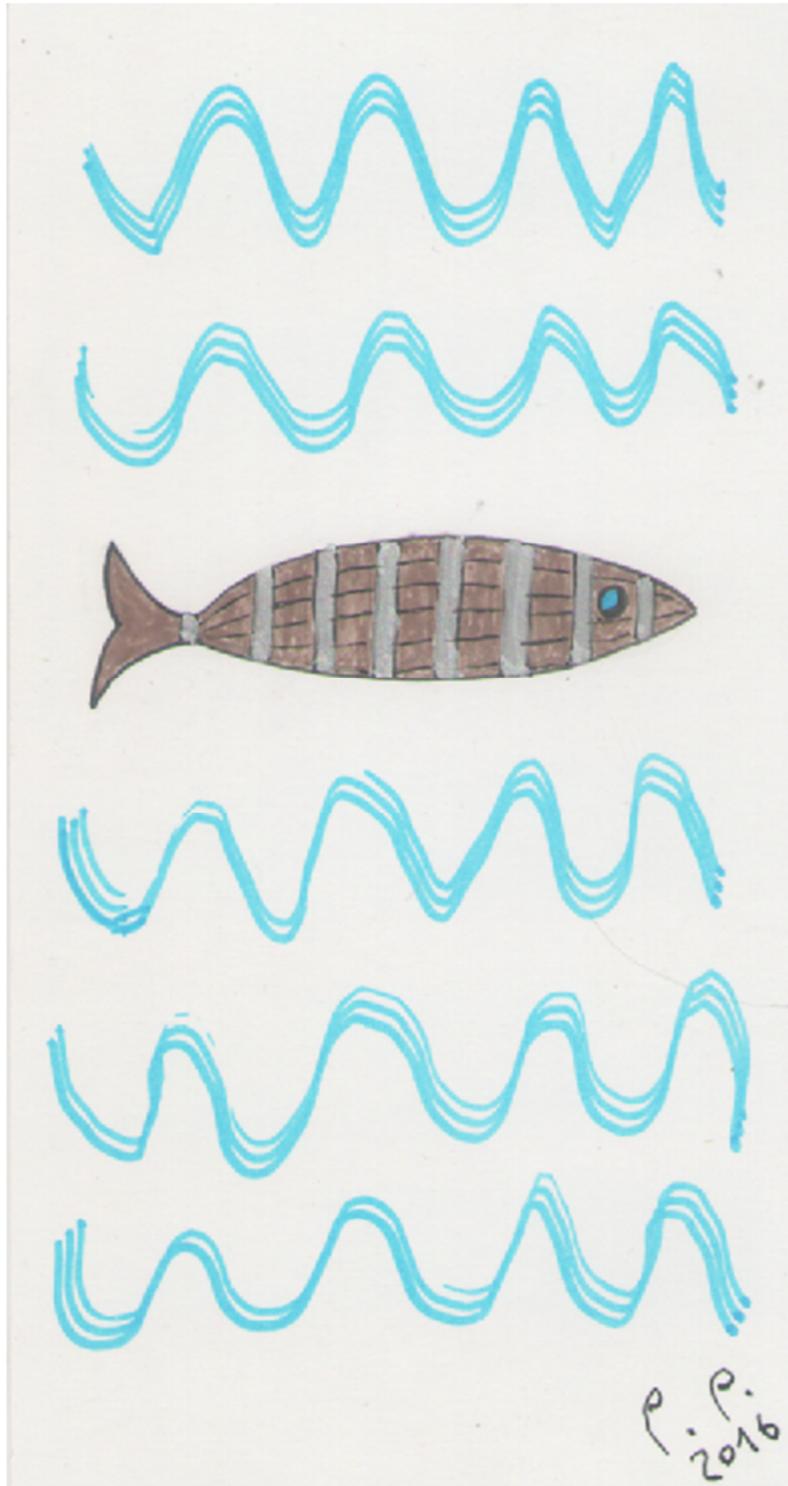
La música crea una atmósfera, evoca situaciones, estimula emociones y, a veces, sensaciones placenteras.

De la misma manera que algunas músicas son tristes, provocan temor e, incluso terror, otras son tranquilizadoras y hacen posible los recuerdos gratos y facilitan la comunicación.

Si acertamos en su elección, la música puede nivelar o corregir el nivel de agresividad y reducir la ansiedad.

3

Después he podido comprobar que se han publicado abundantes trabajos sobre Musicoterapia y Alzheimer, en los que se explica científicamente la eficacia terapéutica de estas técnicas. Como ejemplo puede servir Villamizar Quintero, Martha Johanna (2007) *La musicoterapia como tratamiento para la conservación de la memoria, el esquema corporal y las nociones espaciotemporales en pacientes con demencia tipo Alzheimer*, Universidad Nacional de Colombia.



– 16 –

El dibujo y la pintura, además de generar confianza en uno mismo y fortalecer la autoestima, pueden crear estados de ánimo positivos y facilitar la comunicación entre los ancianos



Los actuales estudios neurológicos muestran cómo el dibujo, la pintura y otros ejercicios manuales constituyen unos instrumentos prácticos para, al mismo tiempo que ayudan a evitar el aburrimiento de los ancianos, les permiten que se expresen, manifiesten sus pensamientos y comuniquen sus sentimientos.

Es una terapia alternativa y natural que, igual que ocurre como cuando tocamos un instrumento musical, puede ayudar a regular los movimientos de la mano, a desarrollar diferentes conexiones y, más concretamente, puede servir para mejorar la motricidad fina, la coordinación de los movimientos musculares pequeños que ocurren en partes del cuerpo como los dedos, generalmente en coordinación con los ojos³.

El ejercicio del dibujo y de la pintura es especialmente indicado para los ancianos que no han llegado a un grado elevado de deterioro, y les ayuda para que mantengan la agudeza visual, conserven la salud mental y un nivel aceptable de alegría: “Gracias a la pintura - me explicó O. - me siento, no sólo más relajada sino también más contenta”. Y es que la realización de tareas nuevas, además de estimular la confianza en uno mismo y la sensación placentera de ser capaz de realizar proyectos nuevos, aumenta la autoestima personal, mejora la capacidad de la concentración, estimula la memoria y mantiene la atención.

Estas actividades mezclan la creatividad, la paciencia, el orden y la movilidad, despiertan la curiosidad y fortalecen la confianza en uno mismo, unos sentimientos que ayudan a envejecer de forma activa y, al menos, a retrasar el deterioro de la visión y los temblores provocados por la artrosis. Mediante los

³ Con el dibujo y la pintura se estimulan los dos hemisferios del cerebro, el izquierdo y el derecho. El izquierdo controla el funcionamiento lógico y racional, y el derecho, la creatividad y las emociones.

movimientos de los dedos y de las manos, y a través de las miradas y las comparaciones de líneas y de colores, se ponen en movimiento diversas áreas cerebrales, se agiliza el funcionamiento de la memoria y, como consecuencia, se asocian los objetos de formas diferentes.

El caso que, al principio, más me llamó la atención fue el de la señora I. que, sentada en el extremo de una larga mesa, pasaba todo el día coloreando mandalas⁴. Al cabo de varios días pude informarme de que hacía poco tiempo había perdido totalmente el oído e, incapaz de hablar y de relacionarse con los demás compañeros, se dedicaba completa e intensamente a pintar mandalas. Poco a poco, algunos compañeros, que sí escuchaban y hablaban, la fueron imitando y pasaban gran parte del día junto a ella mostrando sus destrezas pintoras. L. me comentó que pintando se olvidaba de otras “cosas que le molestaban por dentro y, sobre todo, que, de esta manera, “el tiempo se le pasaba sin apenas darse cuenta”.

Esta actividad alcanzó un notable nivel de éxito cuando se organizó un concurso para elegir a los tres mejores “artistas”. El entusiasmo fue apoteósico el día de la entrega de premios - cajas de lápices y rotuladores - y cuando comprobaron que la exposición de todos los trabajos constituyó un sorprendente triunfo colectivo. Esta experiencia se completó posteriormente con la formación de equipos de trabajo que facilitaron la comunicación y, por supuesto, aumentaron la autoestima.

⁴ Los mandalas son símbolos espirituales de origen indú que en sánscrito significa “circulo o totalidad”. Son representaciones artísticas que incorporan distintas figuras geométricas alrededor de un mismo centro, para simbolizar el cosmos y la eternidad.

Los ejercicios del dibujo y de la pintura, especialmente recomendados para los ancianos que no han llegado a un grado elevado de deterioro mental, ponen en movimiento diversas áreas cerebrales, ayuda para que mantengan la agudeza visual, conserven la salud mental y un nivel aceptable de alegría.

Pueden, incluso, agilizar el funcionamiento de la memoria, asociar objetos diferentes, facilitar la comunicación y aumentar la autoestima.

- 17 -

**Las fiestas facilitan la convivencia
de los ancianos, les evocan experiencias
familiares y les ayudan para que
conecten con el ambiente externo
a las residencias**



Las fiestas, por ser encuentros alegres, distraídos y divertidos, y por evocar episodios importantes del pasado, constituyen unos poderosos medios para estimular los sentimientos positivos, para mejorar las relaciones entre los ancianos, los familiares y los compañeros. Son espacios de tiempo en los que, como es sabido, rompemos el ritmo monótono de la vida cotidiana y, aunque suelen seguir unas costumbres y unos ritos tradicionales, proporcionan una libertad mayor que la impuesta por la inevitable disciplina a la que los ancianos están sometidos durante los demás días, sobre todo, en las residencias.

Si, en general, podemos decir, que en las fiestas todos respiramos una atmósfera más alegre gracias al uso de vestidos diferentes, de músicas envolventes y de bailes improvisados, cuando son celebraciones organizadas para los ancianos, poseen un atractivo particular porque, al referirse a tiempos pasados, constituyen una memoria viva de hechos sociales o familiares protagonizados por ellos mismos: les ayuda para que actualicen episodios que no se han extinguido totalmente y que, por lo tanto, significan una victoria frente al olvido.

Estas ideas me las resumió L. A., una jerezana que bailaba en el centro de un corro de señoras, cuando, sorprendido por lo animada que estaba, le dije: “Hay que ver lo bien que lo está usted pasando”.

- Sí, tengo muchas ganas de disfrutar con estas gentes tan cariñosas.

Muy cerca de esta tertulia, estaba situada otra de caballeros de los que sólo pude escuchar un ¡ole! que uno de ellos de pelo ensortijado fue incapaz de reprimir cuando escuchó tararear a una enfermera ese cante que empieza “dime por qué tienes carita de pena”.

Tras esta visita he llegado a la conclusión de que la organización de estas fiestas puede ayudar para crear unos “ratitos” en los que los ancianos dejen a un lado ese irrellenable vacío de las ausencias y revivan momentos gratos pasados, rodeados de compañeros, de amigos y, quizás, de familiares.

Me he fijado, con especial atención, en las expresiones serenas de unos ancianos que, situados en la cumbre de sus vidas y con diferentes grados de dependencias, se esfuerzan por desplegar todas las capacidades físicas y mentales para seguir disfrutando y para interpretar, comprender, valorar y vivir plenamente en el mundo actual. Y es que, como me decía una señora de muy buen ver, “nosotros aquí nos divertimos, jugamos, vamos de visita y de excursión, organizamos fiestas y hasta una caballada con los vecinos del Barrio.

Especial interés suelen despertar las celebraciones conjuntas de los cumpleaños de los residentes nacidos en cualquiera de los días de cada mes. En varias residencias, además de la merienda extraordinaria con chocolate, tartas y galletas sin azúcar, colocan un panel con fotos de cada uno de los cumpleaños. Recuerdo, por ejemplo, lo contento que se ponía y la importancia que se daba A. G. porque ese día él presidía la larga mesa que ponían en el salón de reuniones. N. presumía porque, año tras año, ella era la mayor: ya estaba a punto de cumplir ciento dos años.

Las fiestas nacionales y locales, tanto las civiles como las religiosas, además de proporcionar ocasiones para actualizar tradiciones arraigadas, evocar experiencias pasadas y recordar a seres lejanos, ofrecen la oportunidad de que los ancianos sintonicen con el ambiente externo a las residencias. En nuestra Provincia, por ejemplo, la Navidad posee una singular raigambre tradicional y

familiar que propicia la convivencia alegre, los recuerdos entrañables y el disfrute de todos los sentidos.

El adorno de las casas, el nacimiento y el árbol, los villancicos, las comidas típicas, los dulces y las bebidas, el intercambio de regalos y de felicitaciones favorecen un estado de ánimo alegre y un clima de fácil comunicación. Pero también hemos de reconocer el peligro de que, para los ancianos, esa alegría se vea enturbiada por el recuerdo de personas queridas ya desaparecidas. Esta añoranza de tiempos pasados puede derivar en nostalgia y en tristeza, no sólo por la pérdida irreparable de seres con los que convivieron durante la mayor parte de su tiempo, sino por la ausencia de quienes, aún con vidas, permanecen física o emocionalmente distanciados.

En nuestra Provincia el Carnaval, con sus coplas, con sus disfraces, con el humor desinhibido y con los sentimientos desbordados, ofrece otra oportunidad para que los ancianos, en un clima de mayor libertad, se liberen, aunque sólo sea durante unos días, de pautas convencionales que, quizás, limiten la comunicación, el compañerismo y la amistad.

Las actuaciones de desenfadadas chirigotas, aunque sean de aficionados, ayudan para que, con la risa y los aplausos, incluso de aquellos ancianos que los demás días se muestran reservados, serios y formales, se les escapen gestos, expresiones y comentarios que descubren cierta complacencia. Recuerdo cómo muchos compañeros se divertían al contemplar a M. M., una de las señoras más tristes, rígidas y distantes que, sentada en la primera fila, aplaudía y se reía a carcajadas cada vez que una agrupación carnavalesca actuaba en el patio.

En mi opinión, estas actividades expansivas poseen la virtud de mostrar, de una manera tosca o delicada, la arbitrariedad de algunos hábitos y, también, el poder

de las bromas para generar un ambiente de comunicación, de solidaridad y de amistad. Y es que, esos “tipos” caricaturescos también nos representan a muchos de nosotros y nos descubren la realidad elemental y profunda de nuestros comportamientos más delirantes y, a veces, más grotescos que los de los personajes carnavalescos.

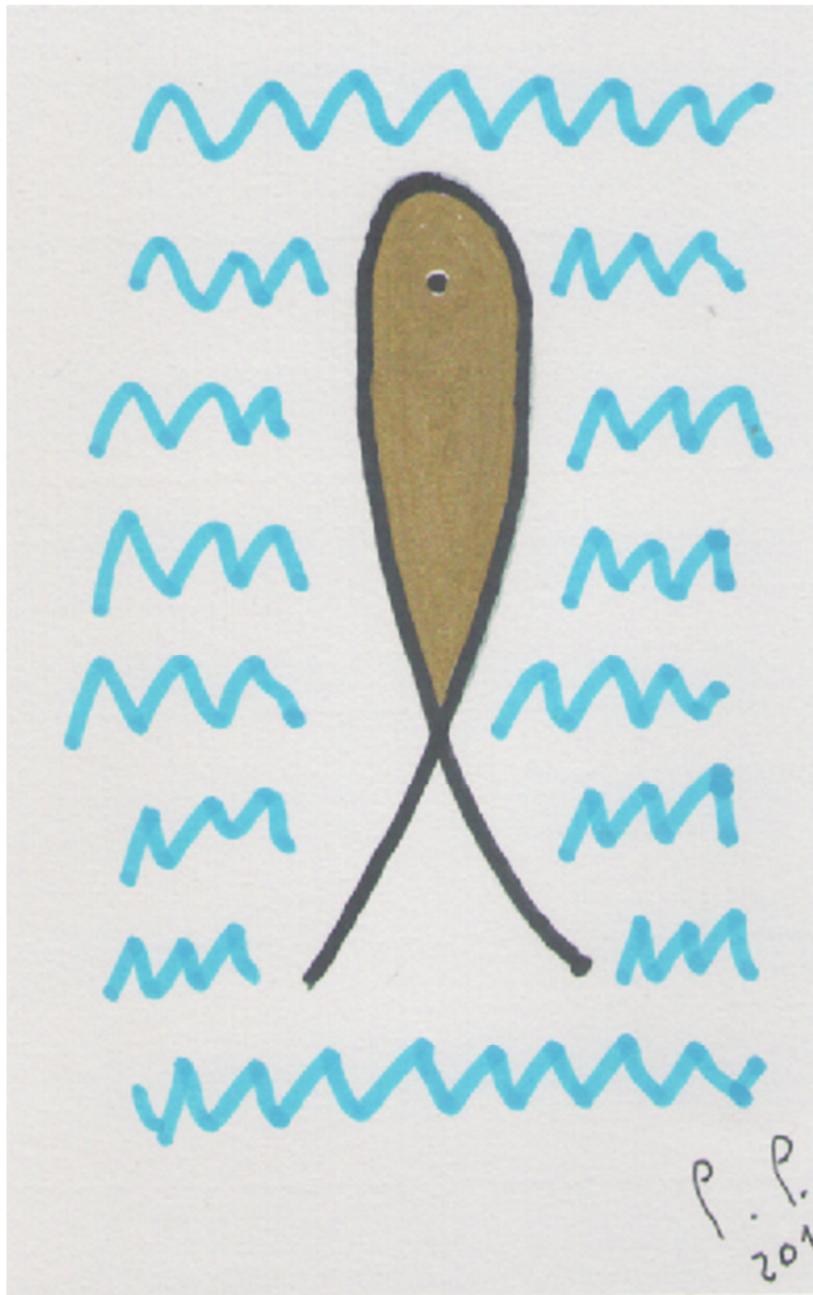
La Semana Santa, otra de las expresiones más genuinas del sentir popular de nuestra Provincia, por su carácter religioso, social y cultural, posee un notable poder emotivo y una considerable fuerza evocadora. Los desfiles profesionales con los pasos de las diferentes advocaciones de los Cristos y de las Vírgenes, los ritmos y las melodías de las bandas musicales, las saetas, los colores y los olores de las flores y del incienso e, incluso, las comidas como, por ejemplo, los garbanzos con espinacas, las papas con bacalao y el arroz con leche, las torrijas o la leche frita proporcionan unas oportunidades para cambiar los hábitos y para hacer la convivencia más soportable.

Incluso los hombres y las mujeres que no poseen convicciones religiosas suelen distraerse y disfrutar contemplando los desfiles procesionales que pasan cerca de las residencias y los que ofrecen la televisión andaluza y las locales. Una muestra del interés que despiertan estas manifestaciones tradicionales son las reiteradas discusiones sobre las diferentes maneras de, por ejemplo, llevar los pasos, sobre la belleza de las imágenes o de los grupos escultóricos y sobre las riquezas de los mantos de las vírgenes.

La participación en las celebraciones religiosas de algunos centros como, por ejemplo, la misa dominical suele constituir un aliciente, sobre todo, para las residentes que estaban habituadas a asistir en sus respectivas localidades. M. S., por ejemplo, que había pertenecido a la Acción Católica de su parroquia, a pesar

de que, durante casi todo el día permanecía dormida, en las misas no daba ni una cabezada y participaba de una manera activa siguiendo todos los ritos. Allí estaba sentada en primera fila esperando, con más de media hora de antelación, la llegada del padre celebrante. “Y es que - explicaba a sus compañeras - prefiero quedarme sin comer antes de quedarme sin la misa”.

Las celebraciones de fiestas, al conmemorar hechos personales, familiares y sociales, tanto civiles como religiosos, además de proporcionar distracción y diversión, facilitan la convivencia, evocan experiencias íntimas y ayudan a los ancianos para que conecten con el ambiente externo a las residencias y para que, en cierta medida, participen en la vida ciudadana.



– 18 –

Salir de paseo, además de facilitar el ejercicio corporal y de distraer de las preocupaciones, sirve para que los ancianos disfruten conociendo o reconociendo el entorno



Si es cierto que el ejercicio físico es fundamental para mantener la salud en cualquier edad, durante la ancianidad los paseos constituyen una terapia imprescindible: ayudan para que mantengamos la movilidad de las extremidades y para que mejore el funcionamiento de nuestros órganos vitales, controla el nivel de azúcar en sangre, reduce la presión arterial y estimula la respiración, nos sirve para mantener un peso adecuado y para rebajar la proporción de grasa corporal. Otra gran ventaja de mantenernos activos es que, al reducir el estrés y el insomnio, proporciona una mejor imagen corporal, eleva nuestro estado anímico, fortalece nuestra autoestima y disminuye el riesgo de que suframos depresiones.

Existen diferentes fórmulas de practicar este hábito saludable. Para Cl., por ejemplo, el paseo mañanero era sagrado. Diariamente se dirigía al Bar Andalucía, allí pedía un café con leche y, durante una hora exactamente, contemplaba el desfile de una incesante cabalgata en la que, sólo por la manera de andar de los que por allí pasaban y, sobre todo, por las expresiones de sus rostros, él identificaba a los que soñaban con ser toreros, militares, deportistas, poetas o protagonistas de famosas películas.

J. J., a pesar de que, desde hacía quince años, se paseaba sentado en su silla de ruedas, acudía al Mercado Central para observar de la diversidad de pescados frescos:

No se puede imaginar cómo disfruto - me decía - contemplando la variedad de mojarras, lubinas, lenguados, cachuchos, pescadillas, pijotas, chocos, bogavantes, almejas y gambas.

N. N., sin embargo, prefería asomarse al muelle para contemplar los cambios de la mar y la entrada y salida de los barcos:

Este paisaje cambia todos los días. Fijo mi atención en la influencia de los vientos en el color de los cielos y en el movimiento de las aguas, pero es que, además, cada día me encuentro con nuevos personajes cuyos comentarios, siempre sorprendentes, me resultan interesantes. Estoy seguro de que, si yo supiera escribir, aquí escribiría varias novelas.

S. S. me repetía, una y otra vez, que una de las fórmulas para disminuir su ansiedad era transformando las caminatas para hacer las compras diarias en paseos: en vez de estar solo pendiente del destino, disfruto de los alicientes de los escaparates por los que paso, alargando y saboreando cada uno de los instantes, esos “ahoras” que se mueven sin parar y que cambian de colores y de dimensiones. Ella estaba convencida de que la vida humana consistía en eso: en pasear; por eso, cuando acudía a cualquier recado, lo hacía por el camino más largo.

Estar vivo - me decía - no es sólo pasar sino, también, pasear por la vida. El paseo es ese tiempo vacío que podemos administrar a nuestro antojo y llenarlo de múltiples contenidos: de ideas, de sensaciones, de sentimientos y de palabras. Durante el paseo ponemos en funcionamiento nuestra imaginación y podemos recordar los mejores momentos o formular los mejores proyectos.

Para mantener la movilidad de las piernas, para mejorar el funcionamiento de los órganos vitales y, sobre todo, para combatir la tristeza, para reparar el deterioro del cansancio, para paliar la ansiedad, para disipar el aburrimiento, para facilitar el sueño, los ancianos necesitamos pasear, al menos, durante una hora diaria

– 19 –

Durante la ancianidad, la amistad es uno de los alimentos más saludables y una de las medicinas más eficaces para fortalecer el organismo y el espíritu



En la ancianidad, cuando ya nos han abandonado muchos de los familiares y la mayoría de los compañeros de viaje, necesitamos conservar los amigos que aún nos queden, acercarnos a los que se hayan alejado, recordar a los que hayamos olvidado, recuperar a los que hayamos perdido y tratar de encontrar a otros nuevos. Es entonces cuando esa forma de amor - “*amicitia*” -, que se establece entre personas iguales, unidas de una manera libre, recíproca, gratuita y estable, resulta más beneficiosa para el cuerpo y para el alma.

Hemos de reconocer que la amistad - conjunto de sentimientos - es, sobre todo, un ámbito privilegiado de comunicación y de colaboración: es una relación interpersonal que, basada en una afinidad espiritual, tiende a un acompañamiento vital.

J. C. me explica esta misma teoría cuando me cuenta que, a su amigo P., otro anciano de su misma edad al que conoció cuando los dos tenían seis años, lo ve tan cercano y tan semejante que lo comprende, aunque no le explique todas las razones de sus comportamientos.

Es - me dice literalmente - el intérprete que identifica las claves de mi manera de ser y el sentido profundo de mis pensamientos, aunque yo no se los diga con palabras.

Tras mostrarle mi acuerdo con estas palabras, le comento que estoy convencido de que los seres humanos, para conocernos, comprendernos y aceptarnos -sea cual sea la edad que hayamos cumplido- necesitamos vernos reflejados en la mirada de otro que nos contemple con atención, que acepte nuestra manera peculiar de pensar, que comprenda nuestra forma de sentir y que respete nuestro modo de vivir.

A. C. completa mi reflexión afirmando que, para tener y para conservar los amigos, hemos de despojarnos de todos los atributos que, por representar poder - aunque sea con minúscula-, nos elevan y nos alejan; y hemos de prescindir de todas las insignias que, por encerrarnos en instituciones -aunque sean abiertas- nos distancian afectiva y efectivamente.

Después, hemos conversado larga y minuciosamente sobre las barreras que impiden la verdadera amistad, sobre los uniformes y los hábitos, sobre las estrellas y las condecoraciones, sobre las mitras y los bonetes. Las insignias -me atrevo a decirle- constituyen unos escalones y unas barreras que no los puede saltar la amistad.

Por eso - enfatiza A. G. - hablamos de la soledad de los poderosos; de esa soledad, de esa enfermedad mortal, que enfría el clima, seca la tierra y asfixia el aliento; que deteriora las condiciones ambientales imprescindibles para el cultivo de una flor tan vital, tan frágil y tan delicada como es la amistad.

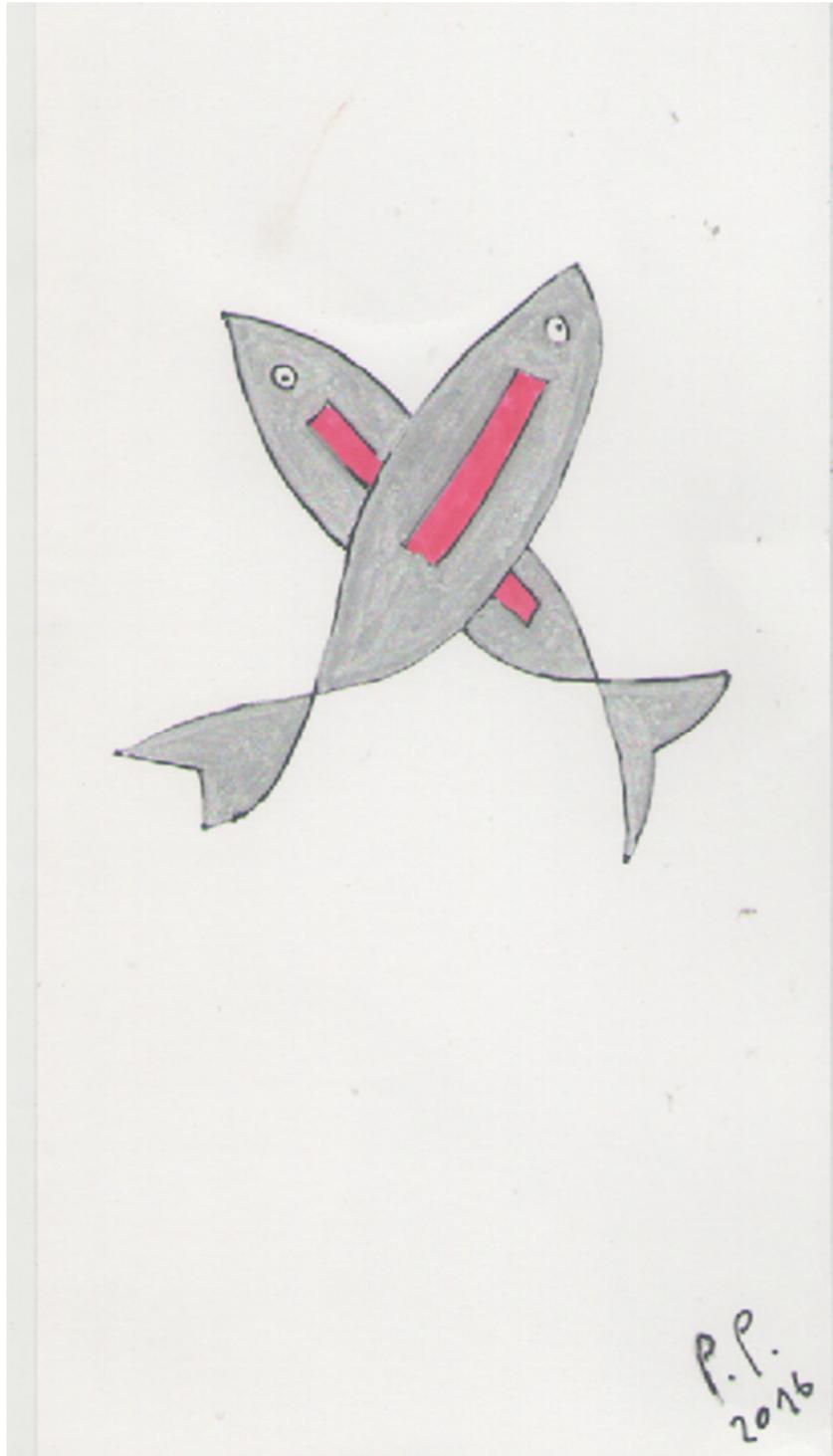
L. Ch. me ha explicado su convicción de que, para tener amigos, es necesario que, de manera permanente, los busquemos y, cuando los encontramos, trabajemos con constancia, con habilidad y con delicadeza, para conservarlos: Una de las mayores suertes que nos pueden sobrevenir a nuestras vidas – me dice - es la de encontrar a un amigo, a ese ser próximo y semejante que nos comprenda, que identifique las claves de nuestra peculiar manera de ser, que descifre el sentido de nuestros pensamientos, la razón de nuestros deseos íntimos y las raíces escondidas de nuestros temores secretos.

En realidad, ésa es la última meta de todos nuestros pensamientos sobre cualquier tema; ésa es la materia común de nuestras charlas, lecturas y escrituras. Ése es el destino principal de nuestras reuniones y conversaciones. Necesitamos oidores atentos y respetuosos que nos escuchen y nos entiendan; que descubran el secreto hondo de nuestras aparentes contradicciones, que esclarezcan las claves secretas de las nuestras incoherencias.

El amigo es, efectivamente, quien nos ayuda a descifrar el misterio que cada uno de nosotros encierra y a explicar el ejemplar diferente y único de nuestra existencia personal. Por eso, para encontrar y conservar durante la ancianidad a los amigos con los que compartir secretos, confiar nuestra vida privada, es imprescindible que estemos dispuestos a ofrecer amistad a los que sintonicen con nuestras maneras de ver y de vivir la vida.

En la ancianidad necesitamos la presencia de ese amigo que es el acompañante sensible, respetuoso, experto y generoso que capta las ondas sordas de nuestros latidos íntimos, que descubre nuestra verdad y al que confiamos nuestras fortalezas y, sobre todo, nuestras debilidades.

El amigo es el espejo en el que vemos reflejados los rasgos recónditos que definen nuestra persona, los deseos y los temores que laten en el fondo de nuestras conciencias.



– 20 –

**El amor y el cariño durante la
ancianidad llenan el vacío de la soledad y
disminuyen los riesgos de la depresión**



Aunque es obvio que el amor, también durante la ancianidad, es una necesidad vital, en mi opinión es conveniente que analicemos las razones de esa exigencia, que aportemos algunos datos que deshagan diversas interpretaciones erróneas sobre su eficacia en la salud del cuerpo y en el equilibrio de la mente, y que señalemos algunas de sus peculiaridades durante esta época final de la vida.

Si es fácil comprender que el amor contribuye positivamente para que los ancianos vivan de una manera más grata y más comfortable, también deberíamos reconocer que, si cuidamos el cuerpo y cultivamos el espíritu activando las emociones positivas, mejoramos la calidad de la vida y, en cierta medida, aumentamos su cantidad.

Es cierto que todos los seres vivos -como los demás productos perecederos- tenemos marcada desde nuestro nacimiento la fecha de caducidad, pero también es verdad que la “mala vida” reduce su duración, y la “buena vida” la prolonga. Me refiero no sólo al trato que le damos a nuestro cuerpo sino también a los cuidados que le dispensamos a nuestro espíritu. L. Ch. me cuenta que el psiquiatra Luis Rojas Marcos, en varios libros de divulgación, ha repetido que una persona que recibe estímulos positivos mediante muestras de amor tiene mayor esperanza de vida porque “el amor es capaz de conseguir que vivamos con mayor calidad de vida e, incluso, que vivamos durante más tiempo” (Rojas Marcos, L., 2014).

Cada vez que comento con H. G. estas cuestiones, él me repite que le llama la atención que los estudios sobre la ancianidad nada o muy poco digan sobre los procedimientos que hemos de emplear para ser amados. ¿Tú que,

propones? - le pregunto - y, sin dudarle ni un solo segundo, me responde categóricamente:

El procedimiento, a mi juicio, más eficaz para ser amados es tomar la iniciativa y empezar amando y demostrando el amor con hechos convincentes, con gestos elocuentes y con palabras claras.

¿Cómo? - le insisto -

Compartiendo nuestras cosas, entregando nuestro tiempo y regalando nuestras palabras. Ésta es -aunque suene a tópico piadoso- la mejor manera de vivir más y mejor.

Si no convertimos nuestra soledad en compañía para otros seres que, quizás, se encuentren más solos aún que nosotros mismos; si no les llenamos ese vacío y esas horas con nuestro cariño, su soledad nos acabará por aniquilarnos, ahogándonos en el pozo de la más profunda depresión.

J. A. está convencida de que el hecho contrastado de que las mujeres sean más longevas que los hombres es, precisamente, porque poseen mayor facilidad para expresar el amor y, sobre todo, para mostrar el cariño.

Ese amor -me dice- que nosotras expresamos con palabras, con gestos, con caricias y con besos; ese amor que es deseo, voluntad, sentimiento y también sensaciones, expresiones y contactos físicos. Ese sentimiento tierno, directo y natural que experimentamos íntimamente, y que lo expresamos de una forma respetuosa, delicada, sencilla y personal; ese afecto que lo reservamos para los seres humanos próximos que nos inspiran confianza y nos hacen posible actuar con libertad.

Pero hemos de evitar -nos interrumpe C. G.- que confundamos las expresiones de cariño con ese lenguaje ñoño, “paternalista” o “maternalista” que, a veces, emplean algunos cuidadores en sus relaciones con los ancianos. Algunas personas mayores que, debido a las actividades que han desempeñados durante su vida profesional, se han habituado a muestras de respeto y pueden sentirse molestos cuando les dirigen expresiones más apropiadas para el trato con los niños como, por ejemplo, “bonito”, “guapo”, “amor mío” o “cariño”.

Un error que, a mi juicio, es grave y, a veces, frecuente, es el trato infantil a los ancianos. Hemos de tener en cuenta que hablarles como si fueran niños pequeños puede llegar a constituir un maltrato psicológico que, aunque sea tolerado socialmente e, incluso, por la familia, afecta al bienestar emocional, a la autoestima y a al auto-concepto que los mayores tienen de sí mismos ya que el desgaste físico no siempre conlleva limitaciones mentales.

No podemos olvidar que el cuidado de los ancianos requiere el aprendizaje de destrezas peculiares, diferentes de las que se emplean con los niños.

Amar y ser amado durante la ancianidad son necesidades, a veces, más perentorias que en otras edades.

La capacidad de amar y la capacidad de ser amados son unas facultades permanentes y unas exigencias ineludibles para mejorar la calidad de vida y para alargar el tiempo de los ancianos.

Expresar el sentimiento de cariño y compartir la intimidad con alguien en quien poder confiar de manera incondicionada proporcionan bienestar, equilibrio y serenidad.



– 21 –

**En la ancianidad, asumir la proximidad
de la muerte nos prepara para vivirla
de manera serena y para iluminar
las nuevas vivencias**



Aunque en la actualidad, como es sabido, no nos resulta fácil pensar ni hablar de la muerte, todos sabemos que, sin necesidad de recurrir a elucubraciones filosóficas, nuestra existencia humana -ese entramado de recuerdos, de episodios, de deseos y de temores- es una ineludible convivencia con las muertes de los que nos han dejado la dolorosa huella de su ausencia y con el anticipo de nuestra propia muerte. Como es natural, durante la ancianidad, la nómina de los ausentes aumenta considerablemente y el horizonte de nuestras expectativas temporales se reduce de manera imparable.

Por mucho que pretendamos hacernos los despistados, la muerte, nuestro acompañante fiel desde el instante del nacimiento, en estos últimos años de la vida se hace más presente. Pero hemos de reconocer que, de la misma manera que los sufrimientos que acarrea -independientemente de sus circunstancias- pueden ser agravados por una inadecuada preparación, también pueden ser suavizados por una oportuna preparación y por una correcta ayuda: igual que la zigzagueante ruta de la vida, el trance de la muerte puede ser bueno, malo y horroroso.

El profesor Mariano Peñalver señala cómo los dos sucesos trascendentales de la existencia humana, el nacimiento y la muerte, constituyen los dos puntos de referencia y los dos orígenes implícitos de las demás preocupaciones de la vida cotidiana. En el fondo íntimo de las sensaciones de placer y de los sentimientos de temor late la ilusionada esperanza de una nueva vida y la oscura sospecha de un desenlace fatal. Ahí podemos identificar también las claves de los impulsos que nos mueven a explorar las experiencias inéditas o los frenos que nos impiden acceder a terrenos desérticos o aislados. En ese fondo residen también, según él, las raíces de los sentimientos que experimentamos ante esas prácticas que tienen que ver con la vida y, por lo tanto, con la muerte. Él generaliza afirmando que en casi todo lo que nos inquieta y nos conmueve hay algo que afecta al nacer o que

concierno al morir (1997, *Desde el Sur*, y «Del morir», *Diario de Cádiz*, 1-11-2000).

J. J. me dice que está sorprendido por la coincidencia con la que, en la actualidad, desde sus diferentes perspectivas determinadas por sus respectivos intereses, los reclamos sociales y las propuestas culturales están logrando que, autoengañados, nos olvidemos totalmente de este ineludible y “vital” episodio. El hecho cierto es que los pensadores, los periodistas, los educadores, los médicos y hasta algunos sacerdotes consideran este asunto como tabú y también es verdad que todos estamos perdiendo el sentido del valor de la muerte en su relación con las actividades diarias⁵. Se nos olvida que es un componente esencial de la vida e, incluso, un factor que puede ayudar para que, aunque no prolonguemos nuestro tiempo, sí podría ayudarnos a intensificar la conciencia de nuestra existencia.

L. N., una mujer dotada de una sorprendente capacidad para escuchar y para callar, y, por lo tanto, para pensar, me dice que está plenamente convencida de que la consideración de la brevedad de la vida y de la inevitabilidad de la muerte, en vez de paralizarla y de diluir su tiempo, a ella le sirve para estimularla a extraer de cada uno de sus episodios cotidianos los jugos más esenciales y más sustanciosos.

¿No crees tú -me pregunta- que, en vez de agobiarnos negando la muerte, podríamos convertirla en un incentivo para aprovechar cada minuto de nuestra vida, para respetarnos, para querernos y para ayudarnos?

Esta pregunta animó a algunos de los que participaban en esta reunión de voluntarios, y sirvió para que A. F. interviniera proponiendo que -sin necesidad de

⁵ No podemos perder de vista que la creencia de la muerte como tránsito hacia una vida diferente ha actuado como condicionante para las conductas humanas. La idea de inmortalidad y la creencia en el «más allá» aparecen de diferentes formas en, prácticamente, todas las sociedades y en los diferentes momentos históricos.

recurrir a aquellas truculentas meditaciones sobre los novísimos- dedicáramos algún tiempo a pensar y a hablar con serenidad sobre la muerte, sobre la nuestra y sobre la de nuestros seres queridos.

Es posible -nos dice- que estas reflexiones nos empujen para que, de forma explícita, con amor, con delicadeza y con respeto, hablemos de todas esas cosas buenas y bellas que, con demasiada frecuencia, sólo decimos en los funerales.

Ella estaba convencida de que, desde la perspectiva de la muerte, vemos la vida de otra manera y de que, mientras algunas cuestiones pierden valor, otras, por el contrario, recobran su importancia: hace posible una mirada distinta sobre la realidad, nos proporciona una claridad que disuelve esos ruidos que trivializan los asuntos que, reconsiderados, están llenos de sentido.

Si, al pensar en la muerte miramos retrospectivamente a los momentos difíciles y soñamos ilusionados en un mañana mejor, es posible que intensifiquemos nuestro presente y prosigamos nuestra andadura liberados de lo peor de nosotros mismos y, quizás, nos ilusionemos con una convivencia más grata y más placentera.

M. D., apoyándose en su dilatada experiencia profesional como médico dedicada a tratar a enfermos diagnosticados con cánceres, nos explica que lo importante es que, con naturalidad, conversemos, de vez en cuando, sobre la muerte, evitando caer en simplificaciones optimistas o pesimistas.

Hemos de ser sensatos y realistas para comprender y para compartir las angustias, las ilusiones y las frustraciones de los ancianos con el fin de aprender de los que tratan de vivir a pesar de tener sus facultades físicas

disminuidas y, sobre todo, de los que se enfrentan en soledad con sus temores y con sus esperanzas. Estoy convencida de que la mejor manera - quizás la única- de ayudar a los ancianos para asumir la realidad de la muerte, es estando atentos para aprender de sus actitudes pacientes, de sus pocas palabras y de sus elocuentes silencios.

Pensar serenamente en la muerte puede ser una invitación para que aprovechemos el tiempo, para que disfrutemos con las cosas y para que nos ilusionemos con los sorprendentes misterios que cada nuevo episodio encierra. La consideración del paso imparable del tiempo nos puede enseñar a leer la vida con nuevos ojos y a comprobar cómo una palabra o, incluso, un silencio, pueden ser reconfortantes y placenteros regalos.

Cuando, por haber sufrido la pérdida de un ser querido, advertimos que también ha muerto una parte importante de nuestra propia vida, en vez de dejarnos arrastrar por la tristeza, podríamos animarnos mutuamente para palpar y para exprimir con detenimiento cada uno de los insondables y esquivos instantes que nos restan por vivir.

Nuestro convencimiento de que cuanto más vivimos, mayor capacidad poseemos para vivir, no es, como algunos piensan, una piadosa invitación para que cerremos los ojos a la cruda realidad ni para que, ingenuamente, nos creamos inmortales, sino que, por el contrario, pretende ser una llamada amable para que seamos conscientes de que todas las realidades humanas tienen unas insoslayables orillas.

Medimos mejor el paso del tiempo cuando notamos que se aproxima el final de un trayecto. ¿Recuerdas -querido A. C.- la intensidad con la que vivimos, por ejemplo, los últimos minutos de nuestra reciente conversación y cómo los

alargábamos paladeándolos con parsimoniosa fruición, aquietándolos con una estricta lentitud? Por el contrario, hay que ver cómo prodigamos el tiempo cuando ignoramos la existencia de sus riberas.

Por eso hemos de administrar con calma nuestros ratos de bienestar por muy exiguos que nos parezcan. Hemos de desarrollar la difícil habilidad de extraer todo el jugo a los episodios por muy insignificantes que, a primera vista, aparenten ser. Si sabemos que pronto se esfumarán, una palabra amable, una mirada complaciente, una ligera brisa o una leve melodía nos parecerán regalos inmerecidos.

Creo que reflexionar sobre la muerte nos ayuda a valorar adecuadamente nuestros objetos y, sobre todo, para advertir la importancia que poseen algunas personas en nuestras vidas. A veces, no nos damos cuenta de los valores de estas cosas y de estas personas hasta que hemos experimentado sus carencias o sus ausencias.

Conversar, de vez en cuando, sobre la muerte, evitando caer en ingenuas simplificaciones o en truculentas imágenes, facilita una mirada lúcida sobre la realidad cotidiana y da sentido a actividades aparentemente anodinas.

Tener en cuenta que la muerte es un componente esencial de la vida nos puede ayudar para intensificar la conciencia del valor de ese tiempo que, durante la ancianidad, nos queda por vivir.

– 22 –

Bibliografía



- Bachelard, G., 1982, *La poética de la ensoñación*, México, F. C. E.
- Bergson, H., 2016, *Memoria y Vida, Textos escogidos por Gilles Deleuze*, Madrid, Alianza Editorial.
- Blanchot, M., 1942, *Lautréamont y Sade*, Paris, Galimard.
- 1949, *La Part du Feu*, Paris, Galimard.
- Bobbio, N., 1997, *De senectute*, Madrid, Taurus.
- Cicerón, 2006, *Catón el Viejo o De la Vejez*, Barcelona, Editorial Juventud, Estudio preliminar, traducción directa del latín y notas por Vicente López Soto.
- Cyrułnik, B., 2018, *Psicoterapia de Dios. La fe como resiliencia*, Barcelona, Gedisa.
- Deleuze, G., 1972, *Proust y los Signos*, Barcelona, Anagrama.
- García Ramírez, J. C., 2003, *La vejez: el grito de los olvidados*, México, Editorial Plaza y Valdés.
- Heath, I., 2008, *Ayudar a morir*, Madrid, Katz editores.
- Hernández Guerrero, J. A., 2008, *El arte de callar*, Cádiz, Diputación de Cádiz, Servicio de Publicaciones.
- 2009, *El arte de no envejecer*, Cádiz, Universidad.
- Kübler-Ross, E., 2003a, *La rueda de la vida*, Madrid, Ediciones B, S, A.
- 2003b, *Sobre la muerte y los moribundos*, Barcelona, Mondadori.
- Laín Entralgo, P., 2015, *La espera y la esperanza: historia y teoría del esperar humano*. Alicante, Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, 2015.
- <http://www.cervantesvirtual.com/obra/la-espera-y-la-esperanza-historia-y-teoria-del-esperar-humano>

López Rosetti, D., 2018, *Emoción y sentimiento*, Barcelona, Ariel.

Maslow, A., 2014, *Motivación y personalidad*, Madrid, Editorial de Díaz Santos.

Peñalver Simó, M., 1997, *Desde el Sur. Lucidez, humor y sabiduría*, Cádiz, Servicio de Publicaciones de la Universidad.

Rodríguez Olaizaola, J. M. 2018, *Bailar con la soledad*, Bilbao, Sal Terrae.

Rojas Marcos, L., 2014, *Todo lo que he aprendido*, Madrid, Espasa Libros.