

El efecto **SUAM**

Teoría y práctica de la narrativa de la vida feliz en la tercera edad



César Gilabert ♦ Gabriela Scartascini Spadaro
Luis Mario Fernández Loyo

Universidad de Guadalajara

El efecto SUAM

**Teoría y práctica de la narrativa
de la vida feliz en la tercera edad**

El efecto SUAM

**Teoría y práctica de la narrativa
de la vida feliz en la tercera edad**

César Gilabert
Gabriela Scartascini Spadaro
Luis Mario Fernández Loyo

Universidad de Guadalajara
2024

Esta publicación fue dictaminada favorablemente mediante el método doble ciego por pares académicos especialistas en la materia, avalados por el Comité Editorial del Centro Universitario de la Costa de la Universidad de Guadalajara, México.

Fotógrafo de portada: César Gilabert

Primera edición, 2024

© D.R. 2024, UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA
Centro Universitario de la Costa
Av. Universidad 203, delegación Ixtapa
C.P. 48280, Puerto Vallarta, Jalisco, México

ISBN: 978-607-581-394-3

Hecho en México
Made in Mexico

In memoriam

María de la Luz Marín Rangel, mejor
recordada como Lucy Amore

Arturo Molina Pérez, de cariño: Arturito de Mayté

A mis muertos
Ernesto, Cayita, Mayko, Chiara

A mis vivos
Rocío, Ruth, Ernesto Jr.

Especialmente a Quim, por quien vivo

Contenido

Agradecimiento	11
Prefacio	13
César Gilabert	
Prólogo . Un apunte melancólico y sereno sobre la vejez.	21
Jorge Javier Romero Vadillo	

Primera parte

Capítulo 1 . Una filosofía de la muerte para vivir al máximo	27
<i>Teoría y práctica</i> 27	
<i>La narrativa y el poder de la palabra</i> 31	
<i>La vida</i> 42	
<i>El envejecimiento, la vejez y la tercera edad</i> 46	
Capítulo 2 . Hacia la reconstrucción del concepto de vejez.	53
<i>La importancia de las palabras precisas</i> 53	
<i>El ensanchamiento de las expectativas de vida</i> 66	
<i>Llegar a viejo</i> 80	
<i>El nacimiento del SUAM</i> 88	
Capítulo 3 . Hacia una filosofía de la muerte o meditaciones acerca de la vejez.	97
<i>La vejez es horrible</i> 97	

Capítulo 4. Una filosofía de la muerte.	113
<i>La conexión sentimental con el mundo</i>	<i>113</i>

Segunda parte

Ensayos sobre el SUAM

Capítulo 5. Análisis de un modelo de vida exitoso en los alumnos del Sistema Universitario para los Adultos Mayores	129
--	------------

César Luis Gilabert Juárez

Luis Mario Fernández Loyo

<i>El SUAM como un laboratorio</i>	<i>129</i>
<i>Introducción</i>	<i>130</i>
<i>Metodología</i>	<i>140</i>
<i>Resultados.</i>	<i>141</i>
<i>Conclusiones</i>	<i>153</i>
<i>Referencias bibliográficas.</i>	<i>156</i>

Capítulo 6. Ser docente SUAM: El placer de la educación continua.	157
--	------------

Gabriela Scartascini Spadaro

César Luis Gilabert Juárez

Capítulo 7. El efecto SUAM. Pinceladas autobiográficas de las alumnas del Seminario Narrativa de la Vida Feliz.	171
--	------------

<i>1. Mi padre, mi gran maestro</i>	<i>171</i>
---	------------

Carolina Lepe

<i>2. Una niña alegre</i>	<i>174</i>
-------------------------------------	------------

Ana María Espinoza

<i>3. Mi experiencia de vida</i>	<i>175</i>
--	------------

Yvonne Rangel Machain

<i>4. Parte de mi historia</i>	<i>177</i>
--	------------

Lupita Herrada Sánchez

<i>5. Mayté mediante un chat</i>	<i>179</i>
--	------------

María Esther Granados Montiel

<i>6. El honor de ser alumna del SUAM</i>	<i>180</i>
---	------------

Patricia Pelayo

7. <i>Una mirada a mi camino de vida</i>	181
Candelaria Hernández	
8. <i>Mi lección</i>	183
María del Carmen Castañeda (Carmelita)	
9. <i>2012, el fin del mundo</i>	184
Gloria del Carmen Leyva Rábago	
10. <i>El efecto SUAM</i>	187
María Elena Salgado	

Bibliografía general	189
---------------------------------------	-----

Agradecimiento

Concretar un libro como este requiere del concurso de muchos factores: institucionales, profesionales, amistosos. Habría sido imposible su publicación sin el apoyo del Rector Dr. Jorge Téllez López y del Secretario Académico Dr. José Luis Cornejo Ortega. Más los numerosos responsables de que el SUAM tenga ya una vigencia de 10 años y lo que le falta por crecer. De allí una lista copiosa de investigadores, profesores, más todos y cada uno de los alumnos inscritos en el Seminario Narrativa de la Vida Feliz. El problema de mencionar algunos nombres conlleva el inevitable riesgo de la omisión involuntaria. Pongamos que mediante unos cuantos nombro a todos: Gabriela Scartascini, Edmundo Andrade, Luis Mario Fernández y Coral Jordá. Con los alumnos es todavía más difícil porque son realmente entrañables y son como de la familia: Carito, Carmelita, Tere, Pati Pelayo, Anita, Cande, Gloria, Mayte, Yvonne, Estelita, Lupita, Héctor, Toñito, Cayetana, Elvirita, María Elena.

Prefacio

César Gilabert¹

Escribir es ejercer, con especial intensidad e interés, el arte de la lectura. Se escribe a fin de leer lo que se ha escrito, para ver si está bien y, puesto que no lo está nunca, a fin de reescribirlo —una, dos, las veces que sean necesarias para que sea algo que pueda ser tolerable releer—. Se es el primer, acaso el más severo, lector propio. «Escribir es someterse al juicio de uno mismo», escribió Ibsen en la guarda de uno de sus libros. Es difícil imaginar la escritura sin la relectura.

Susan Sontag

Este es uno de los libros más difíciles y retadores que me ha tocado escribir. Y cuando ensalzo las dificultades no me refiero a la complejidad intrínseca de toda creación: la caída en un abismo aparentemente interminable nada más de estar ante el papel en blanco asido a unas frágiles alas representadas por la pluma en la mano (o el instrumento para escribir), y en la cabeza apenas una idea general de lo que se pretende transmitir. No sé qué resultará, pero tengo enorme confianza sometiéndome a la aseveración del poeta Terencio Maurus: *Habent sua fata libelli*. Efectivamente: cada libro

1. Profesor investigador titular de la Universidad de Guadalajara, adscrito al Departamento de Artes, Educación y Humanidades del CUC. Doctor en Ciencias Sociales, miembro del SNI, integrante del núcleo académico del posgrado Ciencias para el Desarrollo, la Sostenibilidad y el Turismo, maestría y doctorado, ambos reconocidos por el Programa Nacional de Posgrados de Calidad (PNPC), cesitar61@hotmail.com

tiene su destino. Espero que este tenga un sello propio por el que valga la pena ser leído.

Dada mi experiencia de investigador, sigo el consejo que doy a mis estudiantes de guiarme con un esquema para organizar el trabajo. Inicio con el diseño de divisiones por capítulos y a cada uno le atribuyo determinados objetivos para cubrir la temática en cuestión de manera ordenada y amplia. Hago lo conducente siguiendo el canon correspondiente; sin embargo, el grueso de lo que saldrá y cómo es predominantemente un misterio indescifrado hasta que llega el momento de la revisión previa a la publicación. El libro da lo que pude dar. Y aun así estoy lejos de anticipar cuál será su suerte en la aceptación de los lectores.

Este libro se me prefiguró como mi respuesta a dos compromisos personales que, por diversos motivos, me parecen ineludibles. En primer lugar, comparto con ustedes, lectores de esta obra, que desde el comienzo de mi primer Seminario de la Narrativa Feliz que impartí desde hace ya una década, pedí a mis alumnos que se aplicaran en rescatar aquellos pasajes de su vida que consideraran fundamentales para entender cómo es que llegaron a ser las personas que son actualmente.

No fue una petición caprichosa, y podía pasar como una instrucción de sentido común tratándose de un seminario de narrativa de la vida. Si se quiere fue una intuición que se adscribe a lo que pudiera ser una máxima de Fred Spier: “resulta inevitable que todo estudio del presente se convierta en una reconstrucción del pasado” (Spier, 2011, p. 28). Tengo para mí que tal es el sentido de hacer una narrativa autobiográfica que sirve al autoconocimiento y que, con base en ello, uno puede plantearse no sólo analizar la propia vida, sino proponerse un proyecto para lograr una clase de protagonismo que conduzca a la fabricación de un futuro intencionado para en adelante vivir la vida que uno quiere sin distraerse con las opiniones de los demás, incluso cuando se trata de nuestros seres queridos que sinceramente quieren lo mejor para sus viejos.

De semejante petición pretendía el compromiso de mis estudiantes para que iniciaran con constancia y denuedo, hasta convertirlo en un hábito, un permanente ejercicio de auto-observación y auto-análisis y con ello contribuir al descubrimiento no solo de su persona, sino que fueran conscientes de la importancia de

poner en palabras aquellas sensaciones y experiencias acaecidas a lo largo de sus respectivas vidas hasta conformar un texto ordenado que, como un espejo, les revele quienes son, y que además lo pudieran compartir como un legado para los eventuales lectores, generalmente miembros de su familia: es la quinta esencia del auto-conocimiento, pues sabiendo lo que ahora saben de sí mismos tendrían claridad para procurarse la vida que, desde su propia perspectiva, merece vivirse. Sobre este punto ahondaremos profusamente.

El *quid* es que curso tras curso hice esta petición y por esa razón al cabo obtuve textos asombrosos y esclarecedores que enseguida publiqué tanto en *Vida de primera en la tercera edad* (2015) como en *Por el camino del SUAM* (2018). Aunque yo también fui constante en la elaboración de estos ejercicios de rescate autobiográfico, no consideré importante ni necesario publicarlos. Esta postura cambió de cara al compromiso de este libro, y constituye la principal causa de compartirlo públicamente; ojalá que, con la misma candidez, sinceridad e ingenio, que emplearon los estudiantes para ofrendar unos textos tan personales, a veces relatando episodios sórdidos de abuso infantil, discriminación u otras infamias. Probablemente este es el origen del tono confesional que de tanto en tanto aparece en algunos fragmentos de este libro, como enseguida tendrán ocasión de comprobarlo.

A lo largo de los seminarios de la Narrativa Feliz extraje numerosas lecciones clave: el pasado no ha pasado del todo; hay remanentes del ayer que se actualizan parcialmente en el presente, el cual, pese a su inmediatez, es tan evanescente y engañoso como una memoria débil que le cuesta recuperar los tiempos idos. Igual de evanescente es el futuro, en cierto modo inexistente, y del que tengo poco que decir, excepto que es muy difícil de predecir.

A estas alturas de mi vida con 63 años a cuestas, he acumulado la experiencia suficiente para plantearme una cierta posición acerca de mi presente. Sé que no me malogré, que muchos de mis esfuerzos fructificaron: no sólo planté un árbol, sino que lo cuidé hasta hacerlo crecer y ahora puedo guarecerme en su sombra. Tuve un hijo y una hija; el primero tiene apenas 9 años y está en la etapa de formación de su carácter y personalidad, pero ya da visos de la persona que será: es un sol radiante. En cambio, mi hija fue

una Luna de efímera existencia. Aunque todavía no me recupero del todo de esa pérdida que me hizo envejecer a una velocidad despiadada y menguó momentáneamente mis deseos de vivir, he retomado el camino de aceptación renovando mi compromiso de vida porque aún tengo proyectos por realizar, donde mi otro hijo ocupa el lugar central. Por cierto, para completar lo del árbol, el hijo y el libro, también comparto que escribí más de un libro, y algunos tienen el raro atributo de ser leídos.

Acepto que la vida es como es, pero confieso que a causa de algunas de mis pérdidas en ocasiones me he sentido al borde de un despeñadero. Sé que no soy el único que ha atravesado por esta clase de bamboleo existencial: todos tenemos días buenos y días malos, pero ubicado en el perímetro de la tercera edad la sensación de desasosiego puede ser muy destructiva. Me salva el arte de la escritura con la que puedo revertir algunos efectos perniciosos: confío que esta virtud de escribir extienda su misión esclarecedora en los alumnos que debidamente motivados deciden contar su vida.

Para decirlo en pocas palabras, lo que he escrito acerca de mí ha representado un esfuerzo —para mí casi sobrehumano— con la finalidad de describir cierta clase de experiencias límite, como quien pierde una hija cuya superación del dolor me aporta una energía vital inesperada y paradójica. Mi vida, como me la había imaginado tan sólo hace pocos años atrás, se acabó. Y ahora, hecho pedazos, no me queda más que juntar lo roto, besar amorosamente cada fragmento disperso, y disponerme a la reconstrucción de mí mismo: sentar las bases para construir la vida que quiero vivir de aquí en adelante. La recomendación e imperativo en el que insisto en cada curso es, precisamente: La vida es para adelante. Envejecemos cuando nuestros recuerdos no aportan los deseos y motivos para emprender proyectos que articulen el sentido de seguir viviendo.

Por desgracia esta condición mía de animal apaleado, aunado a la conciencia de mi finitud, a sabiendas de que cada vez me queda menos tiempo, no garantiza la *bienhechura* de lo escrito, si acaso imprime algo de dramatismo y tensión, de manera que el lector, en ciertos pasajes de lo leído, pueda inferir que quien esto escribe lo está haciendo con el candor de quien deja jirones de piel en cada

palabra y tal vez por ello contiene algo de autenticidad, pasión y sabiduría.

Sobreviviré y estoy convencido de que el balance final será bueno para mí, pues seguramente me proveerá de un modo de felicidad muy distinto al dolor que ahora siento al escribir, entendiendo que este ahora es particularmente diferente del ahora de quien me está leyendo en este instante. Es parte del poder de la literatura: ese ser fragmentado y desgajado que soy, tiene alguna correspondencia con más de una temporalidad; eso que Einstein denominó relatividad me resulta fácil constatarlo. En efecto: constatado que hay varios «ahora» y un cónclave de «yoes», y en vez de confundirme me hacen soñar en una fusión espacio-temporal, es decir, cincelo un ahora en que mi identidad unificada se plasme en el mejor tiempo posible, y que, por eso mismo, pueda considerar mi presente como una edad de oro, tanto para leer mi pasado como para diseñar mi futuro, sintiéndome otra vez pleno y restaurado hoy. Si la primera tarea de cada individualidad es encontrar los dones que tiene, la segunda es compartirlos, en este caso como una conversación intimista que se ha convertido en un libro. En este orden de ideas, pocas cosas me han emocionado tanto como escuchar de una alumna que ronda los 70 años que su mejor etapa en la vida es precisamente la que está viviendo con esta edad.

Quiero vivir ese futuro imaginado de tener vitalidad juvenil en el otoño de mi existencia, confío en que ese *momentum* no esté muy alejado del ahora en que vivo, después de todo, la vida me ha enseñado que los acontecimientos fundamentales suceden siempre con puntualidad, ni antes ni después, solo se necesita estar atento y espabilado para ver la ilación entre una tristeza de proporciones épicas y una felicidad celestial sin solución de continuidad. Estas líneas no son una impudorosa exhibición de los recovecos de mi vida íntima, emocional. Cada renglón es parte primero, sí, de un inaudito ejercicio de evisceración que abre mi cuerpo en canal, pero con el agraciado objetivo de liberar mi alma. No es una expiación, tampoco un *mea culpa* con intenciones catárticas, si algún efecto práctico tiene este texto será el de quitar un poco de peso a la pesadez de la existencia. Así fue que pergeñé los esbozos de mi particular filosofía de la muerte, siendo coherente con mi filosofía de la vida, y que ahora tengo la fortuna de exponer en este libro.

Admito mis límites y limitaciones. La sabiduría de los viejos en mucho reside en su capacidad para asirse a lo que es y lo que hay, sin sufrir por aquello que podría haber sido, pero no fue; o por aquello que felizmente fue, pero dejó de ser ya, ahora. Necesitaba esta declaración de derrota temporal, este descenso a lo más fangoso de mi itinerario vital porque desde allí repienso mis condiciones actuales para, en su momento, vivir la plenitud de la victoria y morir con serenidad. Para eso tuve que revisar lo que acontecía y acontece en mi cuarto de guerra interior, allí donde tomo las decisiones que me condujeron a ser el escritor que soy y para llegar a ser el César que soy, partiendo de la persona que fui en las fases previas de mi evolución.

Mi resiliencia me llevó a reelaborar los relatos imaginarios de cuando era niño. Recordé como si fuera ayer cómo me sentía cuando tenía padre y madre —¡ay, cuánto los añoro! —; escarbé la época de mis andanzas juveniles cuando mi corazón todavía estaba intacto y aún no había sido puesto a prueba ni por el amor ni por la tiranía de la soledad. No sabía entonces que tendría que sobrevivir a pruebas cada vez más exigentes para forjar mi temperamento y sobre todo para consolidar lo que sería mi carácter para cuajar en mi personalidad actual. Eso se gana al recibir duros batacazos que nos doblan las rodillas y a fuerza de decepciones, especialmente cuando toca hablar de las vivencias que deja el amor luego trastocado en desamor: cunde esa sensación de abandono y tozuda desazón. Todo eso y más provocan los desencuentros, pero lo que enseño en el aula es que la vida sigue siendo el arte del encuentro, y por eso he podido blindar mi convicción de que la vida para adelante es buena. Y también lo será para mí. He sido reducido a cenizas, y también he renacido. Mi vida ha sido un accidentado aprendizaje de mucho ensayo y error hasta llegar a mi tercera edad, donde registro cada vez más ensayos exitosos y menos errores. Como dijo Freud: «soy un hombre afortunado: nada en mí vida me ha sido fácil».

El segundo compromiso, que a la vez es un gran honor y una enorme responsabilidad, es enmarcar el presente texto en la Conmemoración del X Aniversario del Sistema Universitario para Adultos Mayores. Lo que me hizo buscar y recuperar lo que mereciera de los textos cuya temática fue el SUAM, mismos que

fui elaborando a lo largo de esta misma década, y que conforman básicamente la segunda parte del libro. Allí mismo incluye las colaboraciones de estudiantes e investigadores con los que trabajé al respecto. En esta parte, donde debía prevalecer la formalidad académica, se colaron a borbotones las emociones y la pasión. De manera destacable aprecio la intervención de Gaby Scartascini y Luis Mario Fernández Loyo en sendos capítulos.

Prólogo

Un apunte melancólico y sereno sobre la vejez

Jorge Javier Romero Vadillo¹

Decía Albert Camus que envejecer es pasar de la pasión a la compasión. En esta transición, el ser humano encuentra una revelación esencial sobre su condición: las pasiones, aquellas fuerzas que impulsan la vida, emergen inevitablemente de la conciencia de la muerte. Esta es una de las ideas profundas que Camus intenta plantear: la conciencia de nuestra mortalidad no solo es ineludible, sino que además debe ser el motor de nuestras acciones y decisiones. El reconocimiento de esta certeza, la muerte, se convierte en la piedra angular sobre la que se construye una existencia auténtica.

La tragedia, tal como la vislumbra Camus, radica en la inevitable sorpresa con la que la muerte nos golpea. Ningún hombre está verdaderamente preparado para enfrentarla, y es en esta desconcertante realidad donde el absurdo de la vida se manifiesta con más nitidez. Nos empeñamos en vivir como si tuviésemos todo el tiempo del mundo, alimentando esperanzas futuras, mientras que la muerte acecha en cada esquina, dispuesta a disolver esas ilusiones con su inapelable sentencia. Camus subraya esta contradicción: el ser humano vive sin haber confrontado el sinsentido

-
1. Profesor investigador titular C del Departamento de Política y Cultura de la UAM Xochimilco y profesor de la división de posgrado de la Facultad de Ciencias Políticas y Sociales de la UNAM, publica semanalmente en el portal, *Sin Embargo*. Dirigió el diplomado de política de drogas que anualmente imparte el CIDE, fue investigador visitante en el Instituto Universitario de Investigaciones sobre América Latina de la Universidad de Alcalá.

del mundo, y es en esa omisión donde se gesta la tragedia más íntima. La muerte, en su crudeza, elimina toda proyección, despoja a la vida de su pretendido propósito y nos deja enfrentados con el vacío. La verdadera tragedia de la muerte no es su inevitable llegada, sino que sorprende a quienes no han intentado descifrar el absurdo en que estamos inmersos.

Camus no es el único en advertirnos sobre el dolor de la existencia y su fugacidad. En *El retrato de Dorian Gray*, Óscar Wilde nos ofrece una visión menos existencialista pero igualmente perturbadora. Su obra no sólo es un ensayo sobre la estética y la moralidad, sino una profunda reflexión sobre el deterioro inevitable del cuerpo y la mente. Dorian Gray, al sellar su pacto con el retrato, se exime de la vejez y del peso que ésta conlleva; sin embargo, lo que evade no es sólo el paso del tiempo, sino la sabiduría y la compasión que emergen de la experiencia vivida. Su juventud eterna se convierte en una prisión de superficialidad, donde la muerte y el tiempo no encuentran asidero. En esta inmortalidad aparente, el absurdo es otro: la negación del ciclo vital lo condena a una eternidad vacía, sin significado. El contraste entre la juventud física y la decadencia moral es lo que torna el relato trágico.

Wilde, al igual que Camus, nos enfrenta con una realidad incómoda: la juventud es un regalo efímero, y en su prolongación artificial, se desdibuja lo esencial de la vida. Lo que Gray descubre tarde es que la vejez, lejos de ser una maldición, es una oportunidad para comprender el mundo con mayor profundidad, para mirar con compasión en lugar de desde la pasión que, aunque vivificante, también es desbordante e irreflexiva. La vejez, con todas sus implicaciones, nos ofrece la posibilidad de reconciliarnos con el absurdo, de hallar sentido en la falta de sentido. Sólo desde la consciencia plena de nuestra mortalidad podemos empezar a vivir con un propósito que trascienda los límites impuestos por el tiempo.

En este contexto filosófico, la obra de Gilabert se presenta como una reflexión lúcida y necesaria. El autor no sólo aborda el proceso de envejecimiento desde una perspectiva social y biológica, sino que nos invita a repensar la vejez como una etapa de transformación y renacimiento. Lejos de ser una simple degradación física, la vejez es, para Gilabert, una oportunidad para rees-

cribir nuestras historias personales, para reconstruir las narrativas que nos han definido a lo largo de la vida.

Gilabert hace eco de las ideas de Camus al reconocer que la consciencia de la muerte no debe paralizarnos, sino motivarnos a vivir con mayor intensidad y claridad. La compasión, esa virtud que Camus asocia con la vejez, es precisamente lo que nos permite enfrentar los últimos años de nuestra existencia con dignidad y serenidad. La vejez, en este sentido, no es un mero proceso de declive, sino un espacio donde la sabiduría y la serenidad pueden florecer, si se ha aprendido a mirar la vida con ojos renovados.

Una de las claves de esta transformación, según Gilabert, es la narrativa. Contar nuestra propia historia es una forma de darle sentido a la existencia, de reconfigurar el pasado y encontrar en él las lecciones que nos permitirán vivir el presente con mayor plenitud. No se trata de inventar ficciones o de adornar lo que ha sido, sino de reinterpretar los hechos desde una perspectiva más madura, más compasiva. En este proceso, la escritura se convierte en una herramienta de autoconocimiento y redención. Reescribir el pasado, como sugiere Gilabert, no implica falsearlo, sino darle un nuevo significado que nos permita enfrentar el futuro con mayor fortaleza y claridad.

Es aquí donde la idea de la “narrativa feliz” cobra especial relevancia. La felicidad, en la visión de Gilabert, no es un estado estático ni una condición externa que se nos concede. Al contrario, es el resultado de un esfuerzo consciente por encontrar sentido en lo vivido y proyectar ese sentido hacia el futuro. La narrativa feliz no es, por tanto, una serie de episodios alegres o libres de sufrimiento, sino un relato que integra el dolor, la pérdida y la tristeza como partes necesarias de la experiencia humana. En este sentido, la narrativa feliz es una forma de reconciliarnos con nuestras limitaciones, de abrazar el absurdo y transformarlo en una fuente de sabiduría.

La idea de que la vida puede ser reescrita, incluso en su última etapa, es uno de los aportes más valiosos de Gilabert. En lugar de ver la vejez como una etapa de resignación, nos invita a concebirla como un periodo de creatividad y expansión. La escritura, en este contexto, se convierte en un acto liberador, una forma de desafiar el tiempo y la muerte. Cada relato es una victoria sobre el olvido,

una forma de afirmar nuestra humanidad frente a la inevitabilidad del final.

En este sentido, la obra de Gilabert nos recuerda que la muerte, aunque absurda, no debe ser temida. Al contrario, debe ser aceptada como una parte natural del ciclo de la vida, como el punto final de una narrativa que, si ha sido bien escrita, puede concluir con serenidad y plenitud. La muerte, en la visión de Gilabert, no es un enemigo a derrotar, sino un maestro silencioso que nos enseña a vivir mejor, a valorar cada momento y a encontrar sentido en lo que a primera vista parece carecer de significado.

Camus nos empuja a enfrentar el absurdo de la vida y la inevitabilidad de la muerte con una dignidad que sólo se alcanza desde la consciencia profunda de nuestra fragilidad. Wilde advierte sobre los peligros de negar el tiempo y la muerte, pues nos muestra cómo la búsqueda insaciable de la juventud se convierte en una trampa para el alma. Gilabert recoge estas lecciones y las adapta a la mirada serena de quien observa el paso del tiempo no como una pérdida, sino como una invitación a la creación y la reflexión personal.

En este libro, César Gilabert se hace eco de la angustia que Camus describe, de la lucha entre la aceptación y la rebelión ante lo inevitable. Y también refleja la sombra de Wilde, quien con su crítica mordaz nos llama a abrazar la vejez como parte integral de la vida, en lugar de temerla. Sin embargo, su enfoque es distinto: para Gilabert, la vejez es una oportunidad para redescubrirse, para reconectar con la narrativa de nuestra vida y escribirla de nuevo, esta vez con más conciencia y profundidad. Lejos de ser una conclusión trágica, el envejecimiento se convierte en una nueva trama, un espacio donde las pasiones y la compasión pueden florecer juntas.

Así, mientras Camus y Wilde nos enfrentan a los dilemas fundamentales de la existencia y el tiempo, Gilabert nos invita a un diálogo más cercano, a reconsiderar nuestra relación con el envejecimiento desde una óptica de serenidad. Nos propone, con humildad y sensibilidad, que la vejez puede ser vista como un arte en sí misma, una obra que, lejos de acabarse, sigue escribiéndose hasta el último aliento.

Primera parte

Capítulo 1

Una filosofía de la muerte para vivir al máximo

Si la filosofía es aprender a morir, este saber morir es justamente la condición de la vida recta. Aprender a vivir y saber morir es uno y lo mismo.

Karl Jaspers

De acuerdo con el subtítulo de este libro, propongo, en primer lugar, un tratamiento pormenorizado de qué se entiende aquí por teoría y práctica. En segundo, presento el desarrollo conceptual de los siguientes componentes: Narrativa y el poder de la palabra; Vida, su sentido y significación aplicada a la condición existencial de seres mortales; y finalmente, el tema de la vejez y el envejecimiento, así como esa categoría social conformada por los llamados «adultos mayores».

Destaca tanto la investigación documental como el trabajo en terreno, a final de cuentas es el resultado de las experiencias de convivir, aprender y rescatar las reflexiones y aportaciones de mis alumnos del Sistema Universitario para Adultos Mayores (SUAM) a lo largo de casi una década de impartir el Taller de Narrativa Feliz, en el Centro Universitario de la Costa.

Teoría y práctica

La etimología de la palabra «Teoría», según la pensaban en la Grecia Clásica, remite, en su expresión más básica, a la idea de mirar. Pero más que sólo ver algo, se trata de un ejercicio de contempla-

ción: un enfocarse a fondo en lo que se mira a un grado que hoy en día podría asociarse con la meditación profunda y la especulación filosófica sería que exige concentración, una postura representada arquetípicamente por la escultura de Augusto Rodin: *El pensador*. Dicho de otro modo, partiendo del acto de mirar se abre un campo de acción intelectual para el desarrollo del conocimiento, tal como es concebido en la actualidad por la ciencia moderna. En principio, la observación produce un conocimiento especulativo (teorético) que es un avance respecto del mero acto de ver, porque la finalidad de este ejercicio ya no es sólo actividad sensible, sino el despliegue de un ejercicio reflexivo cuyo fin es estructurar un conjunto de especulaciones (aquí tienen su lugar la formulación de hipótesis, los razonamientos inductivo y deductivo, etc.) a fin de fundamentar una serie de proposiciones racionales para explicar un determinado fenómeno mediante el encuadre de los atributos y propiedades de lo visto, precisamente cuando ya no sólo se mira el objeto, para adentrarse en sus relaciones y procesos tanto de producción como de cognición. Así se llegan a ver cosas que en rigor no están en el objeto visto, que incluso no están necesariamente ante nuestros ojos, pero que, gracias a la teoría, hacemos visibles o por lo menos sabemos que existen.

Es frecuente, por ejemplo, que los físicos teóricos estudien partículas que por su inefable pequeñez jamás han visto ni podrán ver, pero por alguna huella que dejan a su paso sabemos que están por allí. Es más: una de las primeras tareas teóricas es construir los observables para registrar aquello que no es inmediatamente evidente —si no, bastaría abrir los ojos y ver, y para eso no se necesita teoría— a partir de los cuales surgen las explicaciones acerca de lo visto mediante conceptos, indicadores, índices, datos estadísticos, etcétera.

Se parte aquí de una veterana concepción filosófica que sostiene la distinción entre la esencia y su forma de manifestarse. La esencia (lo que hace que una cosa sea lo que es) es diferente de como aparece, o sea, el *phaenomenon*: lo que se muestra, expone, saca a la luz y por eso puede ser visto. Consiguientemente, necesitamos teoría para establecer la identidad de la esencia con su manifestación, de manera que el fenómeno no nos impida ver la esencia ni la tergiversar. Si bien la teoría no nos da certeza acerca

de lo que es la realidad, nos ofrece una estructura especulativa para establecer las proposiciones básicas para poder pensar un objeto de conocimiento y eventualmente acercarnos a la verdad, es decir, el desciframiento de la estructura interna del fenómeno o conocimiento de la realidad a través de las leyes de la naturaleza que la rigen. Por eso sabemos que en el universo hay cosas, hay campos de fuerza y hay vacío, más otros pliegues, recodos y agujeros sobre los cuales no se sabe bastante, pero allí están. ¿O tendríamos que decir: están y no están?

La potencia de la teoría depende de los caminos que siga para lograr los resultados que busca. De hecho, esta es la etimología de la palabra método (“camino para...”), y dentro de los posibles caminos a seguir, el método científico es el más prestigiado debido a sus rigores lógicos y sus exigencias de experimentación, comprobación y verificación, para, a la postre, trazar el camino desde un evento singular hasta su generalización o discernimiento en términos de las correspondientes leyes universales. Para no adentrarnos en más honduras, apelo a algunas comparaciones o metáforas que no son del todo rigurosas, pero sí muy ilustrativas, y con ello facilitar la comprensión de lo que quiero decir: si el objeto, relación o proceso que pretendemos mirar está rodeado por una atmósfera neblinosa y oscura, la teoría hará el papel de reflector luminoso para poder ver lo que se oculta (por eso los observables se construyen). Si el objeto a mirar está enterrado, la teoría hará el papel de topo y penetrará la tierra hasta alcanzar la visibilidad adecuada, y así un nutrido etcétera: si el objeto está lejos, si es muy pequeño o si es muy grande, si es translúcido, si es duro, si es blando, si es complejo porque carece de masa.

Para los griegos, el lado fuerte de la teoría era la contemplación, y por esa vía cargaron las tintas para consolidar lo que en el futuro sería la llamada “teoría pura”, por definición ajena a las consecuencias prácticas. No es por casualidad que los griegos le otorgan tanta importancia al teatro (que comparte la etimología de teoría: al teatro se va a mirar lo que acontece en un escenario que integra al espectador). La modernidad, en cambio, abrió una trayectoria evolutiva para el conocimiento práctico entendiendo, como Francis Bacon, que el conocimiento es poder, según se sigue de su expresión latina: *Scientia potentia est*. Es, pues, un buen punto

de partida para recuperar la centralidad de los efectos prácticos de la teoría. Dado el título arriba propuesto, vale decir que en el Taller de la Narrativa de la Vida Feliz centramos nuestra mirada en aquellos lazos, normas, interacciones, procesos y hechuras que favorezcan, primordialmente, la consecución de la felicidad.

Hacemos teoría para examinar experiencias singulares, pero que mediante su repetición en una constante de ensayo y error se llega a prácticas óptimas que con anterioridad han pasado por elaboraciones teóricas en busca de cursos de acción premeditados favorables para los participantes; y también para el diseño de estrategias o guías generalizables a efecto de elaborar planes de vida exitosos en la tercera edad. Así, en el plano de ejercicios del taller, aparecen tareas aparentemente simples como buscar los patrones que se repiten en las personas que han encontrado un camino para vivir felizmente; a veces la tarea se reduce a buscar frases que pueden ser orientaciones de vida del tipo: ¡no te tomes demasiado en serio!; ¡nada de lo que acontece es personal! La vida es como es y querer que sea de otra manera, más acorde con nuestros deseos, no cambia nada, pero sí se convierte en fuente de sufrimiento... y, al mismo tiempo, con las búsquedas se pretende identificar actitudes, creencias, prejuicios o hábitos que dificultan el compromiso con la vida feliz. Mediante estas directrices la tarea principal para los estudiantes es hacer una narración de su vida y, sobre todo, la re-narración de lo vivido. No una obra autobiográfica monumental, sino retazos, breves secuencias de hechos que dejaron su huella en la personalidad. Vale retomar algo que sucedió en la infancia, pero tiene la misma validez si se trata de un suceso de antier y que representa una incomodidad que venimos arrastrando desde hace unas semanas.

Uno de los efectos de la revisión del pasado en unas pocas cadenas de acción o secuencias encadenadas que producen sensaciones especiales —molestia, incomodidad, desconfianza, fastidio o hastío— en los adultos mayores, es que tarde o temprano descubren que siguen haciendo cosas que en realidad no desean hacer y, en cambio, cancelan acciones que en verdad quisieran hacer. Por ejemplo, cuando una alumna pierde una clase del SUAM porque tuvo que recoger a su nieto en la salida de la escuela. No es que esta acción sea mala en sí, pero con frecuencia la sustitución

de las responsabilidades de los padres fue impuesta a los abuelos, razón por la cual un acto que podría ser amoroso se convierte en una obligación extra, o más bien, una carga que anula la posibilidad del goce que brindan los nietos nada más de verlos saliendo alegres y jubilosos de la escuela, que te cuenten cómo les fue y que los regreses a casa para luego darles de comer y pasar la tarde más o menos juntos hasta que los padres salen de trabajar.

La narrativa y el poder de la palabra

[La semántica] ...Trata de la relación de las palabras con los sentimientos: de qué modo las palabras no sólo apuntan a cosas, sino que están repletas de sentimientos, que pueden darles un sentido de la magia, el tabú y el pecado. Y trata de las palabras y las relaciones sociales —de cómo las personas utilizan el lenguaje no sólo para transferir ideas de una cabeza a otra, sino de negociar el tipo de relación que desean tener con la persona con la que hablan [o a la que escriben, debo añadir]—.

Steven Pinker

Tengo para mí que el poder de la palabra se exhibe en toda su plenitud en los atributos de la literatura, la narración en general, y en la poesía cuando se alcanzan sus más altas cumbres mediante el diestro dominio de la palabra. La narración es una modalidad de pervivencia, permite la perduración de la memoria individual en la memoria compartida de la familia, de las amistades o inclusive de la comunidad, que se activa cada vez que alguien la lee: Cuando leemos las aventuras de Ulises, le damos vida a él, a Penélope, a Telémaco y al propio autor de *La odisea*.

Don Antonio Martínez de Cala, conocido como Nebrija, autor de la primera gramática del idioma español para que la gente pudiera aprenderlo, era partidario de la idea de que los imperios avanzan y se consolidan mediante la expansión de su léxico: “La lengua siempre fue el compañero del imperio”, dijo. Si la población aborigen de América no aprendía a hablar español era imposible imponer el sistema de comunicación y de la producción en gene-

ral, incluyendo el comercio, la religión y el orden jurídico de la Corona. La imposición de la palabra resulta fundamental en el ejercicio del poder (Lodares, 2019).

A qué me refiero con la idea de poder: desde una perspectiva filosófica remite a la capacidad de hacer; potencia para transformar y producir cambios, aunque frecuentemente se decante en una acepción recortada, pero muy eficaz, desde la perspectiva política: poder para hacer que otros hagan algo que no harían sin el influjo del poderoso. La ya clásica propuesta de Max Weber: “el poder es la probabilidad de imponer la propia voluntad dentro de una relación social aún contra toda resistencia y cualquiera sea el fundamento de su probabilidad”.² O simplificada y abstractamente: poder es la capacidad de A de hacerse obedecer por B, pese a que se resista.

El poder simbólico de la palabra ha sido ampliamente usufructuado en el discurso religioso. Por ejemplo, en los textos sagrados se asume que *Dios era el Verbo*, sí: “En el principio era el Verbo”, luego el “Verbo se hizo carne”, de donde emana todo cuanto existe. Posteriormente, llegamos a la expresión latina: *Dei Verbum* (Palabra de Dios). Como quien dice: la palabra es uno de los medios de transmisión del mensaje divino y de su interpretación con sus respectivas consecuencias políticas y humanas.

Por su parte, la cultura griega empleó la palabra *Logos* con atributos simbólicos semejantes a los que en la tradición judeocristiana engloba la noción de *Verbum*. El *Logos* no sólo es la palabra, sino su articulación: comprende la elaboración de oraciones, lo que implica el uso de la razón para finalmente llegar a englobar los conceptos de discurso, tratado, estudio. De allí su uso en el nombre de muchas ciencias: Biología (*Bios*, vida; *logos*, estudio), Antropología (*Anthropos*, Hombre; *logos*, tratado, conocimiento) etc. Literalmente, la etimología de *Logos* implica no sólo decir, sino ordenar

2. Este tipo de referencias muy acotadas, para mí, en varias ocasiones sacadas de mi memoria, como citar a Bacon, fácilmente podrían engrosar este texto si me atengo a los procedimientos académicos normales en el formato de APA. Pero no a todos los lectores les interesa seguirlas. En cambio, a los interesados les será sencillo encontrar en Internet no sólo las referencias sino cotejar una bibliografía más amplia y pertinente de acuerdo con sus necesidades particulares.

lo que se dice. Su antinomia en tal caso es el *Caos*, entendido, sí, como desorden, pero también como incapacidad de ordenar. Por eso en la cultura griega se acuñó la palabra *barbaroi* para designar a los extranjeros que no hablaban en griego y por lo tanto tenían nulo conocimiento de la cultura helena: eran bárbaros.

Nuestra noción de narrativa feliz está involucrada en este intríngulis: poner orden en lo desordenado. Para los alumnos se trata de articular un discurso sobre la vida que han vivido recuperando el protagonismo del narrador. Narrativa es, para que nos entendamos, contar lo que nos ha pasado. La vida para contarla, en el sentido sugerido por el Premio Nobel Gabriel García Márquez: Vivir y contar: vivir para contarlo. Aquí entramos en el ámbito de lo simbólico, pero también de su consecuencia práctica: la creación artística, la vena poética y, sobre todo, el arte de vivir puesto en palabras. La narrativa es una práctica que se concreta a final de cuentas en un acto de lenguaje. La narrativa es resultado de estructurar las vivencias desde la subjetividad de quien las experimenta y ponerlas en palabras. Un ejemplo clásico son *Las confesiones* de San Agustín, aunque ahora mismo pienso en Pablo Neruda quien lo asume en el título de una de sus principales obras: *Confieso que he vivido*. O en Sándor Márai y su libro *Confesiones de un burgués*. Y esa es precisamente la clave: la persona que experimenta y que luego narra lo experimentado. ¿Cómo hacerlo?

Mediante un proceso constante de auto-observación y análisis se estructuran las vivencias desde la subjetividad de quien las experimenta. Tal es el camino: la persona con conciencia que se lanza a la comprensión de su vida presente mediante un esfuerzo de inteligibilidad para descifrar el pasado en vista a la construcción del futuro deseado: la vida que quiero vivir. Aun para los adultos mayores, que tienen tanto que recordar, con tantas historias por contar, la clave orientadora de la narrativa feliz es que la vida es para adelante. El esfuerzo empeñado en el autoconocimiento es útil para determinar los cambios que en mi persona convienen para vivir como quiero. Pero cambiar no es fácil, máxime cuando uno es presa de hábitos, creencias y prejuicios muy arraigados. Es que el yo que somos hoy carga con un grillete del yo que fuimos ayer, y éste con el de antier *ad infinitum*. De allí la importancia de estudiar el pasado, nuestro pasado, pero no toda la historia, sino

sólo aquella que logró actualizarse en el presente y que va condicionando lo que seremos en el futuro.

Como se ve, una primera tarea para narrar la vida vivida, además de la vida imaginada, la vida soñada, es la recuperación de la memoria y la creatividad para emplearla en la construcción del futuro. Cuidar la estructuración de la historia propia: elaborarla para poder contarla. Es un proceso intencionado de asimilación de las experiencias, un conocimiento acumulable producto de la introspección, el aprendizaje y la resiliencia a través de narrar y re-narrar, pues es justamente en las re-narraciones en donde el protagonismo del narrador busca su acomodo, o más bien reacomodo conforme una va creciendo y madurando. Así tenemos la posibilidad constante de elegir un posicionamiento ante nuestra historia personal y sus avatares, donde cobran visibilidad experiencias que habían sido desdeñadas y aún negadas (por efectos traumáticos, por miedo, por desatención, por inercia, por auto percibirse como culpable...), porque tiempo atrás, a menudo en nuestra lejana infancia, temíamos enfrentar sucesos en que nuestra condición de infante nos reducía a la impotencia, siempre sujetos a la voluntad de los mayores y reducidos a la desinformación en la que intencionalmente nos mantenían. A veces tal autoridad ejercida sobre el infante servía para fortalecer su carácter, pero en otras ocasiones suponía abuso y maltrato, quebranto de la personalidad en ciernes.

Precisamente, el punto es cómo incorporar esos relatos de abuso o de situaciones adversas en las que a primera vista no estuvimos a la altura de las circunstancias y por eso las padecimos, y en algunos casos hasta contribuimos a que se reprodujeran. A veces por una vulnerabilidad real, pero a veces debido a una supuesta debilidad de carácter; o una rara combinación de circunstancias fuera de control —ser el hermano mayor, la hermana menor y única, ser huérfano de repente o expósito desde el principio, etc.— en todo caso se trata de buscar el efecto que tuvieron esos hechos en la construcción de lo que ahora somos. Ahora que ya no somos aquel niño vulnerable que fuimos. Ahora que ya no estamos inermes, podemos regresar a aquel pasado tortuoso empoderados en busca de un posicionamiento nuevo que nos permita entender cómo es que llegamos a ser lo que somos ahora, y bajo esta consideración tomar decisiones

para vivir en el presente y en pos de un futuro deseable, y hacerlo en condiciones de autodeterminación, no limitados por miedos antiguos, culpas, traumas ancestrales o debido a información vital que nos fue enmascarada, incluso si la omisión de esa información fue motivada por buenas intenciones, como ocultar que nuestro papá huyó porque tenía otra familia; o que mi mamá era alcohólica y el hospital en que murió era un psiquiátrico.

Podemos entender los deseos de cambiar, sabemos de las dificultades para provocar esos cambios en nuestra persona. Es verdad que no pocas veces se fracasa, como cuando empezamos el año proponiéndonos caminar a diario por razones de salud, y todavía no acaba la primera semana de enero y ya renunciamos. Sabemos que las personas que tienen más posibilidades de cambiar son las que han llegado a un nivel de sufrimiento que sólo podrán superar si cambian. El sufrimiento intenso e insoportable las impulsa a cambiar. Para ello, tienen que aprender muchas cosas, y de repente se dan cuenta de que poseen una fuerza que ni siquiera sabían que tenían. En otras palabras, conocer, autococonocerse, aporta sólidos elementos de cambio. En este nivel uno ya puede salir de uno mismo y darse cuenta de que la gran misión para la autorrealización es abrirse a los demás; entonces sabes que si quieres escapar de un agujero necesitas hacerlo con el concurso de otros. No puedes salvarte solo. Heidegger diría: “ser solo” es un modo deficiente de “ser con otros” (Heidegger, 2005, p. 37). Si eres consecuente con esto, tu liberación de las cadenas de sufrimiento implicó contribuir a mejorar tu mundo, ayudar a quienes te rodean. Esa sensación no solo resulta placentera, sino que eleva moralmente y te lleva a otro nivel de cambio: cuando aprendes que no se trata de recibir sino de dar, cuando descubres que la generosidad regresa aumentada en tu favor.

Tales elementos sirven para consolidar el cambio y a partir de allí redefinir el futuro. Digamos que cuando los cambios alcanzan este nivel, uno ya no necesita regresar tanto al pasado ni pensar en el futuro. La plenitud es presente. Cuando uno habita el presente sin estar atenazado por el pasado ni por el futuro, la vida fluye hacia la autorrealización. Quiere decir que lo has conseguido: cumples la máxima de Séneca: “Para ser felices se necesita eliminar dos cosas: el temor de un mal futuro y el recuerdo de un

mal pasado”. Ya puedes morir tranquilo inmerso por completo en el presente. Podrán pasar días, meses o años, incluso una década o más, en todo caso tienes la llave al vivir intensamente como si fuera el último día: ¡cuando llegue la muerte que te agarre vivo!

Para solventar toda clase de mal vivencias en la infancia, en la adolescencia y en la tercera edad, acaso con efectos traumáticos, existen diversas estrategias de cambio. Desde luego, la ayuda profesional en el campo de psicología, pero también hay otra clase de alternativas catárticas y sublimadoras, como el arte, el yoga, incluso la religión. Pero ahora quiero destacar que la reescritura de nuestro pasado que puede ser la base para emprender una transformación personal que nos permita una nueva lectura de aquellas situaciones, sobre todo, las difíciles, dolorosas y adversas, vistas ahora como lecciones edificantes: pruebas que nos obligaron a sacar recursos internos donde aparentemente no los había. A la postre, así se templó nuestro carácter para no permitir que tales o cuales sucesos, por terribles que fueran, nos definieran en términos empobrecidos, limitados, o peor, erróneos. Entender que gracias al replanteamiento de lo que nos dejaron dichas experiencias es como llegamos a ser lo que ahora somos, cumpliendo con la sentencia de Píndaro: “Llegar a ser el que se es”, como la principal orientación de nuestra autorrealización. Y vivir en el presente la vida que quiero vivir en adelante, empezando a contar desde hoy.

De esas narraciones revisadas una y otra vez es posible extraer para cada uno su propia y particular filosofía de la vida, y con ello proponerse planes, definir tácticas y estrategias. Fijar, pues, un posicionamiento de cara al compromiso con la vida respaldado en proyectos a partir de mis deseos, mis motivaciones y mis metas. Con eso se moldea el estilo de vida personal, maneras de pensar y actitudes para ser y vivir como queremos por autodeterminación. Para efectos prácticos, la tarea y objetivo principal de acometer una narrativa de la vida feliz consiste en delinear algo como una política personal, entendida como un equivalente a la política de una empresa. Por ejemplo: no hay préstamos (concretamente, a partir de esta determinación, ya no prestaré dinero a mis hijos, independientemente si antes fueron puntuales a la hora de pagar o de si se enojaron cuando les tuve que cobrar); o no se cuidan a

los nietos los jueves, porque es mi día de ir al SUAM; o no hay más comidas familiares si no ayudan a limpiar después, etcétera.

Los preceptos anteriores parecen triviales, pero para un adulto mayor pueden significar sudor y lágrimas establecernos en los cambios promovidos para la consecución del futuro deseado. Hay que soportar las bromas: “dijiste que ibas ir al SUAM, no que te ibas a quedar a vivir al CUC”; “prefieres ir a la universidad que estar con tus nietos”; “tienes tiempo para tus compañeros del SUAM, pero no para limpiar la casa”; “te crees tan importante por ser universitaria, que ya no te preocupa hacer de comer”. Aunque a veces deslizadas como bromas, son expresiones desagradables y tristes. Sólo entonces los inscritos en la universidad se darán cuenta de que sus esfuerzos de cambio suelen ser compensados con beneficios inimaginables para la calidad de vida en su cotidianidad. El efecto SUAM: nuevas redes de relaciones amistosas multiplican las oportunidades de diversión, aprendizaje, entretenimiento, creatividad. En fin, nuevas actividades y ambientes, más motivaciones, más metas y relación con personas que tienen intereses comunes, algunos con más experiencia o mejor buen humor que nos invitan a superarnos y a ver por los que no tienen oportunidades como nosotros.

Es necesario imponerse. La vejez no es para blandengues, más aún cuando la autodeterminación en la tercera edad alcanza sus más altos cotos en la definición de la herencia y toda clase de legados enmarcados en la gestión de la vejez, considerando el estado físico, el dolor, la presencia o inminencia de enfermedades, el cansancio crónico y el augurio de ser reducido —si es que aún no se llega a ese punto— a una soledad monacal u otras variantes de invisibilidad ejercida en contra de los viejos por parte de sus familiares, pretextando que es por su bien. De no imponer nuestros deseos (considerando las capacidades propias para satisfacerlas), de pronto, los hijos no dejan salir a la calle a los padres. Pero no los llevan al cine ni mucho menos al CUC.

A estas alturas de la vida acometer la tarea de la narración personal posibilita la resignificación de las experiencias e improntas que nos ha endilgado la vida, y con ello escribir un fragmento de nuestra autobiografía o contar lo vivido puede tener conse-

cuencias terapéuticas o simplemente aportar cuotas de placer y bienestar anímico.

Podríamos decir que toda psicología es narrativa o, por lo menos, tiene un momento en que la acción de narrar es central. De hecho, existe de manera expresa una psicología narrativa impulsada e instituida por personajes como Michael White, fundador de la terapia narrativa, de cuyo enfoque han abrevado diferentes estrategias terapéuticas. Por ejemplo: David Epston, especialista en terapia familiar, y Martin Payne (2002), quienes proponen una manera de trabajar la terapia narrativa, de cuyo libro, por cierto, he tomado numerosas notas.

Por otro lado, cabe la advertencia de que escudriñar la memoria personal tiene sus riesgos si no se cuenta con un plan, una estrategia y una finalidad concreta bien definida para obtener los beneficios de este exigente y rudo ejercicio de revisión y a veces conduce hasta una regresión introspectiva que contribuye a despejar dudas e incertidumbres que parecían indescifrables. A veces se requiere un guía o un facilitador (el contexto del taller de Narrativa es ideal) y un elenco de profesionales, especialistas en psicología, psiquiatría, geriatría, gerontología, fisioterapeutas, etcétera.

Al sumergirse en nuestro pasado, tarde o temprano nos toparemos con algunas experiencias negativas que hubiéramos preferido eludir, pero ya puestos en la arena del conflicto podemos encontrar allí la razón (¿el pretexto?) para explicar un presente poco satisfactorio: ¿cómo no ser una persona fracasada si mi niñez fue un desastre? Por eso vale expurgar la memoria con intenciones prácticas, advertidos de ciertos peligros para los que hay que tomar precauciones a fin de no quedar atrapados en resentimientos y rencores que podrían esterilizar los esfuerzos de comprensión.

No se trata de falsear o negar hechos que efectivamente acontecieron, sino de reelaborar la interpretación de los mismos. Desde los estoicos, se insiste en que lo que realmente abruma no son las cosas o lo que te pasó, sino como lo interpretas. Epicteto decía: “no importa tanto lo que sucede, sino lo que te cuentas acerca de lo que sucedió”. Quiere decir que en la capacidad de contar nuestra vida hay una herramienta y un poder formidables que se concretan con la acción de repensar todo acerca de lo que nos sucede, insistiendo que: “no es lo que te pasa lo que te perturba, sino la interpretación

que haces de lo que te pasa”. La clave es pues interpretar lo que te cuentas a ti mismo en la elaboración de tu narrativa.

Consiguientemente, vale descartar adrede todo aquello que no merece ser recordado no porque lo consideremos malo o vergonzoso, sino porque ahora, con la experiencia acumulada, sabemos que lo hemos interpretado inadecuadamente. Hay que volverlo a narrar, lo que no significa torcer los relatos ni falsear acerca de acontecimientos pasados, sino seleccionar e interpretar las secuencias de hechos que desde el pretérito han servido para modelar lo que somos en el presente, subordinándose invariablemente a criterios éticos de verdad y de aplicación de las normas culturales que hemos ido aprendiendo y aplicando a lo largo de nuestra vida: honestidad, empatía, sinceridad, apego a la verdad, para al fin presentar relatos veraces, verídicos y fiables en cuanto a su autenticidad, y de ello extraer las claves de nuestra personalidad y de la persona que hemos llegado a ser en el presente.

En la práctica de las re-narraciones podemos notar, por ejemplo, que las primeras versiones suelen tener momentos grises e incluso incoherentes, como sucede al describir, por citar un caso referido por una alumna, cómo fue que su madre la internó en un orfanato. Quizá podemos recordar en la carne aquella desolación, el temor, la incertidumbre de esa niñita aterrada que fuimos o que pudimos ser en trances de esta naturaleza cuando apenas contábamos con seis años de edad. Pero a partir del reconocimiento de esas situaciones de vulnerabilidad y miedo que cualquiera puede imaginar para armar algún pasaje de su niñez, podemos reconstruir el camino de escape que nos permitió superar esa clase de desastres o adversidades: ¿Por qué fuimos abandonados? ¿Quién nos abandonó? ¿Mi padre, que ni tan siquiera estaba presente? ¿O mi madre, quien según nuestros recuerdos nos entregó en aquel edificio inhóspito? ¿O ambos, ya fuera por activa o pasiva participación? ¿Acaso éramos un estorbo? ¿No nos querían ni les importaba lo que sintiéramos?

No es extraño que en alguna narración de ese tipo de repente hallemos secuencias de acción paralelas debido al recuerdo interpuesto de una tía que de repente se le ocurre rememorar ese día y tal o cual acontecimiento preciso que tanto nos hirió, y nos cuenta cuánto lloró nuestra madre por esos momentos aciagos en que

se vio forzada a dejar a su hija en un hospicio. Resulta que en la reconstrucción de ese pasado nutrido con una fuente inesperada que atestiguó los hechos, ahora podemos ver un contexto más amplio, una manera más completa de reconstruir lo recordado al grado de entender que en ese abandono no hubo desamor ni irresponsabilidad indolente. Al contrario: fue una medida desesperada para que la madre tuviera oportunidad de trabajar y sacar adelante a toda la familia, porque el verdadero abandono fue activado por un padre irresponsable que, sin mediar explicación, se alejó de la familia y eventualmente él se juntó con otra mujer para fundar otro hogar y tener más hijos, que tal vez tuvieron mejor suerte y acogida en el nuevo seno familiar. Incluso la historia del padre, que acá no le hace verlo como alguien simpático, puede abordarse desde una perspectiva en que no se busca enjuiciarlo ni justificarlo, sino entenderlo. Tal vez sí se equivocó, tal vez su inmadurez no le ayudó, en todo caso, el objetivo es encontrar el componente humano que neutralizaría su satanización como padre egoísta y desconsiderado.

Eventualmente si se profundiza en la indagación de este particular hecho recuperado por la memoria y que se manifestó en el presente como un rencor atorado contra la madre, la interpretación se abre tras el conocimiento de datos o información hasta entonces fuera de alcance. Así te enteras que en cuanto la situación de inestabilidad que asaeteaba a la madre fue superada, ella recogió a la hija internada y la llenó de atenciones y caricias. Entonces la perspectiva del recuerdo del abandono, la tristeza y su tragedia consecuente cambia radicalmente: el trabajo forzado, la fatiga y el desamor padecido por la madre, se mezclan con una épica de superación y amor incondicional para con su pequeña niña. Aquí, el re-narrar de una hija pequeña que no recordaba cómo y cuánto la mimaron después de aquel ruin episodio en que pasó una corta temporada en un hospicio —que fueron apenas dos semanas, y no los eternos meses, como sugería el dolor padecido de la niña— esa infante actualmente convertida en una mujer hecha y derecha, resulta que tiene el antídoto para neutralizar lo que ahora sabemos fueron sufrimientos vanos que dieron pie a unos resentimientos aparentemente fundados contra la madre, más una estela de malentendidos y otros efectos perversos que

operaron en aquella descomposición familiar detonada por la ausencia voluntaria e irresponsable del padre. Este ejemplo que no es ficticio, sino producto de un esfuerzo narrativo autobiográfico, restaura en el recuerdo triste del abandono el florecimiento de la esperanza y hasta de la alegría reconciliatoria con la madre, toda vez que se entienden el contexto y los motivos de las acciones que tanto daño nos infringieron en aquella lejana edad.

En la exploración del interior que exige la escritura de la narrativa surge cada vez una interpretación progresivamente amplia, profunda y hasta amigable, porque ya no impera el sufrimiento ni la sospecha del desamor, sino una recreación de sentido donde se impone el perdón, la serenidad, el sosiego y el equilibrio emocional de una mujer adulta, que ya sabe de la vida, y que desde la madurez con que se gobierna en el presente, comprende la situación adversa que la madre tuvo que solventar sola, desde su propio abandono y sufrimiento.

Tales matices, estas variaciones de la narrativa desvelan el propósito de regresar a los recuerdos significativos para redirigir la memoria, ampliar la búsqueda e interpretar con anchura de miras el trasfondo del relato. Así uno va descubriendo subtextos, es capaz de interpretar los silencios, analizar las omisiones y explicarse los olvidos para al final resolver favorablemente las contradicciones, cuya superación permite realizar determinados cierres o ajustes de cuenta con recuerdos dolorosos y hasta traumáticos, mediante la reconciliación por arte de una mayor comprensión del contexto y de los hechos pasados hasta dar con una versión enriquecida, completa y coherente, que ahora sí explica con conclusiones robustas cómo llegamos a ser lo que somos hoy. Sin negar que aquellos fueron acontecimientos tristes pero que, pese a todo, hoy forman parte de la preparación para la felicidad.

De hecho, el objetivo de la terapia narrativa es utilizar los recursos literarios de la escritura con fines analíticos. Como quien dice, narrar obliga a ordenar las vivencias para plasmar los sentimientos involucrados, darles sentido y significado desde el presente. En suma, se trata de ordenar las experiencias de lo vivido y lo recordado. Cabe señalar que esta mirada retrospectiva no es una decisión sencilla e inmediata, sino que resulta como una tarea complementaria de un ejercicio de introspección consistente,

como he insistido, en una determinación de auto-observación y de auto-análisis promovidos, en este caso, por el Taller de la Narrativa Feliz, en cuya dinámica cada participante elabora su propio método de auto-observación: cuando la tarea es relatar una experiencia concreta vivida entre clase y clase, hacer un relato donde muestren qué efecto tuvo lo que sucedió sobre su actitud o su comportamiento ante el trato de los demás. Tal es el descubrimiento de un dato nuevo a causa de su ejercicio de auto-observación. Una vez detectado y compartido con las compañeras del taller, avanzamos hacia una estructura teórica para organizar los conocimientos así adquiridos mediante estos ejercicios introspectivos y discursivos, como poner en palabras aquel dolor sentido y echarlo andar en la conversación y luego comprender su importancia en la definición de lo que por economía denominaré la «trama de la vida», en la que tal vez por primera nos reconocemos como protagonistas: autor y responsable de la autobiografía en aras de plantearse los nuevos objetivos y las estrategias para vivir. Aun cuando aquellos sucesos fueron en verdad desastrosos, el asunto es que hoy prevalecen otras condiciones. Tomamos el control del relato. De ahora en adelante, la vida que se quiere vivir está en nuestras manos, en lo que nos contamos de ese pasado.

Después de todo, narrar y re-narrar la vida implica repensar lo que hemos vivido como un proceso unitario de pasado-presente-futuro, cuya finalidad última es buscar la interpretación adecuada para dar con la mejor versión de uno mismo. Equivalente a un director de cine que hace que su película mental conduzca hacia un final feliz: paz interna, serenidad, plenitud, autorrealización. Todo depende de cómo quiera contar el guion para el producto final. Entonces uno se da cuenta de que ha llegado al presente, enfocada, plena, feliz. Inmersión en el presente.

La vida

Una de las grandes cuestiones filosóficas y prácticas es la vida: la idea y concepto que tenemos de la vida. Al respecto no hay nada concluyente ni definitivo. Literalmente es un proceso metabólico

complejo que no tiene una definición precisa. En último caso, tiene muchas. El cuerpo humano está compuesto mayoritariamente (un 99 por ciento) de cuatro elementos químicos: oxígeno (65 por ciento), carbono (18 por ciento), hidrógeno (10 por ciento) y nitrógeno (3 por ciento). Si añadimos un 0.85 por ciento conformado de potasio, sodio, cloro, magnesio y azufre tendremos los once elementos necesarios para la vida. Estas proporciones se corresponden con la distribución de estos elementos en el espacio conocido, lo que da pie a la poética, pero también exacta proposición de que estamos hechos de polvo de estrellas. Pero además hay que echarlas a andar con acciones como respirar, comer, hacer ejercicio físico, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), los cinco nutrientes básicos para el funcionamiento del cuerpo se agrupan en: carbohidratos, proteínas, grasas, agua, vitaminas y minerales (<https://bancow.com.co>. Consultado el 20 de mayo de 2022).

De manera abstracta podemos decir que la vida se trata de un modo superior de organización de la materia que involucra estructuras mínimas (como las moleculares) para formar estructuras complejas capaces de autorreproducirse en pos de su continuidad como un ente organizado. Unas claves las aporta el proceso metabólico: la lógica de adaptación, la maquinaria de la homeostasis, la fluidez de las trayectorias evolutivas y la dirección que esperamos del desarrollo personal, entre otros aspectos más. A nivel macro la relación de la vida con el planeta ha sido trabajada con métodos de lo que se ha dado en llamar «Big History» la Gran Historia o Historia Total, en este caso con obras espléndidas como: *Orígenes. Cómo la historia de la tierra determina la historia de la humanidad* de Lewis Dartnell (2019) y *El lugar del Hombre en el Cosmos* de Fred Spier (2011).

Otro problema es explicar cómo ascendemos a los altos niveles de conciencia, lo que nos lleva a claves de índole filosófica: ¿qué hay más allá del hecho de mantenerse con vida?, ¿tiene algún sentido la vida? Intrínsecamente no lo sabemos, pero de manera parcial, a veces, meramente colateral, sabemos, o más bien creemos saber, que el sentido de la vida es una cuestión individual de las personas; es decir que aquellos organismos que han alcanzado un nivel de desarrollo capaz de tener conciencia de sí y con ello ser capaces de preguntarse sobre el sentido de su existencia individual, con el añadido de tener conciencia de la muerte. Por

extensión, cada individualidad elige su manera de vivir. Según Heidegger, la elección del destino desemboca en una existencia auténtica asumiendo que al final la muerte nos espera, como dice el filósofo alemán: somos “seres para la muerte”.

No sabemos morir porque la cultura occidental no se ha empeñado en enseñárnoslo. Al contrario, ha fomentado la idea generalizada de separar la vida de la muerte con la consecuencia de que tememos morir. La muerte aparece de un modo tan ajeno y hostil, distante de la amabilidad de la vida. Pero como no todo está dicho, hay otras posibilidades: asumir que vida y muerte son una unidad; que no hay una sin la otra, puesto que son como dos caras de una misma moneda. Como quien dice: saber morir no es otra cosa que saber vivir: una es el anverso y la otra es el reverso. Desde esta perspectiva integradora hay varias notas que favorecen una visión de la muerte propia en términos tranquilizadores: un momento de plenitud y autorrealización, libre de angustia, desesperanza e incertidumbre. Estas consideraciones no reflejan una verdad incontrovertible, sino simplemente una filosofía de la vida, entre muchas otras más. Un ejemplo es la novela *Las intermitencias de la muerte* (2015) de José Saramago. Aquí la muerte se toma un descanso y, consecuentemente, nadie se muere. Lo que podía sonar muy alentador se convierte en un martirio para quienes por diferentes razones quieren morir, por ejemplo: personas accidentadas que tienen el cuerpo destrozado, pese a que su funcionalidad corporal es nula, pero no se mueren. Por fortuna, las vacaciones de la muerte, en aquel texto, fueron pasajeras. El punto es que cada individuo tendría que descubrir su manera propia y única de morir al elegir el modo en que viven. Aquí también se revela la importancia de la narrativa en busca del sentido de la vida, la comprensión del sentido de la muerte y al final un balance del cual se desprende el compromiso con la vida y la posibilidad de una muerte experimentada con serenidad.

El compromiso con la vida es un concepto que suele aparecer en la reflexión sobre las condiciones existenciales en que se desenvuelve la vida en la tercera edad. En su acepción más bien laxa: con tal término se alude a la responsabilidad individual de preferir la vida a la muerte como un acto ético que reconcilia la voluntad de los sujetos con los deberes para con su sociedad y consigo mismo.

Este ámbito del sentido de la vida no aparece como una constante, sino que se instala en lapsos específicos en que de repente morir parece más atractivo que vivir. No por nada el tema del suicidio se presenta como el problema filosófico más serio de cuantos existen, según lo señaló el filósofo Albert Camus.

Cuando domina el dolor, el desasosiego, la decepción, el pesimismo, la angustia, y el horizonte de la vida se estrecha momentáneamente al grado de secuestrar los deseos de vivir, entonces es difícil pensar que el compromiso con la vida es capaz de inhibir conductas autodestructivas. Me consta porque la muerte de mi hija cimbró mi existencia y puso en duda todo lo que pensaba de la vida e incluso de Dios.

Por el contrario, cultivar el compromiso con la vida significa hacer lo conducente para ampliar las fuerzas de la vida: hacer que la vitalidad de la juventud se estire al máximo a pesar de estar transitando de la tercera a la cuarta edad. Adoptar los cuidados de salud preventivos; asumir la tarea de formar redes de relaciones para activar con otros la convivencialidad y contribuir en comunidad a restaurar el tejido social desgarrado que aísla a los menos aventajados —y avejentados—; tener motivos para cada día en pos de proyectos de vida; y al final tener cosas que contar a los demás. Otra vez pongo de ejemplo mi experiencia personal cuando reflexiono sobre el efecto que me provoca leer los numerosos escritos de mi madre fallecida en 2020. Y a partir de allí encuentro estímulos para fabricar incentivos y metas de manera permanente en aras de una vida deseable y a la medida de quien se lo propone. De aquí me extiendo a la motivación para los alumnos de la Narrativa Feliz: quizá puedan tener ahora una idea de lo que sentirá un nieto que ha llegado a la edad adulta si tiene la fortuna de leer textos autobiográficos de su abuela. No hay intenciones moralizantes, se trata únicamente de decir: Quien escribe soy yo y esto fue lo que hice con mi vida, lo que aprendí y me reconforta que el resultado final es que estoy en paz con la vida y me siento feliz por eso.

Todo lo anterior exige un consumo de energía y tiempo con el que se fortalece el compromiso con la vida. Por eso aquí enfatizamos en la narrativa de la vida feliz, puesto que también puede hacerse narrativa de la infelicidad y del fracaso, pero para eso no

se necesitan planes ni talleres, basta con no hacer nada, abandonando todo proyecto como quien se tira por la borda voluntariamente: dejar de moverse hasta que la pasividad se convierta en un encierro voluntario, sumirse en una soledad paralizante que desemboca en la pérdida de habilidades mentales y corporales y, eventualmente, la depresión se encargará del resto. Por pasiva o por activa el desgano, la pérdida de las ilusiones, la ausencia de proyectos no es sólo una forma rápida de envejecer (algo que puede acontecer independiente de la edad), sino lo que es peor: nutrir una de las formas más tristes y horribles de fenecer: morir en vida.

El envejecimiento, la vejez y la tercera edad

Para cerrar los tópicos que enmarcan el Taller de Narrativa Feliz en la Tercera Edad, vale revisar el tema de la vejez. En otras publicaciones: *Vida de primera en la tercera edad* y *Por el camino del SUAM*, me he referido a la vejez basándome tanto en mi experiencia personal como en la opinión de escritores brillantes, que han forjado obras de arte trabajando este tema, llámese *La casa de las bellas durmientes* de Yasunari Kawabata; *Senilidad* de Italo Svevo; o bien el monumental conjunto *En busca del tiempo perdido* de Marcel Proust.

En pocas palabras: lo horrible de la vejez está ampliamente documentado, pero aun así no es un tema zanjado. Sin duda, hay aspectos de la vejez que son una calamidad, pero muchos de los males registrados no son en sí mismos propios del envejecimiento, sino que se empalman con cierta clase de enfermedades y de ocaso corporal, pero no necesariamente. El advenimiento de etapa otoñal puede retrasarse por efecto de un modo de vida sano, una actitud optimista y una disposición proactiva para prolongar aptitudes físicas e intelectuales. Muy a lo Píndaro, el controvertido músico y actor inglés, David Bowie, hace una declaración de compromiso con la vida, al encontrarle un sentido preciso, pese a que le diagnosticaron cáncer de hígado en 2014, cuya sobrevivencia fue de apenas dos años: “El envejecimiento es un proceso extraordinario donde uno se convierte en la persona que debía haber sido desde siempre”.

El cuerpo no envejece parejo y la espiritualidad bien abastecida puede abolir la ruina del tiempo al menos por un lapso razonablemente ancho. En tal virtud he buscado y encontrado algunas formas y estrategias eficaces para encarar el compromiso de la vida de una manera decorosa, como cuando un enfermo de cáncer en fase terminal opta por mantenerse en lucha hasta el último minuto de su vida. Es una conducta ejemplar y loable porque lo más sencillo hubiera sido tirar la toalla. Según su amigo, el también superestrella Gary Oldman, las últimas palabras de David Bowie, dirigidas a la tecnología que supuestamente lo salvaría —quiero decir, le daría unos pocos más años de vida—: “Vete a la mierda”. Murió el 10 de enero de 2016, dos días después del lanzamiento de su último álbum coincidente con la fecha de su cumpleaños 69, que sería su último con vida. (<https://es.wikipedia.org>. Consultado 14 de enero de 2024). Por otra parte, tampoco es necesario llegar hasta el final, final, en todos y cada uno de los casos: morir a tiempo no desvirtúa ni contradice el compromiso con la vida. Como David Bowie, quien trabajó hasta el último día y probablemente *Blackstar*, su disco número 26 y último, le produjo gran satisfacción.

Pienso en la persona que opinó que la vejez es execrable y por lo mismo estaba convencido de que él nunca llegaría a viejo: preferiría morirse antes. Lo curioso es que lo dijo cuando frisaba los 86 años. Otro ejemplo de la misma edad es el actor Anthony Hopkins, quien sigue actuando a gran nivel; en su más reciente película personificó a Sigmund Freud, y lo hizo con una pericia tan rotunda que otra vez lo hace candidato a un Oscar. Dicho de otro modo, hay aspectos de la vida en que uno puede resistirse a «dejar entrar al viejo» y plantar cara con firmeza para alargar la vitalidad juvenil sin importar la edad: un gesto heroico para no envejecer en virtud de una actitud optimista respaldando un proyecto de vida eficiente.

La actitud positiva no es una cuestión de mero voluntarismo, no se sólo trata de echarle ganas. La idea fácil de ser siempre positivo sin tomar en cuenta los aspectos negativos de la vida suele ser superficial y en el fondo banal, puesto que adrede se intenta desconocer una enorme cantidad de procesos de la realidad en los que las cosas no se dan como uno quisiera: los aspectos negativos. Pronto uno acaba contra la pared y en el menor titubeo la vida pega con

fuerza hasta doblarte, y cuando menos se espera uno se encuentra al borde de la muerte. Puede parecer injusto, y, de hecho, es injusto, pero ello entraña una lección inapreciable. Pues sí, nadie dijo que la vida era justa. El recientemente fallecido Donald Sutherland, al recibir un Oscar honorario como reconocimiento a su carrera de actor, nos regala una perla de sabiduría en este mensaje: “Gracias por poner mi nombre aquí —en la estatuilla—. Tengo que decirles que he sido atormentado por mi mente, un incesante interrogatorio preguntándome si merezco esto, y en ese dilema finalmente encontré paz [...] No merezco este premio; pero tengo artritis y tampoco eso merezco. Gracias.” Murió a los 88 años.

Y si alguien piensa que la vida es justa está equivocado. La derrota de los mejores es contraparte del triunfo de algunos imbéciles. No hablo de las elecciones federales de 2024, la injusticia es parte del sentido trágico de la vida y ello nos dicta una lección por aprender. Al fin y al cabo, revela también el componente trágico de la muerte. O como dice Todd May: “La muerte es algo trágico, arbitrario y sin sentido. Pero al mismo tiempo, debido a la forma particular en que es trágica, arbitraria y sin sentido, puede abrirnos a una plenitud vital que sin ella no sería posible” (May, 2024, p. 15).

En la película *Nixon* dirigida por Oliver Stone, el polémico presidente protagonizado por Anthony Hopkins dice: “...La grandeza se alcanza no cuando todo va bien, sino cuando la vida te pone a prueba cuando tienes un gran tropiezo, cuando te decepcionan, cuando la tristeza te invade. Porque solamente estando en lo más profundo del valle puede saberse lo magnífico que es estar en la cima de una montaña”. Entre la comprensión del sentido trágico de la vida y la sabiduría de quien sabe aprovechar la lección que brinda un infortunio, se abre el espacio para organizar la defensa de la vida, es decir asumir el compromiso con la vida a sabiendas de que al final vamos a morir.

Hay innúmeros de ejemplos de héroes anónimos, algunos alumnos míos, como Lucy Amore, quien murió, diría yo, prematuramente, no por su edad apenas rondando los sesenta años, sino por el hecho de que era una de las personas de cuantas conozco que en verdad tenía ganas de vivir, y su diagnóstico adverso, que implicó tratamientos severos, intervenciones quirúrgicas y gastos infinitos, no se amilanó. Pero en este momento me resulta más

útil referir a personajes conocidos, no como grandes estrellas de Hollywood, sino como las personas sabias en que se han convertido conforme más años acumulan, como en el caso de Anthony Hopkins y Clint Eastwood, ellos alumbran el efecto de su actitud para enarbolar el compromiso con la vida, que consiste esencialmente en “no abandonar la plaza”, mantenerse ocupado realizando afanes personales, espirituales si se quiere, para cada día. Se trata de no quedarse quieto, de estar comprometido con lo que uno ha sido desde joven y al final del camino es una forma de plenitud el seguir haciéndolo, como en el caso de estos personajes que lo suyo es eso: actuar.

En una famosa conversación de Clint Eastwood con el músico Toby Keith, éste le preguntó a la legendaria luminaria de Hollywood de dónde sacaba fuerza para seguir dirigiendo y actuando pese a tener 88 años. Y respondió: “simplemente me levanto cada mañana y salgo, y no dejo entrar al viejo”, de allí surgió la canción *Don't let the old a man in*, incorporada al *soundtrack* de la película *La Mula* (2001). La idea toral es que la falta de proyectos en la vida abre la puerta al «viejo», siendo que éste es un necio y porfiado que aprovechará el mínimo resquicio de flaqueza para instalarse y enseguida tomar el control de nuestra existencia. La clave entonces es mantenerse activo realizando tareas satisfactorias, apasionantes, sin olvidar que «el viejo» es la personificación del amargado, resentido, hostil, la figura atrapada en quiméricos y envidiosos recuerdos de juventud, cuya evocación te ancla a épocas idas, y que desde allí te chupa la energía vital con la que uno pretende asirse a la vida (<https://fundipp.org>. Consultado el 4 de mayo de 2023).

Para tener esa conexión con la vida, ya vimos, una parte es la actitud, pero se completa con la imprescindible tarea de estar atento, saber ver, estar enfocado y en contacto con lo que uno es y se llena de gozo por no parar de hacerlo. Si bien un aspecto espeluznante del proceso de envejecimiento es que quien se hace viejo es testigo de esa lenta e inexorable pérdida de capacidades corporales, la parte enriquecedora es que también puede observar otras cosas. Se trata de cultivar el don de saber ver: aquí el arte es fundamental: el conjuro de la mirada movida por lo estético deja de ser mortificante. Darse cuenta de que uno ya no es capaz de

hacer cosas que antes hacía con facilidad y, en cambio, ve aparecer señales implacables del desmoronamiento del cuerpo: malos olores, flatulencias, eructos, arrugas, manchas ocres en la piel, caída del pelo y de dientes. Nada de esto es agradable. Pero hay otras cosas hermosas que merecen ser vistas.

En el taller trabajamos un ejercicio que consiste en verse en el espejo. Si uno no sabe mirar, lo que verá es el trabajo del tiempo en su rostro: la piel ajada, la calvicie, las manchas marrones, los ojos turbios, etcétera, pero a base de entrenamiento para cultivar el espíritu la mirada avanza hasta que deja atrás la imagen vetusta y decrepita para ver en uno mismo otros aspectos de la vida en general y de la vida que a uno le tocó vivir. Así, junto al concepto inmediato de la autoimagen, se fortalece con los conceptos de autoestima en el plano psicológico, y la autovaloración en el plano ético: que evalúa la honestidad, la integridad, la valentía personal. Esto es válido incluso para unos ojos tan inútiles como los de Jorge Luis Borges, siendo que tenía cualidades videntes, cuya poesía nos enseña a ver las maravillas que pululan en el universo, pero que por un inexplicable pudor se muestran a cuentagotas.

Entonces se admiran aspectos derivados de la serenidad, en contraposición a la prisa que nos instigaba en la juventud, cuando era común ver rápidamente sin detenerse a mirar, sin calma para admirar y admirarse; con el ritmo lento que predomina en la vejez la mirada puede enfocarse en los productos de autorrealización personal, en lo que ha requerido también trabajar para los demás. Entonces se puede decir no solo que ha aprendido a ver ciertas cosas, sino a verlas de manera diferente. De pronto, lo complicado y enmarañado de la existencia se vuelve algo sencillo y comprensible. Otra vez la habilidad de lo que se ha denominado *Late bloomer* y toda esa cauda de momentos creativos que vienen con la edad y las experiencias de vida. Lo que antes eran deseos ardientes ahora, vistos con la neutralidad serena que aporta la veteranía, parecen aspiraciones frívolas y totalmente prescindibles. Quien sabe mirar el tiempo vivido aprende a deshacerse de la soberbia y la codicia. Si se trabaja adecuadamente la energía vital no gastará gasolina en echar andar la vanidad, la envidia ni hará trampas; y, en cambio, en la mirada tranquila aflora la querencia hacia la generosidad, el amor incondicional y los gustos sencillos, pero no simplones. Por

supuesto, esto no pasa automáticamente sólo por la acumulación de años, sino por aprender a manejar las experiencias que la vida te concede, y redirigir el conocimiento para construir la vida que uno desea vivir, al menos en los pocos aspectos en los que se tiene control (como la actitud y el uso del lenguaje) sin arredrarse por la cantidad de sucesos donde no se tiene el mínimo control. En parte es la capacidad adaptativa de la resiliencia; en parte es la estrategia para apuntar hacia la felicidad como un proyecto de vida racional y emocionalmente armado, sostenido contra viento y marea.

Precisamente, la narrativa contribuye a rescatar esa clase de sabiduría: enseña que la búsqueda ingenua de la felicidad puede ser la principal causa de la infelicidad, así como la autoexigencia de resiliencia fuerza la necesidad de adaptarse tan rápidamente que impide la maduración de ciertos procesos para que el conocimiento no se quede en el nivel del dato y la información, sino que trascienda al tipo de síntesis que llamamos sabiduría, o sea: el saber más ecuanimidad, más gusto estético e integridad ética. Darse tiempo para la tristeza y las lágrimas como formas de resarcimiento benévolo y oportuno, para luego fluir hacia estados de calma y estoica comprensión de los hechos. Se trata de no dejarse tiranizar por ideas mercadotécnicas relacionadas con la búsqueda de la felicidad a toda costa. ¿Pero cómo saber que no somos presas de esos ideales disfrazados de dominación social dictada por el consumismo? Por eso advierte Zygmunt Bauman: “En el mundo actual todas las ideas de felicidad acaban en una tienda” (Bauman: Entrevista de Gonzalo Suárez <https://www.elmundo.es>. Consultado el 10 de diciembre de 2022).

La vacuna para estas fuerzas alienantes es la convivencialidad, en este caso se trata del establecimiento de pequeñas redes sociales, para la defensa de solidaridades y la empatía cuya primera exposición acontece en las aulas del SUAM, en el club y en los espacios de cohabitación apropiados para pequeños grupos. Estas demarcaciones se reconocen cuando, por la calidez y eficiencia de las relaciones interpersonales, la unidad mínima deja de ser el individuo para dar paso al nosotros: el nosotros del grupo y de las relaciones de amistad allí forjadas.

El SUAM sin duda es un espacio institucional que promueve y propicia este tipo de convivencialidad al multiplicar las posibi-

lidades de los estudiantes inscritos, mismos que ya embalados en la consecución de sus metas personales, se extienden a la casa, la familia, los amigos, los vecinos, la comunidad. Y desde allí, pido a los alumnos que tomen la pluma (o el teclado) para escribir su propia narrativa de la vida feliz.

Capítulo 2

Hacia la reconstrucción del concepto de vejez

La importancia de las palabras precisas

La idea general de lo que se entiende por vejez parece ser clara, unívoca y neutral, por lo que está a disposición de cualquier manejo o aplicación que se haga de ella sin importar la época ni la geografía, desde el lenguaje cotidiano hasta los enunciados que pretenden mayor rigor científico. Sea como que sea que la definamos, la vejez se presenta como algo natural e inevitable: todos los seres vivos envejecen y, a su modo también cuanto existe en el mundo humano, es decir, aquellos elementos de la realidad construida socialmente que organizamos desde nuestra perspectiva en cuanto humanos: las casas, las ciudades, los países.

También los objetos del mundo se hacen viejos, algunos incluso se hacen antiguos y una pátina pintada por el tiempo imprime su huella, ya sea en la forma, o en el color, o en la consistencia de las cosas. A veces es el trabajo del polvo, a veces el de la humedad, en otras ocasiones es la intervención humana mediante incontables acciones asociadas a los procesos productivos. Pero no todo es determinismo mecanicista, para las cosas del mundo vale una interpretación cíclica como la del eterno retorno, donde efectivamente se registran cambios en la realidad circundante y hasta alteraciones severas del paisaje, pero que a final de cuentas encajan dentro de un proceso estacional: pasar de la primavera al verano, al otoño y al invierno; y luego del invierno otra vez a la primavera. Podría decirse entonces que para la mirada todo cambia para permanecer igual, un gatopardismo resultado de una visión más amplia del devenir del mundo. En efecto, pese a los múltiples

cambios y mutaciones de la realidad exterior todo sigue igual. De esta ralea es esa famosa máxima: la energía no se pierde en cada transformación, sino que permanece, menos la cuota de entropía.

Pero cabe la posibilidad de pensar que la vejez en los humanos no es total: sí, envejece el cuerpo, pero el espíritu, el alma, la esencia o cualquier reducto existencial de esta índole puede revitalizarse indefinidamente, de manera que, a pesar de habitar un cuerpo martirizado por el paso del tiempo, persisten otros elementos representativos de una juventud permanente, ya sea en la actitud, en el estilo de vida, en la manera de ver el mundo y, desde luego, en la filosofía de la muerte, dado que rebasado cierto umbral, por ejemplo, alcanzar los 60 años, se tiene conciencia, o al menos se puede convenir en que uno ya vivió más años de los que le quedan por vivir.

Cuando comenzó mi participación en el SUAM como profesor fundador, tenía 53 años, aún me faltaba un tramo para cruzar la línea institucional para incorporarme a la tercera edad. Si bien, tal tramo empequeñecía día con día, hoy me parece que duró tanto como un suspiro. El hecho es que hacía más de una década yo me había interesado tanto por la narrativa biográfica como por el tema de la vejez debido a que mi madre siempre estuvo interesada en escribir su autobiografía, en hacer el árbol genealógico de su familia y otros temas de la misma cohorte. Escribió numerosas notas y llenó cuadernos enteros; su logro más acabado fue un texto que intituló "*Amor entre espinas*", en el que narra la increíble historia de cómo nació, y lo continuó hasta hacerse adulta. A cuatro años de su muerte, entre las cosas que dejó a su familia, todavía siguen apareciendo hojas sueltas, notas, apuntes, recetas, incluso "nuevos" cuadernillos en alguna caja resguardada por alguno de mis hermanos.

Además, confieso que desde muy joven mis temas capitales fueron el amor, la vida y la muerte. Eso me lo recordó mi primera maestra de filosofía, Martha Alicia Muñoz Aguilar. Hace más de 20 años que no la veo, pero he tenido la fortuna de conservar su amistad mediante esporádicas llamadas telefónicas -no son más frecuentes porque a ella le cuesta avenirse a los adelantos de la tecnología de la comunicación contemporánea-. Pese a la irregularidad de nuestros contactos, hemos sabido actualizarnos un

poco en el tono de Miguel de Unamuno, quien después de varios años de exilio regresó a su cátedra con una frase de Fray Luis De León que se hizo clásica: “como decíamos ayer”. Pues bien, ella me dijo —creo que en 2023— que me recordaba como “un joven apasionado con el alma atormentada”, y me confirmó que en ese aspecto yo no había cambiado: mis temas siguen siendo el amor, la vida y la muerte, aunque en la actualidad más inclinado a la búsqueda de la felicidad que a la desdicha. Esta parte del relato no es una digresión, da pie para reconocer que mi participación en el SUAM cambió fundamentalmente mi manera de encarar la vejez toda vez que ingresé a las filas de la tercera edad.

Escribo hoy con 63 años, pertenezco al núcleo de las personas mayores. Caigo en la cuenta de que un nuevo amanecer ya no es un día más de vida, sino uno menos, lo cual abre un abanico de posibilidades amplísimo entre el optimismo para afrontar lo que me queda por vivir; o el pesimismo nihilista que coquetea con el tedio y el cansancio, con la sensación de que lo principal de mi vida ya lo hice, cuya consigna en definitiva con facilidad podría ser: no vale la pena seguir si al final voy a morir.

En una primera instancia, no cuesta admitir que, en lo que se refiere a la vida humana, el envejecimiento remite a un proceso biológico de degradación que ocurre conforme avanza el tiempo en el desarrollo de los individuos, desde su concepción hasta la muerte. En cierto modo es un asunto meramente metabólico, y como el metabolismo es cada día más lento, accidentado e incompleto, los efectos palpables de la decrepitud comienzan a ser significativos después de la edad madura, debido precisamente al debilitamiento gradual de la reproducción metabólica que, lenta pero inexorablemente, va minando el funcionamiento orgánico de las estructuras y sistemas que nos mantienen con vida.

A veces es triste y doloroso tomar conciencia de este fenómeno de entropía irreversible que se registra en la pérdida progresiva de diversas capacidades corporales sin que medie propiamente una enfermedad: «Vivir degrada; vivir, sobre todo, desgasta» (citado en Houellebecq, 2005, p. 40). Vale subrayarlo: la vejez no es una enfermedad; sin embargo, el envejecimiento sí que aumenta la vulnerabilidad de las personas conforme van acumulándose los años vividos, y en la misma proporción los ancianos se hacen

cada vez más propensos a contraer enfermedades, especialmente las asociadas a la pérdida de calcio, a los desfases hormonales, al endurecimiento arterial, a los trastornos digestivos crónicos, en fin, factores orgánicos que, juntos o aisladamente, abren las puertas a las patologías de carácter degenerativo y toda clase de disfunciones corporales asociadas a la edad proveyta.

Los males que suelen aparecen en la vejez forman un listado en verdad temible: la osteoporosis, la esclerosis, la artritis, las cataratas, hasta llegar a las enfermedades de Parkinson y de Alzheimer, más un largo etcétera en donde incluso afecciones menores pueden derivar a desenlaces fatales. Ciertamente es que algunas de estas enfermedades degenerativas pueden aparecer tempranamente, como en el caso del célebre astrofísico Stephen Hawking, quien apenas frisaba los 21 años cuando le diagnosticaron la abominable Esclerosis lateral amiotrófica (ELA); se supone que la sobrevivida después del diagnóstico apenas rebasa un año, pocas veces más de 14 meses; sin embargo, en el caso de este personaje extraordinario soportó la friolera de 55 años de padecimiento. Pongo este ejemplo, de cuya narrativa se han hecho numerosos libros, películas y series televisivas. Un rápido paseo por internet arroja abundante información al respecto, para señalar que ni la vida ni la enfermedad ni la muerte están más cerca de un viejo que de un joven. No obstante, la conciencia de la fragilidad de la vida cobra mayor fuerza conforme uno va envejeciendo. Y es que apenas el tropezón de un anciano o un resbalón en la ducha pueden resultar una condena a muerte. Sin importar que, por lo demás, el viejo ostentara un aceptable estado de salud, una fractura de la pelvis a estas alturas del juego, se convierte en dos años de estar postrado en la cama, y de allí sobreviene un decaimiento general que culmina con la visita de la Parca. Todo lo cual da pie a que, en el imaginario social, quede sellada la asociación de la vejez con la enfermedad y la muerte.

Lo anterior es admisible incluso sin poner énfasis en otras consecuencias de la entropía metabólica, mismas que convierten la vida de los años postreros en un auténtico calvario: el deterioro de habilidades cognitivas, la mengua de la atención y capacidad de concentración, así como la merma de la memoria más una serie de desajustes que reducen las capacidades sensitivas: la vista se cansa

y nubla; los oídos ya no escuchan con la fidelidad de antes. Al gusto y al olfato no les va mejor. La piel se arruga y se marchita. Poco a poco se pierde el apetito, o peor, la capacidad de digestión. Como una Legión llegan los desperfectos fisiológicos: el insomnio, la incontinencia y, en el caso de los hombres, la prostatitis, aunado a otras menudencias por las que se va extinguiendo el deseo sexual.

En el orden psicológico —si alguna vez lo hubo— los efectos de esta fisiología comprometida por la pérdida de su eficiencia para mantener un cuerpo vivo se traducen rápidamente en la propensión a cuadros depresivos y todo un rosario de delirios, llamados despectivamente, seniles. Todo eso equivale a provocar chispas sobre un pasto seco, ramalazos de viento para propagar un fuego que devasta los bosques de la memoria, humaredas densas y oscuras que asfixian cualquier deseo de vivir, entre otras muchas afectaciones anímicas más. Michel Houellebecq plasma este fenómeno biológico de una manera cruda y asaz esclarecedora refiriéndose particularmente a la mujer, en el contexto de una novela en que los seres humanos suelen preferir la eutanasia a vivir las inclemencias propias de la vejez:

El envejecimiento de la hembra humana era, a fin de cuentas, la degradación de tan alto número de características, tanto estéticas como funcionales, que resulta muy difícil determinar cuál era la más dolorosa, y en la mayoría de los casos es casi imposible atribuir a una causa unívoca a la elección terminal (Houellebecq, 2005, p. 48).

La vejez va más allá de la degradación del cuerpo. Más pronto o más tarde se extingue el mundo en que nacimos los que ahora hemos alcanzado la condición de adultos mayores, porque, como dice Marcel Proust: «Los edificios, las avenidas, los caminos son, por desgracia, tan pasajeros como los años»¹ (Kertész, 2004, p. 14), y de repente, a cierta edad, uno descubre que ya se ha ido la mayoría de la generación que le precedió: primero los padres de los amigos de la infancia y los mayores de la familia, abuelas y

1. El Premio Nobel húngaro Imre Kertész cita a Marcel Proust, precisamente para comentar una reflexión del escritor francés: «La realidad que conocí dejó de existir», sobre la cual nuestro párrafo sigue explorando.

tíos. Después viene la muerte de los astros que fueron nuestros referentes en la juventud, ya sea en el campo de los deportes, la cultura o incluso la política. Y uno siente muy personal la muerte de ellos, llámese Barry White, James Brown y Michael Jackson; o Maradona, Koby Bryant y Marco Pantani; o Lady Di, José Emilio Pacheco y Juan Gabriel: el obituario es interminable.

Sin solución de continuidad me viene a la mente el adiós de algunos de mis profesores: la maestra Gloria, cuando iba a la Primaria; en la secundaria, Moisés Calleja, profesor de Historia de México que por su actividad sindical llegó a ser diputado federal y senador. Recuerdo sin proponérmelo al carismático maestro de Historia Universal: Elías Simón Squef, también encargado de la disciplina, de la escolta y de la banda de guerra, así como la inolvidable maestra de Química, Evelia Ávila, que blandía la lista de asistencia donde aparecía el «poderoso cero» cuando no dábamos con la respuesta correcta. De mi paso por la Universidad cabe mencionar a profesores insignes: Jacques Gabayet, Porfirio Miranda, Jorge Fuentes y Raymundo Mier, quien falleció recientemente. Luego la lista luctuosa apunta a compañeros y amigos de mi generación, como los doctores Carlos Virgen, Raúl Villamil y Rogelio Marcial, así como Rafael Guzmán, quien era 10 años mayor que yo, pero nos unía la coincidencia de que llegamos a vivir a Puerto Vallarta casi al mismo tiempo, en el 2001. De mi casa, consigno que mi padre murió entre el 26 y 27 de enero de 1999; mi madre el 16 de mayo de 2020, y dos meses después mi hermano menor Miguel Ángel —Mayko siempre rebelde, no tenía por menos que romper el orden de las edades—. Lo mismo hizo mi hija Chiara al abolir la secuencia de que primero se van los padres.

No es que se piense constantemente en la muerte de las personas que de algún modo han formado parte de nuestro universo de relaciones personales a lo largo de las diferentes edades de nuestra existencia, pero a cierta edad esta reflexión se presenta de forma muy acusada, sobre todo cuando circula la noticia de algún muerto famoso, incluso cuando al final resulta una noticia falsa, como el anuncio de la muerte del presidente Jimmy Carter. De cualquier modo, esas *fake news* activan algún botón de la memoria en la conciencia de las personas de nuestra edad: de pronto uno se topa con el brutal desfalco que los años han procurado en el cuerpo y

el alma, y en todo aquello que alguna vez fue amado. Por fortuna, Jimmy Carter está entusiasmado por la expectativa de votar por la candidata demócrata Kamala Harris, siendo que el 1 de octubre de 2024 él cumplirá cien años de vida.

Tengo para mí que la toma de conciencia de la propia vejez, paradójicamente, no es algo evidente. Michel Houellebecq da cuenta de la perplejidad que provoca el descubrimiento de la vejez en uno mismo:

De esta manera indirecta, atando cabos en cierto modo, tuvo conciencia de que acababa de cumplir sesenta años. Era asombroso: no tenía conciencia de haber envejecido hasta este punto. Uno se percata de que envejece a través y por conducto de las relaciones con el prójimo; uno mismo tiene tendencia a verse bajo especie de la eternidad. Ciertamente, había encanecido, las arrugas le habían surcado el rostro; pero todo esto le había sobrevenido insensiblemente, sin que nada le indujera a enfrentarse directamente con las imágenes de su juventud (Houellebecq, 2010, p. 386).

Si ser viejo tiene que ver con la degradación del cuerpo, darse cuenta de ello es como ser arrastrado por poderosas corrientes hacia un desfiladero, porque: «Somos cuerpos, somos, sobre todo, principal y casi únicamente, cuerpos, y el estado de nuestros cuerpos es la verdadera explicación de la mayoría de nuestras concepciones intelectuales y morales» (Houellebecq, 2005, p. 126). Además de la entropía fisiológica tenemos que padecer devastadores sufrimientos morales ocasionados por la sospecha de haber desperdiciado la vida inicua y, por si fuera poco, carecer de tiempo para revertir tal despropósito. Esa zozobra equivale a una muerte anticipada, aunque se trate solo de una muerte virtual.

Dicho de otro modo: mueres cuando dejas de tener ilusiones, sueños, metas. Es la muerte cuando ya no te interesan los libros ni el cine. Es una muerte dosificada cuando la algarabía por el deporte ya no te apasiona y ninguna fiesta te alegra. Morir cuando los amores idos, los fracasos y las decepciones dinamitan cualquier tentativa de afecto en el presente y cuando, para el futuro, se avizora una soledad avasalladora haciéndote compañía hasta el final del camino.

Sin duda, todo lo anterior da para pensar y convencerse de que la vejez es una etapa intrínsecamente horrible. Pero las versio-

nes del fenómeno del envejecimiento que enfatizan los aspectos negativos, las pérdidas, las aflicciones, el desvalimiento y la inminencia de la muerte, apenas contemplan una parte del conjunto, y semejante parcialidad proyecta una imagen deformada de la vejez impidiendo una cabal comprensión del tema.

Es tan mal vista la vejez que en la actualidad se ha preferido evitar siquiera nombrarla, de por sí su raíz etimológica *vetus* (viejo) genera palabras pesadas como *vetusto*, que es útil para designar el estado ruinoso y desgastado de algo. La expresión «adulto mayor» se propone en la actualidad para suavizar la designación de la edad avanzada; y asimismo el recurso nominativo «tercera edad» pretende eliminar la connotación incómoda de la vejez, aludiendo a un orden de etapas que se suceden naturalmente, tal como lo hacía la palabra *antianus* (anciano): es decir, el que va antes o adelante, que precede como todo lo antiguo. Un manejo de la lengua que contrasta con el vocablo *decrepitus* (decrépito): persona sumamente vieja, mermada de sus facultades, cuya raíz etimológica principal *crepitus* soporta significados como crujir o hacer un ruido constante (la madera crepita al arder); y también refiere al que se queda sin habla, o bien, su contrario: alguien que no para de hablar y sobre todo que repite mucho, de donde provienen las palabras increpar y discrepar, que todavía utilizamos en la actualidad.

Además, *crepitus* tiene un parentesco semántico con la raíz *crepus* (oscuro) de donde viene la palabra crepuscular, lo cual permite metáforas tales como estar cerca de las tinieblas, la oscuridad de la muerte y el negro del luto. Y, finalmente, *senilis* (senil) relativo a la vejez que se relaciona con la debilidad mental frecuente en los viejos, de donde viene la expresión «demencia senil». A despecho de que en la cultura latina ni *senex* ni *senilis* tuvieron una connotación negativa ni mucho menos despectiva, pero que ahora sí la tienen por la asociación de la vejez con la imagen de un cuerpo y una mente acribillados por el tiempo, débiles, vulnerables, y, por si no fuera bastante, contrastada con la sobreestimación de la juventud que caracteriza a los tiempos actuales. Una persona decrepita hace gala de actitudes en verdad poco agradables: la necedad, la impertinencia, la dejadez, la inflexibilidad, en fin, un resumen de la inutilidad que contrasta con la frescura, la espon-

taneidad y la plasticidad que priman en el imaginario de lo que es o debe ser la juventud.

En todo caso, el manejo faccioso de conceptos, situaciones, circunstancias y expectativas desfavorables acerca de la vejez adolece de una notable imprecisión, lo cual, por desconocimiento e insensibilidad, conduce a errores de apreciación sumamente perniciosos. Y lo que es peor: con esta clase de juicios lapidarios y falaces se han revestido los contenidos del concepto de vejez que prevalecen en la sociedad contemporánea. Tal manejo conceptual sesgado es el que, en la vida moderna, orienta la sensibilidad y los hábitos con los que la gente común se relaciona con sus viejos, inclinándose de este modo hacia un trato desconsiderado cuando no abiertamente agresivo para con los viejos; de allí la facilidad con que hoy en día se propagan la discriminación, el maltrato, la insolencia, el abuso y la marginación de los ancianos.

No es suficiente con descalificar tales actitudes insanas y aborrecer la segregación de los viejos basadas en la señalada pobreza conceptual que, a fin de cuentas, es producto de la ignorancia, pero también resultado de condiciones estructurales fácilmente identificables. Para complementar la indignación es precisa una reconstrucción de la semántica relativa al envejecimiento y al trato que merecen las personas de la tercera edad, más allá de la hipócrita limpieza lingüística que se ufana de decir las cosas de forma políticamente correcta, del mismo modo que las condiciones reales de existencia de la raza negra en los barrios pobres de Estados Unidos, no cambia porque a los negros ahora se le denomine afroamericanos.

La desinformación acerca del fenómeno de la vejez nutre, pues, una especie de mala prensa que rige la interpretación vigente y malhadada de esta etapa de la vida; es decir, un tipo de saber incompleto y torcido que entre sus peores consecuencias es la de dificultar la gestión de la política pública para este sector de la población. Consiguientemente, no se destinan los recursos suficientes a la tercera edad (que corresponde a una categoría social que encuadra ahora a millones de personas). Hay un enorme déficit que impide la construcción de un modo de vida adecuado para esta creciente capa de población, en pos de una sociedad justa y equitativa. El grado de desarrollo de una sociedad, y de la civilización

misma, ha de evaluarse no por los logros económicos, sino a partir del trato que se dispensa a los más débiles, a todos aquellos que por cualquier razón han dejado de ser productivos y carecen del mínimo atractivo que los haga deseables, desde un sujeto hemipléjico cuya familia lo ha abandonado, hasta ese niño famélico y drogadicto tan común en las favelas de Latinoamérica, sumados a toda una gama «infame y monstruosa» de desvalidos y discapacitados en el sentido en que lo maneja un penetrante observador de lo diferente, Michel Foucault (1990).

El desprecio y los prejuicios que inoculan la discriminación hacia los adultos mayores pasan por alto algunos aspectos que son cruciales para la aceptación de la vejez, y cuyo conocimiento redundaría en una mejor valoración tanto del ciclo de vida como de la muerte misma. Basta con señalar un solo argumento favorable que de tan obvio ha sido omiso: las únicas personas que se salvan de la penuria y el suplicio de la vejez son aquellas que se mueren antes. Como quien dice: llegar a viejo es ya una ganancia, pese a la sarta de ultrajes y atropellos que ha de seguir enfrentando aquel que sí lo logra. Eso apunta un antiguo aforismo de Francisco de Quevedo: «todos deseamos llegar a viejos; y todos negamos que hemos llegado».

No querer ser viejo es más que la conciencia de la decadencia propia; saber que se ha recorrido cuando menos la mitad de la vida, y que por lo tanto queda menos tiempo y posibilidades en lo que resta. Emocionalmente, se cae en la cuenta de que se transitan años otoñales cuando hay más recuerdos que aspiraciones, y no es extraño que esto provoque la añoranza de los tiempos pasados cuando el verdadero problema reside en la aversión al desprecio social con que son martirizados los ancianos. Joan Manuel Serrat denuncia que: «a los viejos se los aparta después de habernos servido bien»,² lo cual no solo expresa una opinión o un sentimiento, sino que eleva una airada crítica a esa arquitectura institucional que confiere valores e ideales de éxito social inaccesibles a los viejos en la medida en que han dejado de ser agentes productivos; y por lo mismo, se los arrincona y rechaza.

2. Vid. Letra de la canción: *A quien corresponda*, de Joan Manuel Serrat.

Ajustarse a premisas incorrectas para sopesar la realidad del envejecimiento no es solo efecto de la ignorancia y testarudez de unos cuantos individuos, como si quienes la juzgan desde su juventud, o inclusive ya en la madurez, estuvieran exentos de las eventualidades que trae consigo el paso de los años. A fin de cuentas, tales hechuras prejuiciosas apuntalan el cuadro institucional vigente caracterizado por prácticas discriminatorias. Las fauces de la sociedad de mercado arremeten también contra los enfermos, los discapacitados, los menores de edad, los desempleados, los indígenas, los indigentes, los inmigrantes, etc. Desdeñar a los viejos no es una cuestión de dolo ni de insolencia aislada, sino uno de los pilares de la estratagema ideológica y política esgrimida para justificar la sistemática marginación de los ancianos, no tanto por viejos como por inútiles en tanto que agentes productivos y nulos como sujetos de mercado.

Bajo la perspectiva dominante en este mundo que enaltece falazmente la juventud, se alza una mirada discriminatoria, un desdén que cristaliza en una gama de valores y comportamientos deleznable, manifestos primero en la práctica generalizada de relegamiento de los viejos en el espacio familiar hasta llegar al déficit crónico en la prestación de servicios para las personas que han dejado de ser productivas por razones de edad. Por cierto, de allí viene también la asociación de los viejos con los jubilados y pensionados en el mejor de los escenarios, así como estorbo, lastre y denostación de parasitismo en los peores casos: indigentes en tanto que desempleados estructurales que durante su vida productiva fueron incapaces de generar su propio ahorro para el retiro. En pocas palabras, los viejos, como los niños y otros seres discapacitados o, por cualquier razón, vulnerables, cometen el pecado de consumir sin producir lo correspondiente a cambio; y eso es inaceptable para la lógica del capitalismo y su principal mandamiento: la maximización de la ganancia.

Si se quiere reformar la sociedad para alcanzar por fin sistemas de organización más avanzados, resulta urgente trabajar en la reconstrucción de los conceptos de vejez, senectud y aún de senilidad, a fin de rescatar los elementos positivos de la edad propecta y construir una visión integral e integradora de esta etapa del desarrollo humano a fin de dar vía libre al potencial de los lla-

mados adultos mayores para autoprocursarse una vida digna y de la mejor calidad por el mayor tiempo posible, puesto que la mera beneficencia no es suficiente. Algo que contrasta con el manejo político que el partido Morena ha dado a las pensiones para la tercera edad a fin de convertir ese tipo de ayuda en votos y su manejo de Secretaría del Bienestar sigue el mismo patrón clientelista.

Está visto, como en su momento lo probaré mediante un somero análisis del Sistema Universitario para Adultos Mayores (SUAM), que los adultos mayores no piden dádivas, sino oportunidades a fin de ser ellos mismos los agentes de su integración en la dinámica social, en lugar de ser discriminados y desatendidos como sucede hasta ahora.

Otra vez Joan Manuel Serrat toma la palabra con su canción *Llegar a viejo*, que a mi modo de ver se erige como un manifiesto esclarecedor, fruto de una mirada sensible y entrenada, tan potente como la de un científico social, con la ventaja de valerse de recursos poéticos para emitir un mensaje cristalino centrado en la irritación que le produce el estado de cosas vigente. Constituye por añadidura una profunda crítica social al tiempo que esboza un ideario para la acción:

*Si se llevasen el miedo,
y nos dejasen lo bailado
para enfrentar el presente...
Si se llegase entrenado
y con ánimo suficiente...*

*Y después de darlo todo
—en justa correspondencia—
todo estuviese pagado
y el carné de jubilado
abriese todas las puertas...*

*Quizá llegar a viejo
sería más llevadero,
más confortable,
más duradero.*

*Si el ayer no se olvidase tan aprisa...
Si tuviesen más cuidado en donde pisan...*

*Si se viviese entre amigos
que al menos de vez en cuando
pasasen una pelota...
Si el cansancio y la derrota
no supiesen tan amargo...*

*Si fuesen poniendo luces
en el camino, a medida
que el corazón se acobarda...
y los ángeles de la guarda
diesen señales de vida...*

*Quizá llegar a viejo
sería más razonable,
más apacible,
más transitable.*

*¡Ay, si la veteranía fuese un grado...!
Si no se llegase huérfano a ese trago...*

*Si tuviese más ventajas
y menos inconvenientes...
Si el alma se apasionase,
el cuerpo se alborotase,
y las piernas respondiesen...*

*Y del pedazo de cielo
reservado para cuando
toca entregar el equipo,
repartiesen anticipos
a los más necesitados...*

*Quizá llegar a viejo
sería todo un progreso,*

*un buen remate,
un final con beso.*

*En lugar de arrinconarlos en la historia,
convertidos en fantasmas con memoria...*

*Si no estuviese tan oscuro
a la vuelta de la esquina...
O simplemente si todos
entendiésemos que todos
llevamos un viejo encima.*

El ensanchamiento de las expectativas de vida

La biología no es destino; o más exactamente, no es todo el destino. Los males de la vejez no serían los mismos, ni tantos ni tan pronunciados, si una mejor organización de la sociedad hiciese su parte, como lo advierte la canción de Serrat.

El proceso vital de las personas suele dividirse en etapas para su mejor entendimiento. El esquema más socorrido corresponde al ciclo que va de la infancia a la vejez, pasando por la juventud y la madurez. En términos de transición, los plazos cambian de forma indefinida: hay infancias que se prolongan incluso a un grado anormal dando lugar a fenómenos como el síndrome de Peter Pan. Y no se diga del tira y afloja de la adolescencia en su deriva hacia la adultez. Hay cierta clase de hombres que son o se comportan como adolescentes durante toda su vida. También los lindes entre la juventud y la madurez son vaporosos. La paradoja es que en algunos puntos esenciales la infancia y la vejez convergen. El anciano tiende a actuar como un niño y a necesitar la clase de apoyo y necesidades de cuando era infante, incluidos los pañales.

Un problema igualmente complicado es el hecho de que, gracias a los avances en la medicina y el cuidado de la salud, la esperanza de vida se ha estirado significativamente, de modo que la tercera edad oficialmente reconocida a partir de los 60 años ofrece expectativas de vivir al menos unos 20 años más con bastante cali-

dad de vida. Se admite, en todo caso que cuando finaliza una etapa se accede a otra, pero lo que sigue de la última no puede ser sino la muerte. Lo cierto es que la experiencia de vida, ya sea individual o colectiva, no avanza de un modo tan lineal y ascendente, ni desde la perspectiva biológica ni desde la cultural.

Hay infantes que forzados por condiciones apremiantes pasan de un salto a la madurez —otra vez las consecuencias de sociedades deficientemente organizadas que no logran abatir la pobreza ni se acercan a la equidad de oportunidades—; mientras que algunos adultos se niegan a madurar comportándose como eternos adolescentes y se niegan a salir de la casa de sus padres; así como hay jóvenes que envejecen aceleradamente, presas de la ansiedad y el estrés debido a las exigencias de la sociedad consumista. El filósofo alemán de origen sur coreano Byung-Chul Han elaboró la conceptualización de lo que dio en llamar la sociedad del cansancio (2024) y de cuyas trayectorias dominantes, es decir, el paso de la sociedad disciplinaria a la sociedad del rendimiento, conduce estructuralmente a la depresión como una condición de vida ineludible para crecientes núcleos de la población, como parte de los peculiares efectos colaterales de un sin fin de crisis económicas, máxime si las pretendidas soluciones de las políticas neoliberales acaban por conculcar el futuro de millones de personas que, por lo mismo, se ven obligados a tomar medidas extremas como la migración tumultuosa.

Pese a escenarios tan adversos a escala mundial que repercuten a nivel local a lo largo y ancho del planeta, no faltan “viejos” que han descifrado algunos misterios de la vida y en virtud de ello son capaces de mantener intacto su deseo de seguir aprendiendo y viven apasionadamente tanto como su ingenio y su pecunio se los permite. Así como hay quien muere en vida, incluso siendo muy joven, porque ha perdido la brújula de la esperanza y carece de proyectos mientras que sus ilusiones yacen desinfladas. Hay otras individualidades que, sin ser especialmente dotadas, a base de actitud y tesón, sellan exitosamente su compromiso con la vida. Son aquellos que aprendieron a vivir cada vez que superaron obstáculos que a primera vista parecían insalvables. De allí la lección que ofrece Dumas en un párrafo de *El Conde de Montecristo*: “Solo un hombre que ha sentido la máxima desesperación es capaz de

sentir la máxima felicidad. Es necesario haber deseado morir para saber lo bueno que es vivir”.

Déjenme expresarlo de otra manera: la relación con la muerte no es privativa de la vejez, como lo demuestran las tasas de suicidio de adolescentes en países desarrollados. Asimismo, vale traer a mientes que, durante un largo lapso superior a los 150 años, la fiebre puerperal produjo una insólita conexión entre los trabajos de parto y la muerte de las parturientas, como quien dice la muerte se dejaba sentir desde el mismísimo momento del alumbramiento. Más de un “hospital” en Europa, especialmente entre los siglos XVIII y XIX, tuvo una tasa de 50 por cierto de madres muertas a causa de esta infección. Aunado a ello sobran las demostraciones de altas tasas de mortalidad infantil desde el siglo XVII hasta el siglo XIX (no me remonto a siglos anteriores porque escasean los datos para llevar a cabo ese tipo de contabilidad, aparte de que aún no existían los hospitales en el sentido moderno en que los concebimos hoy en día, ni había obstetras como una especialidad médica reconocida. La gente no acudía a un hospital ni solicitaba los servicios de un médico, más allá del contenido etimológico de la palabra hospitalidad. En cambio, el oficio de partera —al que se dedicaba la madre de Sócrates— es más antiguo y claramente reconocido por la *polis*, que alcanzó a generar algunos conocimientos de medicina cuyo primer médico fue Hipócrates.

El punto es que hasta el siglo XIX fueron siempre más numerosas las muertes prematuras que los escasos decesos relacionados con la vejez; razonamiento que se sigue del hecho de que la población era mayoritariamente joven y, además, muy pocos eran los individuos que lograban sobrepasar los 60 años de edad. La probabilidad de llegar a viejo ha sido, pues, muy rala a lo largo de la historia de la humanidad. Desde la edad de piedra hasta el siglo XVIII las expectativas de vida nunca rebasaron los 35 años. En el siglo XIX se elevó hasta rondar los 40 años, mientras que hoy en día el promedio mundial de expectativa supera los 70. Los países desarrollados alcanzan cifras de 77 y 78 años (México llegó a ubicarse entre los 74 y 76 años). Hay localidades en Japón que rozan los 88 años de esperanza de vida, mientras que en la África subdesarrollada la esperanza de vida desciende a poco menos de 50 años.

Las cifras mortales comenzaron a descender significativamente con la consolidación del capitalismo mundial tras las primeras fases de la revolución industrial, donde las economías mundo se caracterizaron por incitar la migración masiva del campo a la ciudad, aunque el lado negativo y deplorable fue que nutrió la pobreza y el hacinamiento en los barrios marginales, perímetros urbanos de lo que posteriormente serían denominados como colonias populares. Asimismo, la falta de legislaciones adecuadas, pocas veces tuvieron capacidad para proteger a los asalariados ni menos al lumpenproletariado. Allí se sentaron las bases de lo que en la actualidad configura los temas de seguridad, higiene y salud pública. Entretanto, todo ello era un festín para la muerte prematura. En las ciudades inglesas decimonónicas descritas por la literatura, especialmente por Charles Dickens, el alcoholismo, la prostitución, la explotación del trabajo infantil, el hambre y el crimen, fueron palpables como fenómenos sociales del capitalismo.

Fue hasta mediados del siglo XX cuando la relación entre las tasas de mortalidad y de natalidad comenzaron a arrojar cifras espectaculares, al grado de consolidar un fenómeno global que por economía se denominó «revolución demográfica», caracterizada por el crecimiento exponencial de la población mundial, más un aumento generalizado de la longevidad hasta duplicar, en menos de un siglo, la esperanza de vida, lo cual no deja de ser sorprendente considerando que en la primera parte del siglo XX tuvo curso una gran conflagración bélica que duró casi una década, y que produjo alrededor de 90 millones de muertos, si se suman las bajas de la Gran Guerra (1914-1918) y su reanudación con la llamada II Guerra Mundial (1939-1945); y pese al impacto de otros fenómenos sociales adversos como la pandemia de gripe española de 1918 (sobre la cual no hay un claro consenso acerca de las muertes que infligió. Las cifras posibles varían en un amplio margen de entre 20 y 40 millones de personas). En cualquier caso, los escenarios no daban para el optimismo respecto a una esperanza de vida dilatada, habida cuenta de la escasez generalizada que primaba en casi todas las economías europeas afectadas por los acontecimientos bélicos, aunado a la baja calidad de vida a causa de las crisis económicas antes y después de los conflictos

armados, provocando constantes migraciones multitudinarias a causa de la desaparición y fundación de nuevos países en respuesta a soluciones geopolíticas presididas por los ganadores de las guerras mundiales.

De todos modos, las altas tasas de expectativa de vida a partir de la segunda mitad del siglo XX se explican por un progreso notable de la producción industrial, un avance generalizado de la ciencia y la tecnología, y por un detalle no menor en el manejo de las estadísticas correspondientes: por definición, las esperanzas de vida se calculan a partir de las tasas de mortalidad imperantes en el momento del nacimiento de quienes entran en la proyección, condiciones por las cuales mantienen su predictibilidad sólo si las tasas permanecen estables durante el periodo de vida del nacido, excluyendo de la contabilidad las muertes acaecidas por guerra o violencia criminal. Tampoco cuentan los decesos ocasionados por grandes pandemias o cataclismos naturales de magnitudes inusitadas, mismas que romperían el patrón de regularidad que suponen las tasas de mortalidad con que se construyen los indicadores e índices correspondientes a la expectativa o esperanza de vida desde el punto de vista estadístico.

México tuvo su gran revolución demográfica en el siglo XX, sobre todo a partir de los años cuarenta cuando por primera vez hubo más gente viviendo en zonas urbanas que rurales. La pirámide de edad expresaba entonces la juventud del país: los rangos más poblados estaban entre los 15 y los 20 años. En el siglo XXI seguimos siendo una nación de jóvenes, pero ahora entre los 25 y 30 años. En 2020, la edad promedio del mexicano fue de 27 años, de una población total de 126,104,024 millones de habitantes, según la Encuesta Intercensal 2015-2020 de INEGI.

Así pues, la población mexicana del siglo XXI está envejeciendo porque cuenta con ventajas estructurales que permiten aspirar a una esperanza de vida de 74.3 años. Paradójicamente tiene aspectos tanto positivos como negativos. Hemos logrado el crecimiento económico suficiente para generar una estructura de servicios de salud para hacer que las tasas de mortalidad fueran a la baja durante varios años; por lo que la esperanza de vida aumentó; y gracias a una buena educación se haya incidido en el descenso de las tasas

de fecundidad, cuya tendencia a la baja en México se ha mantenido desde la década de los setenta del siglo XX.

Estos resultados favorables y formidables remiten a un comportamiento demográfico que es prácticamente común en la mayoría de los países desarrollados, excepto por la variable de la inmigración proveniente de países atrasados, cuyas privaciones empujan a millones de personas a abandonar su lugar de origen en busca de oportunidades. Son estos grupos con menor acceso a la educación sexual y a los métodos anticonceptivos los que suelen reactivar el número de nacimientos en los países desarrollados, donde, al margen de esta variable, las tasas de nacimiento suelen estar cerca del cero por ciento, ya que han trabajado eficientemente sus metas de planificación familiar. En cambio, en los países subdesarrollados parece regla estar alrededor del 3 por ciento o poco más. Dejemos el apunte aquí porque los problemas y oportunidades derivadas de fenómenos sociales como la inmigración en masa sobrepasan el tema que ahora nos ocupa.

La población de México está envejeciendo. Algo que no podía afirmarse antes, ya que gruesas capas de población morían sin oportunidad de llegar a viejos: o envejecían prematuramente, de manera que el aspecto general de una persona de 40 años de la época anterior a la modernización era similar a la apariencia que hoy en día tiene un individuo de 60 años. Necesitamos tener una idea de los escenarios cambiantes que permiten que la tendencia de envejecimiento actual extienda la vida de los adultos mayores. No es un ajuste estético superficial, no es meramente la apariencia física, sino las capacidades corporales de las personas adultas mayores de la actualidad comparadas con personas de la misma edad, pero que vivieron en la primera mitad del siglo XX. Considerar este matiz aporta un dato para mejorar el diseño de las políticas públicas adecuadas para atender las necesidades de los adultos mayores de hoy en día. Consideramos que para 2030, el decil de población más abultado podría estar entre las personas de 40 a 50 años; es decir que ya no tendremos el bono demográfico de la juventud que ostentó el naciente México moderno, urbano e industrial del siglo pasado, el cual solía ser un factor que incidía en el crecimiento del Producto Interno Bruto (PIB). En el siglo XXI habrá más personas que sobrepasen los 60 años, de un total

calculado en poco más de 148 millones de mexicanos, quizá un 10 por ciento de adultos mayores.

Para tener una idea del comportamiento demográfico del país en la cuestión del envejecimiento de la población, vale comparar esta proyección de 2030 con las estadísticas de 2010, cuando los adultos mayores representan un 8.7 por ciento de la población y había 9.4 millones de personas de la tercera edad (INEGI, 2010).

El crecimiento del estrato de personas mayores fue posible por el desarrollo social en virtud de que contribuyó a romper el vínculo entre el proceso degenerativo del envejecimiento y la propensión a las enfermedades. Ahora la vejez y las enfermedades ya no están ligadas de manera intrínseca ni automática, al menos hasta un punto en que vivir esta etapa con calidad de adulto mayor ha reducido un insufrible rosario de dolencias; de hecho, los sistemas sociales capaces de garantizar educación y salud universales se caracterizan precisamente por otorgar a las individualidades un significativo margen de respuesta para prolongar la duración de una vida sana y decorosa, lo cual se trasluce en el incremento de la esperanza de vida de un país, donde los avances de la medicina social proveen un creciente arsenal de vacunas, tratamientos y medicinas, aunado a mejores controles sanitarios en la óptica de las políticas sociales; a lo que se suma una expandida cultura de higiene y prevención, de allí el formidable incremento de la longevidad que se avizora para la mayoría de la población de un país desarrollado. Aquí cabe abrir un paréntesis para analizar cómo la pandemia del COVID (de 2020 a 2023) y su factura de 800 mil decesos, aunado a una política de salud fallida tanto para enfrentar la pandemia como para reorganizar el sistema de salud en la era de lo que se ha dado en llamar malamente Cuarta Transformación, que acabó con el Seguro Popular y otras medidas de Salud Pública como la fracasada promoción del Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI) que apenas funcionó unos meses, creado en 2019 desapareció en abril de 2023, para dejar sin atención, se dice, a unas 50 millones de personas, y con escasez generalizada de medicamentos en el interior del propio sistema, etcétera, todo lo cual redujo la esperanza de vida del país entre tres y cuatro años. Aparte y junto, desde el punto de vista de la economía, perdimos

una década. Los avances en los siguientes 10 años apenas darán para darnos los niveles que teníamos una década atrás.

Cabe insistir en que hasta el siglo XIX la esperanza de vida apenas rebasaba los 35 años, para llegar a más de 70 años apenas un siglo después, incluso en algunos países que aún están en vías de desarrollo. Por lo mismo, la identificación de la vejez a partir de una edad precisa resulta impráctica, por decir lo menos. En cualquier caso, es mudable: en la actualidad está en boga afirmar que los 50 años de edad de ahora son los 30 de antes, refiriéndose a que la gente que frisa el medio siglo hoy en día puede realizar actividades físicas e intelectuales equivalentes a las que realizaban los treintañeros del siglo pasado.

Dicho de otro modo, el concepto de vejez es una construcción social e histórica, por lo que la forma de concebir y experimentar la vejez en el espíritu de una época cambia de una generación a otra: la experiencia de vivir la vejez resulta única, junto con el resto de unas transformaciones sociales que llevan el sello de una época determinada. Por lo tanto, la vivencia personal del envejecimiento resulta cada vez diferente si es vista desde la singularidad de una generación y que, en su diferencia de generaciones anteriores o posteriores, promueve cambios tanto de hecho como interpretativos para ajustarse a la dinámica de la sociedad moderna, ahora signada por la era de la globalización y la cuarta revolución industrial, además de que algunos países ya transitan en la quinta, caracterizada por su nivel de automatización, incremento de productividad y reducción de costos, aunque la contraparte son la pérdida de millones de plazas de empleo debido a que se sustituyen por robots y procesos automatizados.

Ideológicamente la globalización puede ser entendida como un *momentum* de la expansión mundial del capitalismo, con su manejo extendido de las tecnologías de la información y la comunicación, aunado a algunos instrumentos técnicos novedosos, pero de los cuales aún no se sabe a dónde conducirán (por ejemplo, qué pasará con la evolución de inteligencia artificial o con el desciframiento del genoma humano, etcétera). Hoy en día aún algunos fenómenos tecnológicos están en fases incipientes, otros están consolidándose a una velocidad que impide una regulación efec-

tiva y todavía no zanján las cuestiones éticas que afectan la vida de la especie humana y del planeta.

En todo caso, la decadencia de un régimen o de su modelo cultural ha sido registrable, pero cuya evaluación global lleva su tiempo, de manera que el perfil de lo que se ha dado en llamar el «espíritu de la época» demora en afianzarse. Algo admitido alegóricamente con el relato de que el búho de Minerva (que simboliza el conocimiento) emprende el vuelo al atardecer. La cabal comprensión de un fenómeno es siempre crepuscular, y su legado a veces ejerce su influencia al final de una época. La influencia del romanticismo, por ejemplo, sobrepasa los 200 años, lo mismo pasa con el arte gótico y el clasicismo. En cambio, el vértigo con que ahora irrumpe el cambio de modas en el mundo moderno produce la obsolescencia inmediata aún antes de comprender la esencia del avance logrado, lo cual es evidente con la rápida obsolescencia de algunos instrumentos tecnológicos. Igualmente cambia lo que se piensa de las cosas y de las situaciones, todo resulta provisorio y mudable. Las ideas acerca de la vejez caen en este influjo: para empezar, se vive más, lo cual provoca que haya cada vez más viejos, y paralelamente, haya menos niños, algo que queda registrado en las tasas de nacimiento negativas en las sociedades más desarrolladas. Cada vez hay más jóvenes que niños, y pronto habrá más viejos que jóvenes. Es lo que revela el fenómeno denominado “invierno demográfico”, que conduce a la disminución extrema de la población, cuando se igualan las tasas de natalidad y mortalidad y específicamente cuando el descenso de las tasas de natalidad se hace más pronunciado, produciendo desequilibrios demográficos diversos, cuya amenaza potencial más grave es el riesgo de extinción de ciertas poblaciones o la incapacidad de repoblamiento de determinados territorios.

Remontándonos a la antigüedad clásica, sabemos que la senectud estaba investida de reconocimiento y respeto, pues llegar a viejo, de suyo, suponía el acopio de cierta clase de conocimientos, destrezas y buena fortuna (en el sentido latino de destino, no de riqueza) circunscrito a un grupo reducido de personas que pasaban por elegidos, puesto que la gran mayoría no llegaba a vivir más de 30 años. Cumplir 60 años era una señal implícita de inteligencia y tenacidad: sabiduría acumulada. Sócrates murió a los 70 años. Hoy

en día se habla de “inteligencia cristalizada” para referirse a una especie de lucidez que brota a una edad avanzada. Quienes carecían de esos atributos, por fuertes, ricos o valientes que hubieran sido, de nada les valía si morían prematuramente, llámese Jesús o Carlo Magno, insignes personajes históricos que, como se sabe, no se acercaron ni a los 40 años de vida.

En muchas sociedades antiguas la vejez era un símbolo de la sabiduría y, específicamente, en el Imperio Romano el centro de la toma de decisiones colectivas relevantes recaía en un consejo de ancianos. De hecho, de allí proviene el nombre de Senado (*senatus*: relativo a la senectud, *senex*: anciano). La asamblea de ancianos era la institución romana en cuyo prestigio descansaba prácticamente el único contrapeso del Emperador.

Ahora bien, el respeto a los viejos era una clase de tradición distinta a la veneración del patriarca u otras variedades de paternalismo: era un prestigio social que se ganaba porque se valoraba la experiencia y la sabiduría. En el paternalismo del populismo actual lo que se impone es una jerarquía, una posición de poder ante la cual solo cabe rendirse. El reconocimiento de las virtudes atribuidas a la senectud sobrevivió muchos siglos, y sabemos que se expandió geográficamente de modo que ha sido compartido por comunidades diferentes que no tienen continuidad geográfica ni histórica: el respeto profesado a los viejos está presente lo mismo en los judíos, que en los gitanos y en los indios de Norteamérica antes de la expansión de los colonos de origen europeo. En todos estos casos, los viejos eran la autoridad que tomaba decisiones relevantes para el destino de sus respectivas comunidades. De aquel reconocimiento a la experiencia y sabiduría de los ancianos hoy en día no quedan más que rescoldos, como el que se registra en refranes populares: «más sabe el diablo por viejo que por diablo» o «el que no oye consejo no llega a viejo».

Sin embargo, en la sociedad moderna, tan inclinada al individualismo, el hedonismo, el materialismo y el consumismo, prima el culto a lo efímero, a la velocidad, al despilfarro, al goce inmediato sin compromiso ético. Se diluyó el sitio y el trato privilegiado dedicado a los ancianos, si bien no fue un proceso que se diera de un día para otro al final se impuso el «edadismo», es decir, una peculiar y particular forma de discriminación de personas por

causa de su edad avanzada. Si bien se conocen abundantes adagios de Heródoto, Aristóteles y Confucio en que se quejan amargamente de que los «jóvenes de ahora» han dejado de respetar a los viejos, con la implicación de que tampoco respetan el pasado de sus pueblos ni mucho menos a sus padres. Se atribuyen a Sócrates estas frases: “Los jóvenes ya no se ponen de pie cuando los mayores entran”; “Los jóvenes de hoy aman el lujo, tienen manías y desprecian a la autoridad. Responden a sus padres, cruzan las piernas y tiranizan a sus maestros”. Y Aristóteles denunció: “Los jóvenes de hoy no tienen control y siempre están de mal humor. Han perdido el respeto a los mayores, no saben lo que la educación hace y carecen de toda moral”.

En aquel tiempo, sin embargo, la autoridad de los mayores aún se las arreglaba para imponerse, particularmente en situaciones cruciales. Pero también hubo puntos de inflexión muy significativos, como fue la condena a muerte de Sócrates, acusado entre otras cosas de ser un corruptor de la juventud.

Tal vez la lucha generacional emprendida por los jóvenes con total conciencia de emancipación hubo de esperar hasta las rebeliones estudiantiles de los sesenta del siglo XX. En el contexto del Movimiento estudiantil de México en 1968, se acuñaron términos como la «momiza» y los «rucos» para referirse despectivamente a los adultos, y principalmente a los padres o personas adultas investidas de autoridad, centrando la lucha generacional en las características estereotipadas de la vejez: necesidad, rigidez, sordera, anquilosamiento, decadencia, obcecación, fealdad, etcétera. Allí se sentaron las bases de lo que posteriormente sería conocido como el edadismo, acorde con la constante y amplia sobrevaloración de la juventud.

La generación de los sesenta a nivel mundial se acreditó varios triunfos culturales con la revolución sexual, la llamada liberación femenina, la minifalda y el bikini, también la audacia del arte pop y la rebeldía del *rock and roll*, el exceso de la psicodelia, el consumo de drogas, y removió muchos velos que por tiempo inmemorial solapaban la doble moral de los adultos: el paternalismo, la comodidad burguesa como un signo de éxito, de allí el apego por los lujos, etc. Pero con ello también se derrumbaron los pilares que

sostenían el respeto a los viejos y a la autoridad en general y a los valores tradicionales.

Si bien desamordazarse de frenos inútiles y anquilosados ha llegado a representar grandes progresos, aires de libertad y creatividad, lo cierto es que para apreciar los resultados de la lucha generacional de la década de los sesenta vale la pena contrastarlos con lo que padecieron los jóvenes de principio del siglo XX. Quizá los casos más representativos de aquel clima intelectual sostenido por una paternidad opresiva son las biografías de Max Weber (Mitzman, 1976) y Sigmund Freud (Onfray, 2011), por señalar apenas un par de ejemplos célebres. Estos ínclitos pensadores vivieron su juventud a fines del siglo XIX y llegaron a viejos en el siglo XX. Ambos son connotados representantes de la cultura occidental, lo que no impidió que resintieran toda su vida el efecto de autoridad incontestable del padre: ese despotismo granítico digerido como parte del legado cultural de la época autoritaria. Además, había que sumar una ética puritana resguardada por un perfil de madres poderosas e inmaculadas y a la vez sometidas. Más una serie de variantes que podemos ubicar en personalidades arquetípicas como la de Kafka. Y por el lado femenino, el cruel destino sufrido por figuras literarias como Madame Bovary y Ana Karenina, que de manera brillante resumían el destino de numerosas mujeres asfixiadas por una cultura y valores machistas, discriminatorios y crueles.

Nuestros personajes fueron dominados por sus respectivos padres, a su vez, ambos —padre e hijo— solapados por las madres en un entorno de mujeres sumisas, pero no sin ofrecer enconada resistencia por parte de los hijos. Frecuentemente, los intentos de sacudirse la tutela paterna fueron infructuosos: los hijos acabaron vencidos y enfermos, aún después de la muerte de sus progenitores. Para Weber significó incluso una larga estancia en un hospital psiquiátrico. Freud somatizó el dominio de su padre en neurosis y traumas que nunca pudo superar, aunque fue capaz, al menos, de utilizar una parte de su angustia e impotencia como material de primera mano para apuntalar la fundación del psicoanálisis en torno del complejo de Edipo. Uno de los episodios estelares en *Totem y Tabú* es el deseo de la muerte del padre; de hecho, su asesinato simbólico y la no menos simbólica ingesta del cadáver,

aunque lo que sigue a ese banquete caníbal, es la culpa y el tardío reconocimiento del amor al padre.

Resulta paradójico que un Freud transformado por el llamado freudomarxismo haya sido influyente en la juventud *sesentayochera*, a través de Herbert Marcuse, principalmente con su libro *Eros y civilización* (2010), a despecho de que muy probablemente el audaz pensador europeo hubiera sido execrado por el conservadurismo del psicoanalista vienes.

Llegar a viejo es algo positivo si la otra opción es haber muerto joven. Un nuevo reto es cómo vivir una vejez que se alarga con un fuelle de vitalidad juvenil. Por eso he insistido en la manera diferenciada de envejecer: por una parte, el inexorable envejecimiento biológico, corporal; y por otra, el estiramiento de la juventud mediante un conjunto de prácticas, actitudes y creencias, que impiden «entrar al viejo» sin que importe la edad. No es sólo una cuestión de autopercepción, es un exigente proyecto de cuidado físico, mental y cultural, para mantenerse con la vitalidad de la juventud, haciendo un guiño a la fina ironía de Oscar Wilde quien se quejaba que la juventud se desperdiciaba en los jóvenes.

Pues sí, hay jóvenes que envejecen demasiado rápido por la pérdida de afanes, la falta de proyectos, por el hastío, la abulia, el desdén, etcétera, con lo que mueven la frontera de la vida y la muerte de modo que pululan personas vivas que están muertas, y ni siquiera se han dado cuenta. Dentro de las múltiples maneras de morir una de las más horribles es precisamente morir en vida, padecer en calidad de zombi o ser un muerto viviente. La verdadera tragedia de la vida no es la muerte en sí, sino no haber aprendido a vivir: uno muere cuando pierde las ganas de vivir, deja de ilusionarse, se olvida de reír. Ya no lo estimula el amor, no aspira ni sueña y ni siquiera se lamenta por ello, porque ya se dejó morir, aunque su cuerpo aparentemente permanezca vivo.

No es a la muerte a la que hay que temer, sino a la clase de abandono que te impide vivir. En consecuencia, aprender a vivir es conducirse de un modo vital, es decir, orientado por motivaciones que se persiguen mediante acciones elegidas, encuadradas en un proyecto que otorga sentido a nuestro paso por el mundo aun sabiendo que nadie saldrá vivo. Se trata, pues, de emplear tu existencia para morir de vida y no de muerte (esa vejez anticipada

es una breve aduana que conduce a la muerte en vida). Una filosofía de la muerte neutraliza estos riesgos y contribuye a morir a tiempo.

Sí, morir bien es morir a tiempo, por eso mencioné antes que no siempre se trata de llegar hasta el final, sino de alcanzar un punto en que se han descifrado las claves para lidiar con los problemas que plantea este mundo, con la libertad limitada o en constante riesgo, con la inminencia de ser víctima de la injusticia, con los fracasos amorosos, con los tramos de soledad, con el absurdo y los malos entendidos. Pero el *amor fati* es una sabiduría especial en la que uno se reconcilia con lo vivido y encuentra la suficiente serenidad para saber que se vivió todo lo que se podía vivir y la muerte se vislumbra, dice Sócrates, “como un descanso luego de haber logrado todas nuestras metas y sueños”. De hecho, ni siquiera se trata de lograrlo, basta con intentar, aferrarse apasionadamente incluso si el resultado es una derrota, como le pasó a Kafka o a Pessoa, lo maravilloso no fueron sus victorias (muchas veces conseguidas *post mortem*), sino que hayan porfiado y salido vivos de las derrotas.

Valga un ejemplo seguramente controvertido, pero sumamente esclarecedor. Hay un punto que los taurinos conocedores entienden perfectamente cuando dentro de una faena detectan que el comportamiento del toro señala que ya *está pidiendo su muerte*. (Obvien las discusiones sobre el maltrato de los animales y la barbarie de la fiesta taurina. No digo que esté bien encontrarse en la situación de pedir, me limito a consignar que existe), se trata de que al menos en este terreno es posible la identificación de un *momentum*, si se quiere metafísico, que revela oportunamente el principio del fin. Pasarse de lidia significa que no se identificó tal punto y todo lo logrado por el torero se echa a perder porque el toro deja de responder a los estímulos, se amarra al piso o acomete erráticamente al lidiador. Me viene a la memoria que, durante su cautiverio en un campo de concentración, Imre Kertész escuchó la queja de una agobiada mujer por el inhumano confinamiento: “¡Ay!, ¡cómo quisiera estar muerta sin tener que morir!”

No morir a tiempo implica escenarios como el que Borges describió en *Dos formas de insomnio* cuando la longevidad se convierte en:

el horror de ser un cuerpo humano cuyas facultades declinan, es un insomnio que se mide por décadas y no con agujas de acero, es el peso de los mares y pirámides, de antiguas bibliotecas y dinastías, de las auroras que vio Adán, es no ignorar que estoy condenado a mi carne, a mi detestada voz, a mi nombre, a una rutina de recuerdos, al castellano, que no sé manejar, a la nostalgia del latín, que no sé, a querer hundirme en la muerte y no poder hundirme en la muerte, a ser y seguir siendo.

Llegar a viejo

En algunas sociedades se tomó por viejas a personas que apenas habían rebasado los cuarenta años, como en la Roma imperial, mientras que, en la sociedad contemporánea, se tiene el aspecto de viejo después de cumplir 70 años. En México, ha prevalecido la cifra de los 60 años para ser considerado de la tercera edad, que es la denominación políticamente correcta con que se designa a los adultos mayores para efectos de aplicación de la ley:

La edad es un criterio arbitrario para acotar el envejecimiento, dado que el umbral de la vejez autopercebida o socialmente asignada muestra diferencias; sin embargo, [...] se considera como adultos mayores a la población de 60 años o más, en concordancia con el criterio adoptado en la mayoría de las investigaciones sociodemográficas que versan sobre el tema y en pleno apego a la Ley de los derechos de las personas adultas mayores que rige en el país (INEGI, 2005, p. VII).

La variabilidad para acotar la vejez autopercebida, que no el criterio unificado de los 60 años para la vejez socialmente asignada, tiene una relación directa con el apuntalamiento de las expectativas de vida, que, como hemos subrayado, van a la alza desde el último tercio del siglo pasado; y a su vez tiene correspondencia con el desarrollo económico y social logrado, y que repercute en cada conglomerado amplio de personas —que lo mismo pueden ser continentes, países o regiones—; y, asimismo, no es ajena al tipo de actividades productivas que desempeñan las personas en el capitalismo. Hoy en día, por ejemplo, un tenista profesional llega al umbral del retiro apenas pasa los 30 años de edad. Es más: son pocos los deportes de paga en los que los atletas de alto rendimiento logran mantener su competitividad más allá de una

década de ejercicio profesional, sin considerar la eventualidad de las lesiones. Por supuesto, después de cada año de refriega deportiva aumenta la propensión a las lastimaduras y lesiones directamente relacionadas con el desgaste corporal del atleta. Por supuesto, hay excepciones: el piloto español de Fórmula 1 Fernando Alonso con 43 años; el basquetbolista norteamericano LeBron James de 39; el tenista serbio Novak Djocovic de 37; los futbolistas Cristiano Ronaldo y Lionel Messi, el portugués de 39 y el argentino de 37 años. Pero es una muestra insignificante si lo comparamos con el hecho de que los millones de jugadores de fútbol organizado dentro de las reglas de la Federación Internacional de Fútbol Asociación (FIFA por sus siglas en francés) solo 7 jugadores pertenecen al Club de los 5 mundiales. Una longevidad extraordinaria dado que los campeonatos se juegan cada 4 años. Por cierto, cuatro son mexicanos: Antonio Carbajal que murió a los 93 años; el ahora entrenador Rafael Márquez de 45 años; el portero Guillermo Ochoa con 39, dos años más que el mediocampista Andrés Guardado, más Messi, Cristiano Ronaldo. Estos tres todavía son jugadores activos, más los retirados, el alemán Lothar Matthäus de 63 años y el portero italiano Gianluigi Buffon de 46 años, que jugó 28 temporadas.

Vale la digresión porque más allá de las cuestiones de degradación, digamos fisiológica, hay una exigencia de actualización e innovación en el resto del mundo laboral, lo que supone una constante de ritmo acelerado y un enorme gasto de energía que exige una dotación de la que presuntamente están desprovistas las personas que han dejado de ser jóvenes.

En contraste con la sociedad que exige alto rendimiento, identificada por Byung-Chul Han, atestiguamos la declinación cerebral asociada a la edad avanzada, fenómeno que se registra principalmente en la disminución de la memoria de trabajo, sobre todo la de corto plazo y en procedimientos laborales que requieren de simultaneidad. Semejante baja es parte de la pérdida de velocidad de pensar o de elaborar razonamientos de cara a los problemas emergentes. Con la edad también se ve afectada la memoria episódica, que se refiere al olvido o capacidad de recordar sucesos de la experiencia personal o autobiográfica, y de repente uno deja

de acordarse de lo que hizo, se trate de acontecimientos que se remontan varios años atrás como del fin de semana pasado.

El punto es que en la sociedad contemporánea hay una marcada tendencia a la reducción de las oportunidades de conseguir trabajo después de cumplir 40 años, o sea, una cifra que es apenas la mitad de lo calculado en la esperanza de vida actual, pero que para efectos de selección laboral se convierte en un estigma. De allí que el término “mediodía de la vida” remita al periodo entre los 40 y 60 años de edad, dependiendo de lo que una persona logra de acuerdo con sus propios proyectos: tener una casa, consolidar su propia empresa, disfrutar de un matrimonio sólido y con un determinado número de hijos, etcétera.

Visto en una perspectiva más amplia, el mediodía de la vida se trata de una especie de meta intermedia, casi siempre referida al cenit de la vida productiva, en ese sentido es también la inminencia de estar enfilándose hacia la curva final en dirección a la tercera edad, donde lo que sigue es la jubilación, la vida retirada, todo lo cual puede abrir una etapa de creatividad cuando por fin uno puede dedicarse a lo que siempre había querido hacer, pero que no podía hacerlo debido a las responsabilidades del trabajo, de la casa, de la familia (si fuera el caso, ocuparse de los padres), la educación de los hijos.

Tal mediodía es una etapa peligrosa si faltan los nuevos proyectos que sustituyan la actividad que hasta entonces demandaba el trabajo productivo. En más de una ocasión he escuchado a personas que se dicen felices con la jubilación porque ahora sí podrán viajar, dedicarse a los siempre postergados pasatiempos, como la música, la pintura u otra actividad artística; o bien, es la oportunidad de comenzar a escribir un libro. Pero tal júbilo, aparentemente lleno de expectativas agradables, encubre un horizonte carente de proyectos. Y carecer de proyectos es lo que realmente envejece, acaba con el entusiasmo y atenta contra el poder creativo subsistente al término del mediodía de la vida.

¿Cuánto tiempo consumirás viajando?, ¿cómo escribir un libro si apenas has escrito la lista de compra?, ¿montarás un taller para ponerte a pintar consistentemente? En otras palabras, esas acciones de ocio deseadas o imaginadas generalmente no se elevan a la categoría de proyecto de vida. Lo que sí suele pasar es que uno se

cansa y se aburre. Después de cierto tiempo de viajar resultará cansado, más allá de lo fastidioso que implica cargar maletas, realizar trámites en las aduanas, aunado al berenjenal de esperas inciertas en las abarrotadas salas de espera. Y las cancelaciones, los ajustes forzados del itinerario debido a lo corto del presupuesto, la alteración del descanso debido a un *jet lag* interminable y el fastidio de las comidas rápidas insatisfactorias más un etcétera inefable.

Por otro lado, cada etapa de la vida humana, con diferentes criterios, contempla un número indeterminado de subdivisiones, como las que establecen Freud para la estructuración de la psique durante la infancia; o Piaget, para las estructuras cognitivas y de pensamiento. Asimismo, la mayoría de edad es un punto clave en la flecha del tiempo vital, supone el número de años necesarios para alcanzar la ciudadanía y asumir la responsabilidad de los actos propios en la comisión de delitos. Reglamentariamente varía entre los 18 y 25 años, según las legislaciones de cada país, con lo cual, desde el punto de vista jurídico, queda sancionado el tránsito de la adolescencia a la vida adulta. Aunque hay otros ritos de pasaje en que simbólicamente se obtiene el trato de adulto, en algunas comunidades es a la temprana edad de 12 años. Para los judíos, por ejemplo, la ceremonia que simboliza el acceder a una edad madura de cara a la comunidad, denominada *Bar Mitzvah*, es a los 13 años (para las niñas es un año menos).

También hay límites de edad para el desempeño de ciertos trabajos no tanto para determinar el trabajo infantil, sino para responsabilidades supuestamente mayores, por ejemplo, en México, hay unas edades mínimas para poder ser electo diputado, senador o presidente de la República. Así se acotan institucionalmente las etapas del ciclo de vida, el paso de la juventud a la madurez y luego la tercera edad, como territorios delimitados con criterios cronológicos relativamente fijos, sin excluir una dosis de azar porque no se sabe cuándo volverán a cambiarse las edades límites. En otros baremos, cabe mencionar, lo importante para determinar si uno es viejo es la cuestión existencial de la autopercepción: sentirse joven o viejo, como el caso señalado de Clint Eastwood (actualmente frisa los 94 años) depende en mucho de cómo se encaran los problemas que la vida va planteando, tomando en cuenta las condiciones materiales, como disponer o no de un patrimonio,

contar con una familia de soporte, tener un trabajo o gozar de una pensión decorosa después del retiro. Y si hemos de agrupar la trayectoria de una vida en etapas y subdivisiones vale señalar que en cada una de estas instancias hay cimas y simas.

Cualquiera que sea la subdivisión, lo que ha quedado establecido por incontables experiencias bien documentadas, es que cada etapa tiene ventajas y desventajas; aunque también hay consenso en que la diferencia específica de la vejez parece consistir, precisamente, en jugar con menos breva y contra más adversidades. No obstante, esas mismas experiencias nos enseñan que aún con las ventajas recortadas es posible acceder a una vida plena y satisfactoria. ¿Hasta qué punto? Depende del grado de desarrollo social, o por decirlo de un modo genérico, concierne a un conjunto de factores económicos, políticos y culturales, que sobrepasan las determinaciones biológicas de la existencia individual. La oportunidad con que las prestaciones necesarias para una vida digna y de calidad para las personas de la tercera edad, como hemos venido señalando, tiene que ver con una política social específica, y ésta a su vez, se perfila con base en la manera de concebir y gestionar los problemas relativos a la vejez a fin de responder desde la propia individualidad a los requerimientos de esta categoría social.

Pero hay otra parte de actividad creativa en cada individuo que trasciende cualquier intención determinista: un margen de autonomía para incluir en la ecuación mecanicista una porción de albedrío: el peso de una actitud espontánea, emancipada y solvente, ante la vida —y ante la muerte— asumida conscientemente; un porfiado y exitoso esfuerzo para ponerse al volante y no ser un mero pasajero en esta corta travesía por el mundo, donde pesa la voluntad de vivir y lo que es más: una cierta estética que rige la conducta personal cuando la finalidad es la autorrealización plena, y que eventualmente se corona con una muerte serena. Eso que antes acoté como morir a tiempo y no tener la creencia de que llegar al final-final de la vida es lo mejor, como agudamente argumentó Borges en su manera de entender la longevidad, en una condición agravada por su ceguera.

Un problema de nuestra época es la manera en cómo se ha estirado la vejez. Por muchas generaciones y hasta el siglo XIX la esperanza de vida solía ser menor de 35 años, entonces la gente

se enfocaba en lo que debía hacer antes de morir. Un modelo de vida que se imponía por la fuerza de una longevidad bajo constante acecho: madurar rápidamente, hacerse de un patrimonio, casarse lo antes posible y tener hijos enseguida, así como asegurarse de no dejar desprotegida a la familia. Ahora diríamos que con estas tareas palomeadas se ha alcanzado el umbral del mediodía de la vida. Normalmente no había tiempo para más. Había mucho trabajo infantil y una enorme cantidad de menores de 13 años, del campo y la ciudad, eran capaces de llevarse algún dinero a los bolsillos, lo que los acercaba a la franja de sostenedores de su propio hogar. Los asalariados jóvenes, antes de alcanzar una edad madura, estarían ya casados y tendrían hijos, frecuentemente, muchos hijos. En tal contexto, la idea de llegar a viejo no ocupaba un lugar en lo que hoy denominamos un plan de vida, y no necesitaban de éste dada la poca probabilidad de vivir muchos años. Fundamentalmente se trataba de trabajar para vivir, reproducirse y dejar un patrimonio básico a la familia para morir con alguna tranquilidad. Era raro que alguien pensara en que podía ser feliz, o más bien, su idea de felicidad se circunscribía a cumplir ese plan elemental de existencia cuya meta final era no dejar desamparada a la familia que pudo fundar.

En la segunda mitad del siglo XX la esperanza de vida prácticamente se duplicó. Paralelamente, al menos los jóvenes de los estratos medios y con mayor escolaridad consumirían más tiempo para emanciparse económicamente, y por lo mismo, retrasaban el matrimonio y la paternidad; podría decirse que, en promedio, ganaron una década de soltería y, en cierto modo, ampliaron un tramo de juventud sin la responsabilidad de sostener una familia, quedándose en la casa de los padres lo más posible.

Cuando la expectativa de vida sobrepasó los 70 años en la segunda mitad del siglo XX, la etapa de la vida correspondiente al punto más alto de la productividad de la vida laboral de una persona se ensanchó automáticamente gracias a la legislación laboral, si se amplió fue a un ritmo aritmético. En cambio, la etapa siguiente después del mediodía de la vida se estiró exponencialmente, en algunos casos hasta por varias décadas. En España, por ejemplo, el número de personas que lograban vivir 100 años o más ha crecido de manera espectacular: “El 1 de enero de 2024 había

16.902 [...] en 2030 serán 33.000, y en 2050 habrá ya casi 100.000 mil personas con más de un siglo a sus espaldas”. (<https://www.elperiodico.com>. Consultado el 12 de mayo de 2024).

Después de llegar a un punto de la existencia —si se quiere el mediodía de la vida— en que las personas ya pueden saber si han conseguido sus metas primarias en pos de su autorrealización; pueden dedicarse a gozar las horas que antes consumía la jornada laboral. Quienes así lo hicieron, empezaron a contar con una expectativa de vida adicional, una porción de la que carecieron todas las generaciones anteriores. Quiere decir que las generaciones posteriores a la generación de la «mayoría silenciosa» de la época del macartismo y hasta los años sesenta, disponían de muchos años para pensar en cómo emplear tan generoso remanente de existencia antes de morir. Le correspondió a la generación de los *baby boomers* crecer con la idea cultural del retiro como una posibilidad de alcanzar la felicidad, ya sea dedicando más tiempo a la familia después de la jubilación; o al descanso luego de cumplir con una larga vida productiva; o consumir los años alegremente en variados pasatiempos, viajar, pintar, escribir, según lo señalamos antes, pero ahora añado la aspiración de realizar un trabajo por cuenta propia ya sin jefes ni horarios, en respuesta a una vocación que, por ser libremente elegida, no se experimenta como trabajo, sino como una prolongación de una creatividad que, además, resulta divertida, como una actividad de esparcimiento por la que, además, podría obtenerse un cierto ingreso adicional.

En México, debido a su condición de país que aún está anclado en la búsqueda de su desarrollo, son numerosas y palpables las situaciones que evidencian el rezago en todo lo que concierne a la atención de los adultos mayores, empezando por los montos del erario dedicados a este sector para las necesidades presentes, ya no digamos a mediano y largo plazo, cuando el número absoluto y relativo de personas mayores de 60 años está creciendo significativamente. Por cierto, en México hay alrededor de 18,925 personas que sobrepasan los 100 años de edad (Censo Nacional de Población y Vivienda 2020 del INEGI)

Más allá de las ayudas promovidas por López Obrador con un trasfondo manipulador, paternalista y electorero (que resultó exitosísimo a la luz del triunfo electoral de Morena en las elección

de 2024), prevalece un déficit enorme en cuanto a la prestación de servicios y de instalaciones para cubrir las necesidades de los adultos mayores, ya sea en el número de casas especiales para ancianos (antes se les llamaba asilos, donde el ingreso equivalía a un encierro virtual, que los equiparaba con los manicomios, ahora rebautizados como hospitales psiquiátricos). Además, es notable el déficit de profesionales especializados en geriatría y gerontología, y otras muchas deficiencias en temas de salud, habitación y recreación, cuando se trata de satisfacer las demandas de los adultos mayores, aparte del desmantelamiento del sistema de salud que se observó durante el régimen que concluirá en septiembre de este año.

Son mayoría las políticas culturales y sociales en las que la cuestión de la vejez no está contemplada de manera satisfactoria. Y se presta a la manipulación en las campañas electorales para acrecentar los votos de una manera clientelar. Quizá las pensiones para las personas de más de 65 años es la medida populista más innovadora al respecto, pero al fin y al cabo es tremendamente efectiva desde el punto de vista electoral. Todas las fuerzas políticas consideraron un bien la designación mensual de un monto de dinero para todas y cada una de las personas por encima de los 70 años. López Obrador lo llevó a cabo con formidable fortuna para sus propósitos electorales; por otro lado, esta práctica simbólicamente distributiva también ha tenido la utilidad de disfrazar la incompetencia del régimen obradorista y la corrupción. El mejor de los ajustes fue reducir a 65 años la condición límite para ser beneficiario de tal pensión.

Durante el periodo de competencia electoral también se incrementaron los montos de ayuda para los beneficiarios que conformaría la clientela para sumar votos. Por otro lado, cabe mencionar que la deficiencia en la prestación de los servicios de salud provocó que buena parte de las pensiones ahora se gasta en medicinas que antes se obtenían gratuitamente. De todos modos, la mayoría de quienes recibieron esos pesos extras han correspondido con lealtad, de una manera que generosamente se tradujo en la victoria aplastante de Morena en 2024. Además, los partidos políticos en contienda se comprometieron a que esta clase de apoyos en forma de becas y pensiones para viejos (y también para jóvenes) no se

perdería. Por si fuera poco, la presidente electa ofreció un apoyo especial para mujeres de 60 años y hasta los 64 (a partir de los 65 recibirán la pensión universal).

En el mismo orden de ideas, la labor del Instituto Nacional de la Senectud (INSEN) luego convertido en INAPAN no es desdeñable, pero fácilmente se llega al consenso de que no está ocupando el lugar relevante que debería ostentar de acuerdo con las necesidades de las personas adultos mayores, ni mucho menos a la luz del previsible envejecimiento generalizado del país, reflejado en el creciente porcentaje de adultos mayores en relación con la población total, tanto para este sexenio que está por fenecer como para el siguiente que está por comenzar.

El nacimiento del SUAM

En este contexto introduzco la labor que está realizando la Universidad de Guadalajara a través del Sistema Universitario de Adultos Mayores (SUAM) que en el semestre escolar 2024 B cumplirá 10 años, de la cual no pretendo hacer ahora mismo una evaluación, sino simplemente puntualizar la forma en que el SUAM aborda la cuestión del encargo social de ampliar el radio de acción de la Universidad a fin de atender a un estrato social específico con un programa especial, tal como se define su objetivo y su misión en pos de consolidar su funcionamiento a largo plazo.

Los documentos básicos emitidos desde la plataforma de SUAM proponen como objetivos la formación y capacitación de los adultos mayores, con el propósito de facilitar su integración, o más bien, reintegración a la dinámica de desarrollo de la región y del país, puesto que, como lo hemos venido denunciando, con los viejos tenemos una deuda social y moral.

Al asumir este encargo, la Universidad de Guadalajara contribuye con su papel relativo al derecho a la educación sancionado por la Constitución, poniendo énfasis en un estrato social relegado y con el cual se tiene, insisto, una especie de deuda histórica que, mientras no se salde, pone en entredicho la eficiencia de los modelos de desarrollo y de la política social vigentes, donde el

trato reservado para los adultos mayores, para decirlo de la manera más suave, deja mucho que desear.

Para cumplir con sus objetivos, el SUAM propone un cuadro de materias y actividades especialmente diseñadas para los adultos mayores, con una base amplia de contenidos, plural e inclusiva, a fin de estimular en ellos el trabajo intelectual, artístico y físico, con actividades que potencien sus aptitudes y, en su caso, restituyan las habilidades que por falta de oportunidades o de motivación, en cierta etapa de la vida, corren el peligro de anquilosarse.

En consecuencia, el SUAM propone un marco andragógico flexible en todos los aspectos, desde el horario hasta la carga académica, equilibrada entre actividades formales y recreativas; entre conocimientos utilitarios y propuestas de esparcimiento; y desde luego, accesible en la medida en que es un Programa que se ofrece gratuitamente, y el requisito básico de ingreso se circunscribe a la edad reglamentaria.

La tarea de capacitación de los adultos mayores contempla y combina actividades formativas, artísticas y lúdicas; igual importancia tienen los contenidos humanísticos, las actividades recreativas y la convivencia. Promueve actividades en el aula y fuera de ella; dentro y fuera del Campus. Por ejemplo, impulsa la organización de viajes en la modalidad de turismo de cercanía para fomentar el conocimiento de la región: historia, geografía y cultura local, aunado al mero esparcimiento; ofrece ciclos de cine centrados en temáticas de la tercera edad, así como clases de tango y danzón; o de Tai Chi, yoga, pintura y psicología básica, salud mental y física, nutrición; o talleres literarios, así como materias puntuales como la de testamentos, cuya finalidad es habilitar a los alumnos para zanjear una tarea que suele quedar pendiente y por la cual los deudos, además de perder un ser querido, pierden parte del patrimonio legado por falta de disposiciones testamentarias debidamente formuladas y autorizadas. Asimismo, el SUAM ofrece cursos de capacitación técnica, como las materias de computación e idiomas.

La misión institucional del SUAM se explicita a partir del compromiso de hacer realidad el derecho a la educación en un estrato social hasta entonces desatendido y con ello la Universidad de Guadalajara contribuye a la integración al desarrollo social, tanto

por el compromiso ético sustentado en principios humanistas universales —derecho a la vida, derecho a la educación, derecho a la salud, etc.— como por la retribución a la sociedad misma cifrada en la recuperación de la sapiencia y la dignidad de los adultos mayores, particularmente después de ser capacitados y revitalizados, de modo que ellos mismos incrementen y prolonguen sus diversas capacidades y experiencias para gestionar directamente sus problemas de existencia en pos de disfrutar esta compleja y despreciada etapa de la vida humana, con calidad y certidumbre respecto de los derechos elementales arriba apuntados.

En este sentido, el SUAM se erigió como un programa pionero, innovador, oportuno y con visión de futuro, creado en el 2012 para ser ejecutado en espacios de la Universidad de Guadalajara ubicados en la capital del Estado, y desde entonces ha venido creciendo su matrícula de manera exponencial cuya más lograda versión se dio en el campus de Puerto Vallarta. Fueron años de consolidación que tuvieron un impasse provocado por la pandemia de 2020-2023 y por la reducción del presupuesto destinado a la Universidad por el Estado de Jalisco, pese a ello ha venido recuperándose. De todas maneras, a la fecha, el Centro Universitario de la Costa lidera la expansión de los programas especializados dedicados a atender las necesidades de los adultos mayores en el occidente de México.

Personalmente, impartir seminarios en el SUAM desde su apertura, me ha dado la oportunidad de trabajar con docenas de adultos mayores, a lo largo de 8 años (interrumpido en lo que se refiere a mi Seminario durante dos semestres debido a la pandemia; pero hubo otros cursos y talleres que continuaron a distancia gracias a cursos virtuales). Fuera de la pausa forzada por cuestiones sanitarias, impartir mi Seminario en el SUAM me ha permitido observar su evolución tanto en calidad de alumnos como de personas adultas mayores. Aunque como tales no constituyen una muestra con valor estadístico, la relación con los alumnos del SUAM devino en una labor semejante a la que se realiza en un laboratorio de psicología. Mis estudiantes se han convertido, además, en una fuente de aliento y optimismo que, tristemente, contrasta con la abulia e indolencia de los alumnos jóvenes de los programas de licenciatura, quienes, en su mayoría, están más preocupados por obtener los créditos necesarios para su graduación,

que por aprender. Los alumnos jóvenes resultan más hábiles para desarrollar las estrategias de supervivencia que les permite salir de la universidad con un título, que para estudiar y generar con su esfuerzo los conocimientos y destrezas que los acreditará para el desempeño de una actividad profesional.

La formación universitaria se trata también de contribuir a formar personas sin tacha, buenos ciudadanos con una formación integral y humanista, independientemente de su área de especialización. El sentido de responsabilidad social, la motivación, el deseo de aprender y las ganas de vivir de los adultos mayores es realmente estimulante. Me han revitalizado, y no es desdoro admitir que yo aprendo más de ellos en relación con lo que pretendo enseñarles, haciendo realidad los preceptos pedagógicos de modelos de enseñanza-aprendizaje más avanzados, que promueven una relación maestro-educando sumamente dinámica basada en la retroalimentación y reciprocidad, donde, en efecto, el que enseña aprende, y viceversa.

Gracias a los seminarios que he impartido y particularmente a la respuesta de los estudiantes, puedo afirmar sin que se preste a autoelogio, que en los cursos del SUAM hemos logrado enormes éxitos, reconociendo que en muchos casos mi papel real se limita a ser un facilitador de procesos. Me ha tocado atestiguar los significativos avances que los estudiantes han logrado por sí mismos, no tanto por la adquisición de conocimientos académicos, sino porque la aplicación de lo recientemente aprendido les ha permitido reorganizar su modo de vivir, resolver problemas domésticos tanto de carácter administrativo como de relaciones interpersonales, cuyos efectos se hacen evidentes en su presencia anímica y en las expectativas razonadas de que el futuro inmediato les depara satisfacción y felicidad porque ellos mismos lo promueven con sus actividades y aprendizaje.

Más de un estudiante resume la experiencia de pertenecer al SUAM como un motor vital. A la pregunta de qué es lo más destacable que les ha dado su ingreso al sistema universitario es: ¡volver a la vida! Revivir —según lo describen— es recuperar la alegría, construir relaciones de amistad e incluso amorosas; y lo perciben al cambiar la referencia del yo, por el nosotros del grupo. A la manera de Ortega Gasset: “soy yo y mis circunstancias”, los alum-

nos asumen “soy yo y mi grupo”, y con ello viene lo más importante en un giro interpretativo: “y si no salvo a mi grupo no me salvo yo”.

He tenido alumnos que se inscribieron al programa tomándolo como una oportunidad para superar cuadros depresivos. Para mí ya no es sorpresa que esas mismas personas, un par de semestres después, estén regularmente alegres, motivadas y sean consistentemente participativas. Alumnos que al principio preferían quedarse callados a lo largo de la clase, ahora discuten y promueven conversaciones de altos vuelos. Antes llegaban temerosos y dubitativos acerca de sus propias capacidades, ahora son personas seguras de sí mismas que cada día amplían los criterios de lo que son y de lo que pueden ser. Alumnos que se sentaban en las filas del fondo para proteger su soledad (¿o su inseguridad?), ahora socializan, comparten, hacen trabajo en equipo y además consolidan sus relaciones amistosas y hasta amorosas. Puedo reportar el caso de al menos un par de estudiantes que aquí se conocieron y luego decidieron comprometerse sentimentalmente. Sé de otros que están en el mismo proceso de enamoramiento y cosechan buenas amistades. (Admito que también ha habido desencuentros, pero lo importante es la disposición de seguir intentándolo).

Tengo evidencia de alumnos que desde años atrás no se hablaban con sus hijos a causa de conflictos y malentendidos añejos, y que al cabo de su incorporación en el SUAM se han sentido con la capacidad para superar el abismo de silencio, de modo que han replanteado exitosamente sus relaciones filiales restableciendo los flujos de comunicación. No me extiendo más en estas demostraciones del efecto que resulta para los adultos mayores el hecho de acudir a la universidad porque en otras partes de este libro exponemos la narrativa que los alumnos e incluso algunos maestros han construido a partir de lo que han aprendido en el SUAM, modificando sus antiguas prácticas y depurando sus actitudes, así como la forma en que han enriquecido sus perspectivas de la vida.

La vida que ahora estos estudiantes encaran tiene un nuevo sentido, debido al respaldo de planes, con las motivaciones de ilusiones y esperanzas fundadas, conscientes de sus propias habilidades, experiencias enriquecidas y descubriendo talentos que no sabían que poseían. Son varios los estudiantes que han participado

en la publicación de libros tanto de narrativa como de poesía, en exposiciones, obras de teatro, coros, coreografías.

Lo anterior da pie a referir un fenómeno que ha sido conceptualizado como *Late bloomer* (flor tardía) consistente en la toma de conciencia y explosión de un montón de recursos para desplegar potencialidades mediante la proliferación de momentos creativos, generando un tipo de neuroplasticidad para aprovechar el conocimiento acumulado a lo largo de los años y hacer reconexiones neuronales para aprender a aprender, que es el mecanismo más sólido para aprender cualquier cosa capaz de interesarlos. En verdad es toda una proeza, a veces de proporciones épicas, porque en más de un caso se trata de personas que anteriormente no habían escrito o siquiera leído un libro completo y, por lo mismo, creían que ni la escritura ni la lectura eran para ellos. Y ahora el estudio constante, la observación y la reflexión en grupo resultan un instrumento de autoanálisis para conocerse mejor, y para detectar su singularidad en la trama de la vida que viven de un modo único.

A partir de su escritura hacen que las experiencias personales pervivan como un legado para los lectores. Pero más que un ejercicio para la posteridad, es un espejo que refleja la valía, el discernimiento y la pasión de quien lo escribe. Lo expresado en la narrativa de la vida feliz redefine el sentido de la vida. La sabiduría adquirida mediante la observación y el autoanálisis se plasma en historias para contarlas. En el texto muestran sus emociones, logros y expectativas; no se limitan a compartir la escritura, entonces las palabras vibran al expresar vivencias únicas.

Los textos de los estudiantes elaborados en el seminario son los resultados de los ejercicios y tareas planteadas, como lo muestran los libros anteriormente publicados. Como un referente metodológico en el taller, no propongo que la Narrativa de la vida feliz culmine en una autobiografía como una pieza arquitectónica completa. Únicamente promuevo la escritura de pequeños episodios que relaten escogidas experiencias de vida, las que consideren fundamentales para explicar cómo es que han llegado a ser las personas que ahora son. La idea es trabajar textos sin trama y sin final. Lo que resulta es variado: esbozos, fragmentos, ejercicios acotados para poner en palabras escenas trascendentes según el parecer de cada estudiante. No les pido historias en la lógica de

un cuento con un principio, una trama y un desenlace, sino que les propongo ejercicios de lectura para promover la auto observación en la vertiente socrática de «conócete a ti mismo», porque «una vida que no se analiza, es una vida que carece de sentido». Así que las contribuciones de los alumnos no pertenecen al orden de la ficción, sino que son un tipo de relato de sucesos verídicos, con base en los nuevos conocimientos adquiridos, muchas veces perfilados por la discusión grupal, la crítica, el intercambio de ideas y experiencias, entonces los estudiantes rescatan momentos, mosaicos, pinceladas de su experiencia de vida: una especie de entrenamiento para aprender a ver cuando se trata de ver; pensar cuando se trata de pensar; y sentir cuando toda la cuestión es sentir, según lo recomienda el poeta Fernando Pessoa.

Cuesta crear, de hecho darse cuenta, de que, por mucho tiempo, algunas de nuestras respuestas a los problemas que nos plantea la existencia no han sido las correctas, por eso invito a que los participantes compartan los resultados de sus ejercicios de observación y autoanálisis elevados a la condición de investigación personal, de cuyos frutos eventualmente emanan las palabras para armar la narrativa de la vida feliz.

De pronto descubrimos que una primera elaboración de la narrativa personal presenta imprecisiones, rupturas, contradicciones, que aparecen revueltas en relatos secundarios o colaterales, y sobre todo, descubrimos cierta inconsistencia debido a que no nos habíamos percatado de que sentíamos dolores del pasado cuando se trataba de pensar en el presente; o que pensábamos fría y calculadoramente cuando el tiempo de sentir se imponía para calibrar la tristeza por lo que no fue y dar cauce al fluido liberador de soltar por lo que fuimos o por lo que ni siquiera alcanzamos a ser. En todo caso, es probable que en el presente no seamos ni nos interese ser las personas que fuimos. Y entonces a cabalidad, conscientemente y con definida intención rechazamos lo que queda del niño impotente, los residuos de la joven otrora despreciada, la sombra de la adolescente en el pasado incomprensida. El quid es que gracias a esas pretéritas clasificaciones, parciales y tal vez absolutamente deformadas por interpretaciones más emocionales que racionales, hoy estamos en la posibilidad de reescribir lo que fuimos, no para mentirnos a nosotros mismos y falsear hechos,

sino que reconocidos los acontecimientos podemos entender el proceso adverso que nos obligó a sacar fuerzas de flaqueza para romper, precisamente, la cadena de aquellas limitaciones cuando estábamos lejos de contar con los recursos psicológicos y materiales para hacer frente a la adversidad como quiera que ésta se haya presentado.

El ejercicio de autoanálisis desde el presente no procura una lucidez inmediata y precisamente por eso nos obliga a re-narrar esos pasajes que a primera vista tanto nos dañaron. Este ejercicio introspectivo repetido y cada vez depurado suele hacer visible una información, un matiz, un sesgo que había pasado inadvertido en la versión inicial. Lo que motiva la elaboración de una versión nueva, y esa reescritura del relato suele resultar esclarecedora, en especial cuando incluyó algo que por alguna razón habíamos desdeñado o proscrito, mostrándonos una parte de nosotros mismos que no habíamos visto antes y que por lo mismo no había aparecido en las versiones anteriores de nuestra historia personal.

Una lección implícita es que la dispersión de nuestra atención, este no pensar con claridad y un sentir confuso, dificulta la autopercepción de lo que somos en tanto que adultos mayores, y por ello, con facilidad, el estado de ánimo propio se orienta por la designación que otros, desde fuera, hacen de quienes somos nosotros. En trances así el decir de otros nos puede hacer sentir viejos, sólo porque permitimos que sean otros los que acotan nuestra edad biológica con un número arbitrario. Es lo que Heidegger conceptualizó como: “vivir en calidad de interpretado”. En este sentido, el autoconocimiento individual es una forma de contribuir a la reconstrucción personal y desde ese punto abona a la reconstrucción social del concepto de vejez a la luz de la propia narración, cuando uno es capaz de formular su política personal de vida, basado en una filosofía de la muerte. Remito a esa indicación de vivir cada día como si fuera el último, aplicar la máxima: *Carpe diem*.

Capítulo 3

Hacia una filosofía de la muerte o meditaciones acerca de la vejez

La vejez es horrible

Cuánto se ha dicho de lo terrible que es adentrarse en el periodo crepuscular de la existencia, sembrado de enfermedades y anticipaciones de la muerte: un momento de inflexión en la flecha del tiempo personal cuando la vida empuja hacia una senda que suele recorrerse con dolor, cansancio, soledad, desánimo e incompreensión; con pocas o nulas compensaciones y en donde se avizora, por si no fuera bastante, la inminencia de la muerte.

Aunque bien mirado, la muerte no es lo peor. Nada como no saber vivir y por ello, anticipadamente, morir por dentro, lentamente, cada vez que no hago lo que quiero y en cambio procuro hacer lo que otros esperan de mí, y por lo mismo perder el gusto por lo que se hace y socavar la ilusión haciendo que la vida se experimente por ese algo ajeno sometido a la interpretación de otros.

Para algunas individualidades, inclusive, el deseo de morir se presenta como un bien apreciable en la medida en que vendría a ser una manera de detener el suplicio de una existencia fatigada y carente de esperanza: «La verdad es que nada podía agradarme en esta tierra», anotó el poeta Heinrich von Kleist en su diario justo antes de suicidarse a orillas del Wannsee (Houellebecq, 2005, p. 61).

En la misma tesitura expongo lo siguiente:

La muerte no es mala: porque libera al hombre de todo mal, junto con los bienes que ya no desea. La vejez es el sumo mal: porque priva al hombre

de todos los placeres, dejándole los apetitos; y trayéndole en sí todos los dolores. Sin embargo, los hombres temen a la muerte, y desean la vejez.¹

Así se expresa Giacomo Leopardi (1798-1837) en su *Pensieri*, VI. Es una reflexión que impone: es apodíctica y persuasiva. No miente, pese a que él es uno de tantos hombres que le teme a la muerte y gustoso aceptaría unos años extras de vida, aunque fueran de vejez; pero el poeta tampoco es del todo preciso en la caracterización malvada que le atribuye a la vejez. Tal vez su conclusión sólo es verdadera y exacta para su tiempo ciñéndose a su propia biografía. El poeta es un referente con el que podemos disentir por sus conclusiones, pero también podemos admitir sus esfuerzos para orientar ciertas proposiciones filosóficas acerca de la vida en soledad, la enfermedad y la desesperanza.

Me explico: el poeta italiano, al fin romántico, tuvo una vida enfermiza y apasionada, que hoy diríamos corta, pues murió a 15 días de cumplir 39 años. La suya fue una existencia marcada tanto por sus numerosos trastornos de salud como por las decepciones amorosas —otra clase de enfermedad y fuente de tupido sufrimiento— que lo llenaron de melancolía. La otra cara de estos infortunios, si lo vemos con filosofía, es que tales males le significaron una fuente interminable de materia prima para escribir buena poesía, como quien dice las adversidades favorecieron el cultivo y pulimento de su talento exquisito que, a la postre, terminaría por inmortalizarlo.

Desde nuestro presente, podemos afirmar con razón que Leopardi murió joven, pero justo es señalar que superó las expectativas de vida promedio de aquella época, cifrada entre los 30 y 35 años, quizá un mérito para destacar aparte es que el poeta prácticamente cubrió toda su ruta vital con un cuerpo frágil y desmedrado. Cada retazo de su vida fue un *memento mori*.

En efecto, Leopardi adoleció del mal de Pott casi desde su nacimiento —una variedad de tuberculosis que afecta principal-

1. *La morte non è male: perchè libera l'uomo da tutti i mali, e insieme coi beni gli toglie i desiderii. La vecchiezza è male sommo: perchè priva l'uomo di tutti i piaceri, lasciandogliene gli appetiti; e porta seco tutti i dolori. Nondimeno gli uomini temono la morte, e desiderano la vecchiezza* (Leopardi, 1998, p. 10).

mente a la columna vertebral y los pulmones— que le produjo una giba dorsal: una joroba que no solo minó su apostura y confianza, sino su ulterior desarrollo fisiológico. Consecuentemente, su estado de salud fue siempre precario y lo hizo fácil presa de otros padecimientos, como el raquitismo en grado severo que igualmente fue un suplicio para Giacomo. No está demás subrayar que esa condición existencial marcaría su destino como poeta en un sentido que lo haría eterno, no por nada ahora mismo estoy hablando de él. Con todo lo adverso que desfiguró su cuerpo, hay que admitir que esa condición enclenque resultó positiva si consideramos que esa circunstancia le sustrajo de los juegos infantiles habituales y de cualquier actividad que implicara esfuerzo físico, confinándolo al espacio quieto y silencioso de la biblioteca de su casa como único entretenimiento posible, donde, desde temprana edad, se despachó con fruición un libro tras otro, incluso robándole horas al sueño, conduciéndose con tenacidad hacia apartados y escogidos goces intelectuales.

Al cabo de unos años de lectura constante hasta altas horas de la noche, entre otras prácticas pedagógicas, el joven Leopardi pergeñó para sí una cultura enciclopédica en el mejor estilo clásico, ocupación ideal para darle airoso salida a su vena poética. Me extendo en estos avatares de la existencia enfermiza y precaria de Leopardi para destacar la historicidad de sus males, con lo que quiero enfatizar que en aquellos tiempos no se contaba con los adelantos de la medicina ni se podía recurrir a otra índole de apoyos, técnicas, dispositivos o meros implementos, que le hubieran aligerado el peso farragoso de sus enfermedades y secuelas, como sí usufructuó un siglo después el científico Stephen Hawking (n. 1942) para lidiar con el Mal de Lou Gehrig o Esclerosis lateral amiotrófica (ELA), una enfermedad progresiva que le atacó cuando era muy joven, según lo referimos antes, contra la que, no sin proverbial tenacidad, luchó para obtener inesperados dividendos, de modo que, pese a la parálisis de casi todo su cuerpo, la enfermedad con nombre de beisbolista no le impidió llegar ser uno de los físicos teóricos más célebres del mundo, una celebridad equiparable a la fama de Albert Einstein, además de casarse hasta en dos ocasiones y tener tres hijos. Él sintetizó su filosofía de vida en la frase: “Recuerden mirar hacia las estrellas y no hacia sus pies”.

Así que volvamos a la tarea de zapa del envejecimiento denunciada por Leopardi. Los años auestas, es verdad, quitan muchos placeres, pero no todos. La conculcación de posibilidades de bienestar no es una cualidad exclusiva de la vejez. La vida puede atentar contra el goce desde la infancia o en la juventud, como en los casos de los dos grandes personajes traídos a mientes: Leopardi y Hawking.

Es verdad que la vejez arrebatara más de lo que deja, pero lo que concede, aunque poco, puede tomarse por bastante si uno lo sabe manejar con inteligencia y humildad. O como apunta un epígrafe de Henri Frédéric Amiel: «saber envejecer es la obra maestra de la sabiduría y una de las partes más difíciles del gran arte de vivir». La horrible condición de tener apetitos sexuales careciendo del físico para satisfacerlos es una condición trágica que designa una pérdida sustantiva y martirizante, sin duda, pero con todo y con eso no alcanza la envergadura de una calamidad total.

Una definición de infierno bien podría consistir en ser presa de una apetencia corporal y no tener ninguna posibilidad de satisfacerla. Considérese una fortuna que los cuerpos diezmados por la vejez no den para tener activados todos los apetitos, inclusive puede interpretarse como una rara bendición el hecho de que el envejecimiento se haya llevado algunos deseos, extinguiéndolos sin piedad ni consideración. Ahora bien, no es necesariamente malo desembarazarse de algunos apetitos que, bien mirados, no hacen más que hostigar y mortificar el cuerpo. Entiendo lo que quería transmitir San Agustín cuando le faltaba recorrido para llegar al santo que fue, y se atrevió a replicar al Altísimo: «Si lo quieres Señor, ¡Hazme casto!, pero no todavía».

A veces uno tarda en darse cuenta de lo que gana cuando pierde algo, sobre todo en el terreno de lo sentimental cuando tu pareja te deja tendido a la vera del camino como un perro atropellado abandonado a la orilla de la carretera; o descubres que ella es pura existencia y nada de esencia; o simplemente te das cuenta de que tú no pintas en las prioridades de tu pareja, cuando para ti ella ocupaba el primer lugar, etc. Acaso sea una afirmación válida, además, para cierta clase de impulsos sexuales. Tal vez la sexualidad está sobrestimada, sobre todo cuando la satisfacción está disponible. De todos modos: «la sexualidad es una cosa frá-

gil, es difícil entrar en ella y tan fácil salir», sostiene un personaje de Houellebecq en *El mapa y el territorio*, aunque la manera de comprobarlo da para toda una discusión profusa e interminable que viene desde Freud permaneciendo vigente e inconclusa en nuestros días.

El punto es que en el más allá del bien y del mal respecto de la sexualidad en la vejez, un viejo puede experimentar cierto alivio, al menos parcialmente, en contraste con la continua presión y angustia que instilan determinadas apetencias, mismas que de todos modos no se saciaron ni cuando el cuerpo era joven y rozagante debido frecuentemente a la gravitación de los imperativos civilizatorios, por lo cual cada individuo se ve forzado a reprimir, con el malestar consecuente, quedando expuesto a la neurosis y, en los peores casos, a la psicosis, pues algunas de esas puyas de la libido se caracterizan por su exceso, en ocasiones adoptan una forma codiciosa y destructiva, que, para efectos prácticos, acaba por distraernos de lo fundamental, haciéndonos perder tiempo y energías a raudales.

Con los años encima es más probable darse cuenta de que muchas cosas que en nuestra juventud juzgamos importantes, no lo son tanto en y para el presente, pero mientras nos percatamos de la banalidad de aquello que apetecíamos porque nos parecía fundamental obtenerlo, consumirlo o simplemente ostentarlo, mucho de lo deseado en la juventud no sólo ya perdió vigencia, sino que tal vez, en rigor, nunca mereció nuestro fervor ni lo que empeñamos por conseguirlo, fueran cosas, afectos, reconocimientos, consolaciones o meros placebos. ¡Ay!, cuánta pérdida de recursos y derroche de tiempo, cuánto sufrimiento innecesario: así de caro se paga a veces el arte de aprender a vivir.

Ya viejo uno no tiene tiempo para perder, sabe que hay lo que hay y es lo que es. Y quienes no aprendieron a reconocerlo a pesar de cargar sobre la espalda más de 60 años, suelen caer en un patético desfase. La vida se les fue, y hacen el penoso esfuerzo de recuperarla con ridículos intentos de negar la vejez haciendo la patética pantomima de presentarse como si aún fueran jóvenes.

El tiempo pasa su factura a los necios. El propio Leopardi lo advierte en su Canto XV: *El sueño*:

*Soy joven, mas se pierde y se consume
mi juventud igual que la vejez
que aún está lejos, pero que me espanta.
Pero de la vejez poco difiere
de mis años la flor.*

En este orden de ideas, tengo en la mente la presentación del libro *El don de la noche y otros poemas* (2012) a cargo del espléndido poeta mexicano Marco Antonio Campos, intitulado: *Emilio Coco: entre el dolor y la ironía*. Aparte de la lectura del libro mismo del poeta italiano, que es una experiencia estética inmarcesible, me he topado con una de las reflexiones más profundas y crudas acerca del contraste que hay en un otrora cuerpo juvenil, bello y sano, y lo que queda de éste después de la labor invasiva e infernal de una enfermedad mortal, que culmina en efecto con la muerte, aunque, más bien, aquí, el relato poético de Coco se extiende más allá de la muerte de su hermano Michele, y reflexiona también en la inaudita tristeza de los días que siguen al sepelio. Y que para mí constituyen una lección de vida — ¿de muerte? —; es un ejemplo de cómo sobreponerse al dolor inexpugnable que ocasiona la pérdida de un ser querido y entrañable en toda la extensión de la palabra:

El vasto poema de Coco no tiene en su proceso mayores complicaciones: se trata de la descripción de la enfermedad, de la agonía, del deceso y de los días posteriores a la ausencia del hermano, con los dolorosos desgastes, las súbitas esperanzas y las largas fatigas de quienes lo rodean. Entre la llegada al hospital de Michele y su fallecimiento pasa un mes y medio. La complejidad del poema no está en el lenguaje ni en el desarrollo del poema, sino en los contenidos. En diversos momentos, con exacta crudeza, Coco detalla los cuidados inútiles al enfermo y con caligrafía de espanto hace un registro de las humillaciones y degradaciones físicas del hermano: pañales orinados, jeringas con sangre pútrida, agujas en las venas, supuración de las llagas, toses y escupitajos continuos... Situaciones de un naturalismo feroz donde de pronto hay destellos de relámpagos de un purísimo lirismo. Emilio hace el contraste del hombre arrogante, que fue muy bien parecido y fascinaba a las mujeres en los años de la fuerza corporal de juventud, y el viejo enfermo, minuciosamente menguado, al que se le van cayendo los árboles de la memoria y se vuelve un niño en su propio limbo.

He aquí expresada otra vez la denuncia, el reclamo y la perplejidad ya explorada por Leopardi. Nuevamente, la enfermedad y la vejez haciendo su avaricioso trabajo de descomposición: la tarea previa a la misteriosa transición metafísica que constituye el inefable salto del ser al no-ser-más, como diría Heidegger con esos conceptos que requieren varias palabras que se escriben como elefantes de circo que caminan en círculo asiendo con la trompa la cola del animal que precede, vaya figura para recordarnos que no son varias sino solo una palabra. Su famoso vocablo «dasein» (el «ser-allí» o «estar-allí») se refiere, a final de cuentas, al ser humano que hace la pregunta que interroga sobre la muerte, y se percibe como un ser-para-la muerte, porque la muerte es «la posibilidad de todas las posibilidades» que garantiza de manera inexorable que un día moriremos; lo que no quita, mientras tal fatalidad acontece, la posibilidad de que en otros muchos días tengamos la oportunidad de vivir, jugar, amar, entristecernos, enfermarnos, recuperar la salud y la alegría...y si sumamos muchas jornadas, hasta tendremos tiempo de envejecer.

Frente a esta condición mortal y, sobre todo, en obediencia a que tenemos conciencia acerca de la propia mortalidad, se plantean varios dilemas para elegir un curso de acción o manera de vivir. Para Heidegger no hay más que dos sopas: la existencia inauténtica o la existencia auténtica. Los que optan por hacer todo lo posible para anestesiar su conciencia a fin de no enfrentar la realidad ineludible de la muerte propia, vivirán la inautenticidad. Para ello, eligen vivir desenfrenadamente, drogarse, volverse adictos al sexo, al juego, al trabajo o a cualquier actividad repetitiva y compulsiva, sin sentido ni compromiso ético alguno, porque, a la larga, qué sentido puede tener algo si todo ha de diluirse en el no-ser.

En cambio, quienes aceptan su condición mortal y tienen conciencia de su finitud encaran la incierta cuota de existencia tratando de aprovechar todas las posibilidades disponibles para forjar la mejor versión de sí mismos. Tal es el sentido de la vida, cuya narrativa corresponde a la descripción de una existencia auténtica, lo que constituye una hazaña impregnada de dramatismo, porque el éxito no está garantizado: la posibilidad de fracaso estará siempre rondando para desembocar en tragedia. En cierto modo esta visión emparenta con la de Freud:

El cuadro freudiano de la inevitable miseria existencial de los hombres: la dicha no es posible; sólo existen breves y decepcionantes satisfacciones hedonistas; todas las hipótesis para generar bienestar chocan con la decepción, el desengaño, la desilusión; la mayor dicha pensable se confunde con el menor dolor posible; las soluciones colectivas, comunitarias, altruistas, están condenadas al fracaso; el amor aumenta los riesgos de lo peor; la pareja y la familia aceleran potencialidades de sufrimiento, y la política no puede hacer nada en absoluto por la felicidad humana. ¿Las soluciones? No ignorar nada del movimiento perpetuo del mundo que es la lucha de la vida contra lo que la amenaza: la muerte. Ahora bien, la nada triunfa siempre, porque yace en el corazón de la materia que nos constituye. ¿Nuestro destino? Avanzar hacia la nada, dirigirnos cada segundo de nuestra existencia hacia el estado que preexistía al ser; en otras palabras, nada. ¿Y sabores de esto? Ingeniárselas solo, hacer lo mejor posible, transigir con lo peor, improvisar ante lo incurable, componérselas con la propia animalidad. Si uno encuentra algo que le procure una satisfacción egoísta, muy bien. ¿Si no? La neurosis o bien, peor, la psicosis, es decir la muerte para el mundo en el mundo (Onfray, 2012, pp. 576-577).

El pesimismo de Freud le hace pensar que no hay más soluciones para los problemas de la existencia acotada por la muerte que las que cada individuo por cuenta propia sea capaz de idear; si acaso podrán acudir al diván en busca de apoyo, y nada más. De allí el aforismo de Freud: «existen dos maneras de ser feliz en esta vida, una es hacerse el idiota, otra es serlo». En otras palabras, por más inteligente que seas nada se puede ante la muerte; pese a ello está en la inteligencia agotar todas las posibilidades para afirmar racionalmente que en efecto no hay salida feliz, lo cual implica un enorme desgaste y decepción para igualmente terminar sumido en la impotencia. El idiota no pasa por esto, se ahorra el laborioso e inútil ejercicio de comprobación, no se consume en una búsqueda infructuosa y entretanto hasta es posible que goce algunos buenos momentos, acaso en paralelo con la solución de los árboles planteada por Fernando Pessoa: «¿Y qué mejor metafísica que la de ellos, / que es la de no saber para qué viven / Ni saber que no lo saben?». (Pessoa, 2004, p. 403).

Tampoco avanzamos con Heidegger, quien después de su monumental reflexión filosófica se percata de adónde nos ha llevado el poder de la técnica, cuyo desarrollo coloca al hombre en el papel de un aprendiz de brujo incapaz de controlar su propia

magia. La técnica se ha infiltrado en nuestras vidas llevándonos al desastre, y lo ve como un proceso deshumanizador irreversible, sin escapatoria.

En 1966, el filósofo concedió una entrevista al importante semanario alemán *Der Spiegel*, con el compromiso de que no se publicaría mientras él estuviera vivo.² Tal pacto se cumplió y por más de una razón esa entrevista tuvo enormes repercusiones. A la mitad del diálogo Heidegger sale con una sentencia tan lapidaria como inesperada: «sólo un Dios nos puede salvar». Lapidaria en su sentido literal porque dado el contexto (el filósofo se sabe cerca del final de su vida) sella su filosofía en tanto que esfuerzo racional. Es una salida inesperada, porque, más que una reconciliación con la fe denegada en sus años mozos, época en que determinó abandonar su preparación para el sacerdocio para continuar sus estudios filosóficos, también parece una rendición en una edad crepuscular:

El filósofo profetizaba con ello que, efectivamente, la situación del mundo tecnológico, donde impera el final de la filosofía y el nihilismo, es tan catastrófico que ya no será el hombre mismo el artífice de su «salvación», necesita de la ayuda divina, de lo milagroso para «salvarse» (Moreno, 2002, p. 414).

Pese a las dificultades irresueltas que hostigan la existencia, Freud y Heidegger coinciden en que la vida merece vivirse, de allí sus esfuerzos de encontrar una salida feliz al hecho inevitable de la catástrofe que culmina en la muerte. Heidegger parece llegar a la misma conclusión de Freud, aunque envuelve su último razonamiento en un acto de fe para aceptar la posibilidad de un milagro divino que salve al Hombre. Tengo para mí que el recurso de Heidegger se apeg, para efectos prácticos, a la sentencia de Freud: ¡ser o hacerse estúpido!

Hablar de la muerte y de la vejez (si la muerte no se anticipa) es hablar de lo irremediable, pero precisamente porque somos humanos no nos resignamos. El dilema central no es el que plantea el soliloquio de Hamlet: «*To be, or not to be, that is the question*» (Ser o no ser. Esta es la cuestión). La interrogante crucial es

2. Heidegger muere el 26 de mayo de 1976, el *Der Spiegel* aguardó apenas cinco días para publicar la entrevista el día 31 de mayo.

qué hacer con el tiempo en que somos (especialmente si duramos lo suficiente para llegar a viejo), porque la parte del no-ser está garantizada sin depender de lo que hagamos o dejemos de hacer; y tampoco importa si lo hacemos bien o mal. Si la existencia en el mundo carece de sentido porque invariablemente desemboca en no-ser-más, bien podemos dejar las cosas como están y vivir la existencia inauténtica donde la haya.

O bien, podemos vivir de un modo en que la acción misma dote de algún sentido, a lo Machado: «caminante no hay camino, se hace camino al andar». Y sí, por lo mismo, hay innumerables sentidos posibles puesto que se hacen al andar, es decir, al vivir. En tal caso, encuentro muchas más ventajas en que el sentido de mi existencia tenga más que ver con la construcción de la felicidad, que con el sufrimiento: entiendo que proponerse buscar la mejor versión de uno mismo es una aventura digna que merece emprenderse por laboriosa y complicada que resulte; estoy convencido de que reditúa apostar por la experiencia del ensayo y el error (sobre todo si con la experiencia que dan los años tiende a reducirse la tasa de error) y con ello acrecentar el disfrute del camino, desentendiéndose de los puntos de llegada, incluso dejándose seducir (del latín *seducere*: desviarse del camino) para demorarse en veredas ignotas.

El hacer de arquitecto de uno mismo, vibrar por lo que me apasiona, moverse para conocer lo lejano, en fin, todo lo que se pueda hacer mientras nos alcanza la quietud silente y absoluta de la nada, es un sentido que me parece apetecible, sobre todo si durante las etapas juveniles y fogosas uno ha logrado generar el impulso suficiente para seguir avanzando en la tercera edad. La diferencia es que con la edad quizá tenga que hacerlo más lentamente.

En cierto modo, el envejecimiento es también una cuestión de ritmo, desde luego, uno más lento, parsimonioso, como quien dice: “despacio que llevo prisa”. En la literatura hay varias reflexiones acerca de esta idea: *El hombre lento* de J.M. Coetzee (2007), donde se narran los avatares de Paul Rayment, un hombre que tiene la edad suficiente para ser un profesionista retirado, unos sesenta años, en este caso un fotógrafo que siempre se desempeñó con eficiencia, pero sin convertir en arte su oficio. Cierta día rodando en su bicicleta es arrollado por un vehículo. Durante unos instantes

tiene conciencia de lo que está pasando a causa de la colisión, se mira volando por los aires y hasta se figura la postura en que conviene caer, parece que todo sucede en cámara lenta, desarrollándose cuadro por cuadro. Sensación que puede extenderse a toda la trama existencial de Paul a estas alturas de su vida. Lo que sigue es la recuperación parcial, ya no será total en más de un sentido pues le comunicaron *ex post* que fue conveniente e inevitable la amputación de una pierna. Golpeado por la noticia, apenas tiene conciencia de yacer en la cama de un hospital. Lo que procede, por lo tanto, es la colocación de una prótesis. Pero él se niega, le parece que es un objeto falso, cuya inautenticidad se extenderá al resto de su persona, y como resultado de su resistencia al facultativo suceden un montón de cosas, entre ellas que intervenga una terapeuta de origen croata, de la cual se enamora, pero antes de que los lectores veamos una salida romántica y condescendiente de la trama, acontecen giros inesperados que redefinen con quien pasará Paul sus años de vejez. No es esto ni con mucho una síntesis del libro, es apenas un señalamiento de que la interrogante de cómo vivir la vida cuando los años más pesan, si es que pesan, flota en el ambiente.

Asimismo, hay dos libros relativamente breves de Milán Kundera: *La lentitud* (2006) y *La ignorancia* (2000), en los que plantea dos temas estratégicos para la gestión existencial de la vejez. En la primera novela, la reflexión principal se centra en las andanzas de un grupo de entomólogos; ellos dan cuenta de una experiencia paradójica: la búsqueda de los especímenes más preciados les aporta una emoción superior al hecho de capturarlos. Quiere decir que el placer se extiende a lo largo del proceso de búsqueda y se comprime en el resultado. Es una variación del arquetipo del viaje de regreso de Ulises a Ítaca, felizmente recogido en un poema de Constantinos Cavafis.³

-
3. Viaje a Ítaca: Cuando emprendas tu viaje a Ítaca / pide que el camino sea largo, / lleno de aventuras, lleno de experiencias. / No temas a los lestrigones ni a los cíclopes, / ni al colérico Poseidón, / seras tales jamás hallarás en tu camino, / si tu pensar es elevado, si selecta / es la emoción que toca tu espíritu y tu cuerpo. / Ni a los lestrigones ni a los cíclopes / ni al salvaje Poseidón encontrarás, / si no los llevas dentro de tu alma, / si no los yergue tu alma ante ti. / Pide que el camino sea largo. / Que sean muchas las mañanas de verano / en que llegues - ¡con

La quintaesencia del placer y el enriquecimiento espiritual está en el trayecto, mientras que el puerto de llegada es únicamente el faro, el motivo y si acaso el detonante que impulsa a emprender el viaje. Las grandes experiencias están hechas del acopio de pequeñas recompensas rescatadas del día a día: adiciones aparentemente insignificantes que alcanzan su verdadera densidad cuando son tomadas en conjunto: es lo que hoy en día denominamos inteligencia cristalizada.

El complemento de la idea de que el proceso redunda más recompensas que el resultado, es que la gratificación de lo que se hace es, en el fondo, una cuestión de actitud y perspectiva, mientras que el logro concreto suele ser algo circunstancial. Un buen ejemplo es una reflexión atribuida a Giacomo Casanova cuando confiesa que el máximo placer que le proporcionaron sus andanzas amorosas solía concentrarse en el camino a la alcoba, cuando ascendía lentamente las escaleras detrás de su conquista: eran los instantes en que él podía imaginar con relativa certeza lo que enseguida ocurriría.

En *La ignorancia* (2000) Kundera explora cuestiones relativas a la actitud y la perspectiva, introduciendo la variable del tiempo a través de la actividad de la memoria. Un hombre y una mujer interrumpen su juvenil relación amorosa al ser forzados a emigrar de su país natal. Al cabo de 20 años, cada uno por su cuenta emprende el camino de regreso, pero en una simultaneidad que los hace encontrarse. Se reencuentran como Ulises y Penélope bajo el efecto de una perplejidad propia de lo inesperado. Ambos utilizan su memoria para reinstalar el andamiaje sentimental de antaño. Pronto se dan cuenta de que su mnemotecnia es pobre e

qué placer y alegría! - / a puertos antes nunca vistos. / Detente en los emporios de Fenicia / y hazte hermosas con hermosas mercancías, / nácar y coral, ámbar y ébano / y toda suerte de perfumes voluptuosos, / cuantos más abundantes perfumes voluptuosos puedas. / Ve a muchas ciudades egipcias / a aprender, a aprender de sus sabios. / Ten siempre a Ítaca en tu pensamiento. / Tu llegada allí es tu destino. / Mas no apresures nunca el viaje. / Mejor que dure muchos años / y atracar, viejo ya, en la isla, / enriquecido de cuanto ganaste en el camino / sin aguardar a que Ítaca te enriquezca. / Ítaca te brindó tan hermoso viaje. / Sin ella no habrías emprendido el camino. / Pero no tiene ya nada que darte. / Aunque la halles pobre, Ítaca no te ha engañado. / Así, sabio como te has vuelto, con tanta experiencia, / entenderás ya qué significan las Ítacas (Cavafis, 2003, p. 111).

insuficiente para reconstruir el pasado tan dilatado. Se percataron de que su olvido era más grande de lo que habían calculado hasta naufragar en las aguas oscuras y traicioneras de la ignorancia. Para las personas de más de 60 años, recordar puede ser una tabla de salvación, pero no suprime la posibilidad opuesta de naufragar: a veces recordar es un lastre para el presente y hasta puede bloquear el flujo de incierto futuro restante.

La pregunta clave en el contexto de la novela es si de verdad los protagonistas quieren saber del otro lo que no saben; ¿o es preferible seguir ignorándolo? Kundera hace propuestas muy interesantes, pero le da mayor peso a la convicción de invertir en la recuperación de lo olvidado: dedicar tiempo a conocer lo que no se sabe. Pero como en esto no hay recetas, es bueno saber que la actitud de búsqueda y rescate suele ser recompensada. Sí; una buena actitud es una herramienta fiable para escapar de las redes de la ignorancia, y llevar la vida hacia derroteros apetecibles, consiguiendo trabajar la memoria, cuestionarla, exprimir la para obtener datos que parecían imposibles de recordar.

Enseguida comparto unos pequeños fragmentos de *La ignorancia* para documentar mi optimismo. Una vez que la pareja se encuentra después de tanto tiempo de ausencia, viajan juntos en el avión que los repatriará. Ella piensa en el origen de su relación, reconoce que más allá de los ardores juveniles en rigor no se conocen, les falta la historia que no vivieron en común, tienen apenas: «una historia de amor truncada antes de que empezara. Ella lo había sentido y le quedó como una llaga jamás curada» (p. 53). «Cuanto más fuerte es su añoranza, [podría agregar: su nostalgia, su *saudade* o dolor de no poder regresar] más se vaciaba de recuerdos, como la historia de Ulises que mientras más languidecía, menos se acordaba. Porque la añoranza no intensifica la actividad de la memoria, no suscita recuerdos, se basta a sí misma, a su propia emoción, absorbida como está por su propio sufrimiento» (p. 39).

Este par de párrafos me parecen de la mayor importancia para pensar en la vejez, porque establecen el papel tanto de la memoria como de la actitud para hacer cuentas justas con el pasado. En un punto Kundera describe el recuento del pasado elaborado por Josef para gestionar la relación que lo ata a su esposa, pese a que

ella murió hace tiempo; lo hace instigado por el reencuentro súbito con Irena, su antiguo y roto amor juvenil, lo que eventualmente podría significar la reanudación de su relación iniciada 20 años atrás:

Y ahí está el horror: el pasado del que uno se acuerda no tiene tiempo, Imposible revivir un amor como volvemos a leerlo en un libro o volvemos a verlo en una película. Una vez muerta, la mujer de Josef no tiene dimensión alguna, ni material ni temporal. De modo que los esfuerzos para resucitarla pronto pasaron a ser una tortura en su mente. En lugar de alegrarse por haber redescubierto este o aquel instante olvidado, se sentía desesperado por la inmensidad del vacío que rodeaba ese instante. Un día se negó a proseguir este doloroso recorrido por los pasillos del pasado y puso fin a sus intentos de revivirla tal cual era [...] Jamás había rendido culto a los recuerdos. Naturalmente no habían destruido sus cartas íntimas ni las agendas en las que habían anotado sus obligaciones y sus encuentros. Pero jamás se les había ocurrido la idea de releerlas. Decidió, pues, vivir con la muerta como había vivido con la viva. Ya no volvió a su tumba para recordarla, sino para estar con ella; para ver sus ojos mirándole, pero mirándole no desde el pasado, sino desde el instante presente (pp. 134-135).

La cantidad de libros cuyo tema central son los problemas existenciales en la vejez es enorme, pero únicamente comentaré dos más en razón de su parentesco, y que versan sobre la sexualidad en los adultos mayores. Yasunari Kawabata escribe un texto breve de una belleza formal incomparable: *La casa de las bellas durmientes* (2012). Es una reflexión sobre la sexualidad en la vejez a partir de una rara casa (una rareza al menos para la cultura occidental) cuyo negocio reside en que jóvenes hermosas se acuesten, literalmente, con ancianos solo para dormir juntos. Una especie de casa de prostitución, pero en la que, dada la edad proveya de la clientela, el trato que establece la «madame» (personaje importante en la novela porque representa el lado pragmático y amoral de la sociedad) consiste en pasar la noche con una joven desnuda, pero sin tocarla. Es un negocio que exige honorabilidad de los clientes, porque cuentan únicamente con la promesa del usuario para cumplir la regla fundamental, dado que no hay una vigilancia para detener a alguien que se sobrepase con las jóvenes que duermen bajo el efecto de un poderoso narcótico.

El eje del relato es la visita a la casa de Eguchi, un hombre de 67 años, quien de manera relativamente circunstancial se encuentra allí, y no acaba de entender la lógica del servicio que le ofrecen (en último caso, no se siente tan viejo como para no poder aspirar a otra cosa más que la mera contemplación, pero el caso es que él jamás habría acudido a un prostíbulo convencional). Una vez que pasa la primera noche, por diversas razones, más allá de la promesa de erotismo satisfecho de una manera inaudita, no sólo le apetece regresar, sino que se engancha a partir de que, en la calle, se encuentra con su compañera de cama. Entretanto, Eguchi reflexiona sobre su vida —al igual que Josef, el personaje de Kundera— y rememora sus relaciones con las mujeres que ha amado (madre, esposa, hijas y amante), así como también sobre el deseo sexual en la vejez y el remanente de lujuria que pervive todavía pese a su edad. Una frase lapidaria arma todo este juego especulativo y existencial: «La vejez es horrible». Pero todo lo que hace el anciano Eguchi a lo largo de la novela demuestra que, aún en la etapa más desdichada del ciclo vital por la imposibilidad de tener relaciones sexuales, hay algo más que el derrumbe de un cuerpo desgastado. Así se da cuenta de que su vida, a los 67 años de edad, no se ha acabado y le queda mucho por hacer.

Inspirado por este relato, García Márquez escribió un cuento largo, que al final fue publicado como una novela corta. *Memoria de mis putas tristes* (2004), que cuenta la historia de lascivia y amor de un anciano de 90 años que en la búsqueda de una última aventura se relaciona con una adolescente dispuesta a vender su virginidad, por mediación de una «madame». Lo que parecía ser un encuentro obsceno para desahogar los restos de lujuria masculina, de gratificación sexual comprada en una ominosa relación de poder, del viejo periodista pudiente y la obrerita desposeída y desesperada, se transforma en una aspiración sublime de amor, de un último amor, cuando la siguiente aventura es la muerte. El relato del Gabo empieza con un epígrafe extraído de la novela de Kawabata: «No debía hacer nada de mal gusto, advirtió al anciano Eguchi la mujer de la posada. No debía poner el dedo en la boca de la mujer dormida ni intentar nada parecido».

Así pues, ambos escritores, ganadores del Premio Nobel de Literatura, se enfrascaron en el desentrañamiento del problema

existencial que plantea la vejez cuando todavía palpitan, así sea débilmente, pulsiones sexuales, a partir de lo cual un hombre (falta todavía pensar la misma cuestión referida a la mujer) revisa su pasado y se replantea su inserción en el presente a partir de lo que experimenta en los que parecen ser los últimos años de vida, razón por la cual decide regalarse una noche de desenfreno, o sea, siendo como era, era algo inusitado en obediencia a que durante su juventud se negó rotundamente a participar de esa clase de pasatiempos lúbricos:

Nunca sucumbí a ésa [a la oferta de novedades que de cuando en cuando estaban disponibles en el tugurio aquel] ni a ninguna de sus muchas tentaciones obscenas, pero ella [la dueña] no creía en la pureza de mis principios. También la moral es un asunto de tiempo, decía, con una sonrisa maligna, ya lo verás (García Márquez, 2004, p. 9).

El recuento, la evaluación de lo vivido, el examen de lo hecho y la siempre tarea inconclusa de la autorrealización personal de pronto llega a cada persona como una oportunidad para encontrar en ese ejercicio reflexivo de la memoria materiales de subsistencia en una etapa definitiva y definitoria de la existencia personal. Una vez ahí, cada quien puede construir lo que para efectos prácticos podría sintetizarse en un manual de cómo llegar a viejo, ser feliz y morir alegremente en el intento.

En cada experiencia individual de los adultos mayores hay un vasto «banco de información» útil para la reconstrucción del concepto de vejez, y a partir de esa información privilegiada es posible recuperar el prestigio de la veteranía. Los años encima degradan los cuerpos, pero también enriquecen el espíritu porque siempre queda una porción que no se degrada: la esencia del ser que elegimos ser con nuestra manera de vivir.

Además, la pátina del tiempo no siempre es sinónimo de corrupción de la belleza. Al contrario, reza un tropo de Sir Francis Bacon —una mente brillante a quien se le atribuye la sentencia: «el conocimiento es poder»— cuya desviación del sentido dado a la vejez no es un recurso retórico, sino una simple verdad: «Vieja madera para arder, viejo vino para beber, viejos amigos en quien confiar y viejos autores para leer».

Capítulo 4

Una filosofía de la muerte

La conexión sentimental con el mundo

La relación más básica de un sujeto con lo que está fuera de él (el mundo exterior) es un fenómeno tan cognitivo como sentimental: todo lo que se conoce pasa por los sentimientos irisados por la “fricción” que provoca el contacto con el mundo. También incluye la introspección o estudio de la realidad interior, cuando el *self* aparece como un objeto de conocimiento visto desde fuera por efecto de un desdoblamiento de la conciencia cognoscente que a la vez es objeto cognoscible. Eso pasa cuando se examina la propia interioridad.

En efecto, nos situamos en el mundo, en primera instancia, por la manera en que nos afecta. Si sentimos calor o frío; o bien, percibimos si la atmósfera es respirable o el aire está enrarecido; si nos cala la sensación de soledad en el desierto o nos marea la presencia tumultuosa de otros. Todo esto resulta del funcionamiento del aparato sensible y del intelecto, convertido en el registro de sensaciones que, a su vez, son moldeadas por el contexto cultural, en tanto que somos seres sociales e históricos, es lo que se entiende por «nuestro tiempo», el «espíritu de la época», Cristina Pacheco atinó en su lema: “Aquí nos tocó vivir”. En tal contexto, la afectación avanza hacia los afectos, como preferir el frío al calor. Así comienza la elaboración de los deseos y las expectativas que producen los correspondientes estados emocionales identificables, mismos que se concretarán o no mediante acciones para conseguir lo que se desea y se quiere sentir —y lo que se quiere evitar sentir: preferir el placer y hacer lo posible para eludir el

dolor y un largo etcétera de lo execrable, donde ronda el miedo, la incertidumbre, el tedio, la desazón, el resentimiento, la amargura, el cansancio, la depresión—.

La finalidad última de la vida plena es alcanzar un estado de serenidad sólido (la ataraxia, según los griegos; o la experiencia del Nirvana para los budistas), sobre todo a la hora de morir. Pero esa neutralidad angelical del estado de ánimo es imposible si se teme a la muerte. La evidencia hasta ahora es que no sabemos vivir ni morir. Aunque hemos avanzado en ambos terrenos no ha sido solo a causa del conocimiento científico, ni de la fe religiosa cuyo imaginario ofrece una cierta forma de esperanza, resignación y hasta una sensación de recompensa que pretendidamente se experimenta después de la muerte. Con todo y con eso, ponderamos la enorme riqueza y vitalidad resultante de determinados procesos creativos centrados en la búsqueda de emociones estéticas y que, al cabo del tiempo, derivan en estilos sentimentales para vivir y para encarar la muerte. En una palabra, hablamos del arte. De este modo surgen diferentes perspectivas para ver el mundo, caracterizarlo y, en su caso, plantarle cara, como quien dice vivir a plenitud y morir con decoro. Por eso el arte es visto como una compensación para soportar un mundo por diversas razones complicado, injusto y miserable. Según Fernando Botero: “El hombre necesita música, literatura y pintura —todos esos oasis de perfección que conforman el arte— para compensar la grosería y el materialismo de la vida”.

Justamente, eso —hacer que la vida valga la pena y la alegría— lo pretenden las conciencias al proponerse cubrir la distancia entre los deseos y su satisfacción, pero el artista lo hace de un modo específico, acaso porque además piensa en la trascendencia y tiene, dentro de su insatisfacción con el mundo, algún afán de eternidad mediante la vigencia de su obra creativa. El artista tiende a inconformarse. El mundo que le rodea no es suficiente para sentirse en paz, y así espoleado aspira a crear realidades alternativas para paliar las deficiencias. Tal vez el mayor efecto de su arte es hacer visible la parte insatisfactoria de la realidad que pasa desapercibida para ojos no entrenados; equivale a arrojar luz en medio de la opacidad reinante, y que desemboca en lo que hemos dado en llamar obras de arte.

Tales aspiraciones en la cabeza de un artista suelen plantearse como asuntos de vida o muerte, como cuando Nietzsche llega a la conclusión de que la vida sin música sería un error. Y por ese horror carece de sentido vivir. De allí que, enseguida, propongo una filosofía de la muerte que se completa con una filosofía de la vida. Y es que ambas filosofías están íntimamente imbricadas, son como el envés y el revés de una moneda. No es posible la una sin la otra. Pero aquí cargo las tintas al tema de la muerte porque el pensamiento occidental, moderno, se ha decantado por el materialismo y, consiguientemente, ha perdido interés por todo aquello que se aleje de la positividad (lo positivo es lo terrestre, mundano, por lo tanto, lo que es asible, contante y sonante), de manera que los temas ligados a lo trascendente, como las entelequias: el alma, el amor, la belleza, la virtud, literalmente, son intrascendentes. Lo mismo ocurre en todo lo concerniente al «más allá de la vida después de la muerte».

En otras palabras, al quedarse con los aspectos visibles y “concretos” que diferencian la vida de la muerte, el mundo moderno justifica la separación de lo vivo respecto de lo muerto, y no sólo eso, sino que también ha fomentado una polarización artificial, una antinomia figurada en la que la buena prensa favorece a la vida, dejando para la muerte la nota roja, el amarillismo y el dolor que procura leer en el obituario o en alguna otra sección necrológica el nombre de una persona amada. Fragmentar el todo para fijarse, por separado, en las partes, provoca los errores de juicio: el temor a la muerte es una consecuencia; verla como una desgracia, es otra.

Aunque sea de pasada, vale recordar que pueblos supuestamente menos desarrollados han desahogado de mejor manera el tema de la muerte, si bien para ello han recurrido a mitos fantásticos, mitologías formidables, así como a cosmovisiones religiosas muy elaboradas. Al fin y al cabo, no se trata de encontrar verdades de corte científico, sino de inspirar esperanzas, o al menos lo pretenden con fórmulas compensatorias: «de los pobres es el Reino del cielo», donde el mensaje final es que la vida de la buena no es algo terrenal, sino que está reservada para el cielo: después del feo trance de la penuria, la enfermedad y la muerte padecidas en la Tierra ha de sobrevenir una maravillosa recompensa celestial.

En Occidente pervivieron algunos hermosos rituales para recibir la muerte, unos se remontan a la Antigüedad de cultura griega; otros se pergeñaron en la Edad media, el caso es que por lo menos algunas acciones rituales mantuvieron cierta vigencia hasta la primera mitad del siglo XX, quedan ciertas señales dispersas en la literatura y la poesía, como cuando Borges en su poema *Las causas* mienta el episodio de “*la moneda en la boca del que ha muerto*” y de allí las prácticas luctuosas para congratularse con la muerte cuando fuera posible, envolver simbólicamente al inminente interfecto a fin de que pudiera despedirse de su familia y, al mismo tiempo, pusiera en orden algunos asuntos pendientes para expresar «la última voluntad», sobre todo, en cuestiones relativas a la herencia, de manera que antes de expirar su último aliento tuviera ocasión para tranquilizar a quienes le sobreviven. Algunos de estos rituales referidos al sepelio y a los usos previos al adiós final y definitivo todavía ocurren de vez en cuando.

Sin embargo, los fenómenos demográficos que resultaron de los procesos sociales que impulsaron el crecimiento de las ciudades y, en general, numerosos y complejos procesos de urbanización en respuesta al crecimiento exponencial de la población terminó por imponer la prisa y la asepsia en los actos fúnebres: es más práctico propiciar la muerte en la cama de un hospital antes que en casa; igualmente lo es el recurso de la cremación en contraste con el tradicional entierro; un hogar de retiro para los ancianos es mejor que tenerlos en casa, etcétera. (No se diga en el tramo de la pandemia, donde se maximizó el fenómeno del distanciamiento y la invisibilidad de los viejos). Personalmente, lamento que solo una hermana pudo asistir al sepelio de mi madre el 17 de mayo de 2020. Lo puntualizo porque corresponde a la fase expansiva de la pandemia de COVID-19 y que suscitó la Declaración de estado de emergencia en el país. El resto de mis hermanos y yo tuvimos que soportar el evento, aislados, cada uno en su casa, por el confinamiento.

Como parte del materialismo imperante en Occidente, una de las consecuencias fue la racionalización de la muerte para convertirla en una industria como cualquiera. Dicho sea de paso, esta variante alcanzó su faceta más terrible en los campos de exterminio como Auschwitz Birkenau, y ha evolucionado en la posmo-

dernidad actual bajo la consigna de que algo tiene que hacerse con la gente superflua, como lo muestra Zygmunt Bauman en su brillante opúsculo *Vidas desperdiciadas. La modernidad y sus parias* (2015). Ya no es la veterana polaridad ricos y pobres, ni el arriba o abajo de la pirámide social, sino algo claramente excluyente: el dentro y el afuera del sistema, a partir de lo cual aquellas individualidades que no encajan son considerados simple y llanamente como residuos, “residuos humanos” para ser precisos, cuya suma conforma grandes aglomeraciones de poblaciones superfluas, o sea, un tipo de excedente de personas que no hay modo de absorber mediante medidas humanitarias, entonces resulta más lógico (en la perspectiva económica) eliminarlas. A pesar de ese nazismo latente aún en la actualidad, lo superfluo de los residuos humanos no es la única razón para pensar que la vida es miserable e injusta; y consiguientemente pensar que la muerte es horrible, avariciosa e inoportuna. Incluso desde escenarios aparentemente neutrales y más allá de toda ideología extremista, se nos ha hecho creer que la muerte es la peor experiencia posible tanto para el que muere, como para sus deudos.

No he leído un solo libro de tanatología que no describa el dolor de la pérdida de un ser querido como la experiencia más desgarradora a la que una persona ha de enfrentarse en curso de su existencia, y enseguida proponen tales o cuales estrategias para la superación del duelo y reconciliación con la vida. Lo confirman autores de *best sellers* (o casi) del tipo de Gaby Pérez Islas (2021), Gaby Vargas (2023), Jorge Bucay (2019) y hasta la icónica Elisabeth Kübler-Ross (2013), quien además escribía en condición de enferma terminal.

Sobre lo anterior seguiré profundizando, pero de momento quiero destacar un hecho crucial: la mayoría no sabemos vivir ni morir, si bien eso no impide que la gente viva o muera. Borges sostuvo que: “Morir es una moneda corriente. Morir es una costumbre que sabe tener la gente”. Quizás el problema es que contra esa costumbre tan arraigada hay poco que hacer, pero lo cierto es que sí hay mucho que puede hacerse para el bien morir. Pongámoslo de este modo: respiramos sin conocer a fondo todos los beneficios de una buena bocanada de aire administrada a voluntad en pausas largas o cortas según el propósito que se persiga, como en

la meditación y el yoga, aparte del hecho de que lo sepamos o no bastan unos diez minutos sin respirar para aniquilar el cerebro de una persona que no está entrenada para soportar tal ausencia de oxígeno; en general, por poco que nos quedemos sin aire sentimos al instante una desesperación y angustia mortales, como bien lo han comprobado aquellos que han sufrido una crisis respiratoria debido a un ataque de ansiedad. Sólo aquellos que han aprendido a respirar bien son capaces de sacarle un máximo de provecho a esta función fisiológica más allá de su automatismo y necesidad. Obviaré ejemplos de la tradición oriental que ha cultivado el arte de la respiración para sanar el cuerpo y el alma, por decir lo menos. El punto es que así pasa con el comer, el dormir, el pensar, el amar, etcétera. Y, desde luego, también con la vida y con la muerte. Admitamos que es posible y necesario no solo aprender a vivir, sino también a morir. Y eso es precisamente el tema de ambas filosofías, pese a lo paradójico que luce la directriz de aprender a morir como una manera de aprender a vivir, y viceversa. Con cierta perplejidad, Leonardo Da Vinci confiesa: “Mientras pensaba que estaba aprendiendo a vivir, he aprendido a morir”.

En el lenguaje filosófico morir significa «no ser más» (Palazzo, 2020). Heidegger lo plantea de este modo: Para evitar el concepto de Hombre en filosofía (que considera desfigurado y desgastado) propone un concepto alternativo: *Dasein* (ser ahí, estar ahí), y determina que éste es un «ser-para-la-muerte», en virtud de que la muerte es la posibilidad de todas las posibilidades. O sea: cada individualidad que tiene conciencia, es decir, que se da cuenta de la fugacidad de la vida y de su inexorable final, sabe no obstante que mientras eso acontece tiene múltiples posibilidades de acción: puede estar leyendo —como tú, lector—, puede ir al baño, responder al celular, dormir, pensar, y lo que desee agregar su imaginación, en todas esas posibilidades estará la posibilidad de morir. Frente a este escenario fatalmente acotado, ya lo dijimos antes, sobresalen dos actitudes: hacer todo lo posible para no pensar en la certeza de la muerte, convertirse, por ejemplo, en un apasionado del dinero, del sexo, del trabajo o de los narcóticos, cualquier cosa con tal de estar permanentemente aturdido, ocupado o distraído, para no caer en el vértigo del miedo a la muerte o del sinsentido

que implica que, hagas lo que hagas, al final acabarás muerto. Tal actitud caracteriza a la existencia inauténtica.

La otra opción, por decirlo de algún modo, es tomar el toro por los cuernos: vive una existencia auténtica quien acepta la idea de la muerte no como una mera especulación, sino como una condición existencial ineludible, pero mientras se concreta el desenlace fatal empeña toda su energía en vivir al máximo de las posibilidades para lograr la mejor versión de sí mismo. En lugar del espanto se trata de alcanzar la serenidad de un Epicteto que decía: “¿He de morir? Si debe ser ahora, moriré. Si es luego, ahora cenaré porque es la hora de cenar”.

Ante la pregunta de si hay vida después de la muerte, está la afirmación de que es más provechoso admitir que, ¡hay vida antes de la muerte! Parece algo obvio y sabido, pero quien siga a fondo esta proposición descubrirá una fuente inagotable de energía vital.

Permítanme ponerlo de este modo: todo lo que tiene vida morirá; pero lo realmente triste es que, a nivel de conciencia, no todo el que tiene vida vive. Es decir que hay numerosos sujetos que están desperdiciando su potencial. La ventaja de tomar conciencia de la muerte en su condición de destino inexorable permite darse cuenta de cuánta vida hay antes de volver a la condición de «no ser más». De allí la riqueza que entraña la recordación del *memento mori*. Recordar que uno es mortal que tanto se procuraban los romanos, especialmente cuando algún general lograba un triunfo celebrado tumultuosamente por el público, y por lo cual era susceptible de sentir que se había elevado por encima de los límites humanos para ponerse a la par de cualquier divinidad inmortal, le venía como anillo al dedo el recordatorio de que seguía siendo mortal. Era un recurso para no ser seducido por la gloria pasajera de la victoria, incluso si ésta era recordada pese al transcurrir del tiempo. Marco Aurelio, el emperador filósofo, propone otro ángulo para explorar: “Podrías morir ahora mismo, que eso no determine lo que haces y piensas en cada momento. No es la muerte lo que debemos temer, sino nunca haber vivido”. El verdadero problema entonces es no saber vivir. Pablo Neruda llega a la conclusión de que: “Muere lentamente quien no viaja, quien no lee, quien no oye música, quien no encuentra la gracia en sí mismo”.

La gran tragedia de la vida no es la muerte, es no saber vivir. Cuando se vive plenamente la muerte aparece como una recompensa: un descanso bien ganado luego de haber trabajado intensamente, de haberse aventurado para conocer los confines del mundo: a veces triunfando, a veces cargando con el fracaso; porque al fin y al cabo vivir es estar expuesto a caer en cualquier momento; pero también está para levantarse y continuar la marcha. Lo mismo acontece con el hecho de amar y ser amado para luego ser fulminado por el desamor; vivir entraña equivocarse, tanto como aprender del error y superar la adversidad. Recaer, volver a intentarlo.

El otro aspecto de la tragedia es carecer de afanes, no tener motivaciones ni metas para cada día. La incapacidad para proponerse proyectos nuevos, según dijimos es una forma de envejecimiento vertiginoso, o para decirlo de un modo más radical es una modalidad de muerte: Morir en vida es pensar que ya no hay nada por aprender ni experimentar; perder el sentido del humor, desdeñar el llanto, lo que te hace indiferente a las lágrimas de los demás, da igual si son de alegría o de tristeza. Dejarse vencer por el tedio hasta quedarse completamente seco; llegar a un punto en que dejar de vivir o dejarse morir es lo mismo. Así las cosas, la peor fatalidad es morirse de muerte y con ello perder la oportunidad de morirse de vida.

Luego de advertir la limitada manera de ver la muerte que predominaba en la sociedad de su tiempo, Freud en sus *Contemplaciones de Guerra y muerte* (1915) constata que: “Hemos mostrado una inclinación patente a ser indiferentes a la muerte, a eliminarla de la vida”. Escribe en el contexto de la entonces llamada Gran Guerra y que ulteriormente se renombraría como la Primera Guerra Mundial que, a la postre, arrojaría un escalofriante resultado de más de 10 millones de muertes; sin embargo su conclusión, en mi opinión, tiene un alcance imperecedero al arrojar una clave existencial aplicable también para la Segunda Guerra Mundial con sus 70 millones de caídos, y puede aplicarse en cualquier situación catastrófica o meramente cotidiana, en el día a día de una nación, como hoy tenemos la ocasión de comprobar: “si quieres soportar la vida, prepárate para la muerte”, afirmó Freud.

Se entiende por qué la filosofía de la vida es una preparación para la muerte. El complemento del *memento mori* son las expresiones latinas *carpe diem* y *amor fati*. La primera es el recordatorio de la mortalidad; y la mortalidad, a su vez, es una evocación insistente de que la vida es frágil, pasajera, fugaz. Mientras que *carpe diem* (coge el día) es el imperativo de vivir intensamente, como si cada día fuera el último. De hecho, la frase completa retomada por el poeta Horacio es: *Carpe diem quam minimum credula postero*. Traducida como aprovecha cada día, no te fíes del mañana, o aprovecha el día que el futuro es incierto, como quien dice: no te fíes del mañana. Sabemos lo que nos espera al final, pero no sabemos cuándo acontecerá. La idea es que vivas cada instante porque vas a morir pronto. De allí la importancia del tema que sugiere el concepto de *amor fati*: Ama tu destino como sea que venga. Es más fácil cuando todo sale bien, lo difícil es mantener la serenidad cuando las cosas no salen como uno desea o de plano todo sale mal, ¿por qué amar eso? Porque la adversidad saca lo mejor de cada quien (claro que, si no sabes vivir, también puede sacar lo peor). Como hemos insistido: las dificultades te hacen crecer de una manera que, bajo condiciones favorables, jamás habrías siquiera imaginado el portento persona que uno llega a ser. La frase *memento mori* se completa con: *memento vivere*. Es decir: recuerda que eres mortal (la certeza que morirás, y puede ser en cualquier momento, por lo mismo es igualmente indispensable: recuerda vivir. Lo que implica, otra expresión latina: *Tempus fugit*. O sea: el tiempo es fugaz, el tiempo vuela, por eso hay que vivir como si fuera el último día ante la posibilidad de morir pronto. Pero si uno no se muere pronto, envejecerás. Y viejo, no podrás disponer de toda la energía y potencia para coger el día. Otra razón para no confiar en el mañana es la fugacidad del tiempo.

Saber vivir es haber aprovechado todo el potencial que el destino tuvo a bien concedernos ya sea antes de envejecer o viviendo de modo que el envejecimiento se retrase en el sentido de «no dejar entrar al viejo» y, saber, cuando llegue el momento, que uno está preparado para la muerte en la directriz del *amor fati*. Si uno es exitoso en este registro, entrará en las coordenadas delineadas por Oscar Wilde: “La muerte debe ser muy hermosa. Yacer en la blanda tierra oscura, bajo las hierbas que se balancean en el aire,

y escuchar el silencio. No tener ayer ni mañana. Olvidar el tiempo y la vida. Estar en paz” (Wilde / *El fantasma de Canterville*).

La vida y la muerte están tan entrelazadas que se vive cuando se muere, y se muere cada instante que se vive. Generalmente, la vida viene primero y su conclusión natural es la muerte. Pero a veces se invierten los términos. Yo tuve la dicha y el dolor de comprobarlo: Esperaba a mi hija Chiara con amoroso entusiasmo y confianza, aunque sabía que ella tendría que superar duros obstáculos que habían sido detectados durante el embarazo. Su madre se comportó valiente y responsablemente cumpliendo al pie de la letra las recomendaciones médicas, lo que a veces le demandaba enormes esfuerzos e incluso un dolor físico que la dejaba exangüe. Nunca la amé tanto como entonces. Por ejemplo, si nacía prematuramente o antes de 32 semanas y pesando menos de tres kilos, las oportunidades de sobrevivencia de Chiara se reducían de 80 por ciento a 30. Finalmente nació un 2 de enero con el número de semanas idóneo —o sea, 39— y su peso fue de 3.100 kg. Por lo tanto, el pronóstico inmediato era favorable, pero su pulmón dañado tenía otra opinión: falleció dos días después. De sus cumpleaños no cuento el tiempo que tendría de vida, sino los años que tiene de muerta. Desde esa condición de no-ser-más de Chiara he aprendido mucho: las lecciones que me dejó su fugaz existencia no siempre han sido claras para mí, pero sé que son precisas y exactas cuando estoy espabilado y la tristeza no nubla mi capacidad de discernimiento; sobre todo aprendo de la sólida eternidad de su muerte, exento del *Tempus fugit*: me recuerda la parte de mí que murió con ella y, al mismo tiempo, activa la parte de mi ser que florece cada día que despierto para seguir viviendo con expectativas y eventualmente el logro de ser feliz y pleno cuando llegue el momento de mi muerte completa. Ella es mi *memento mori* y mi *memento vivere*.

Por su condición de salud tan precaria, Chiara siempre tuvo los ojos cubiertos —nunca pude verlos— jamás lloró y sé, por los médicos, que no padeció dolor alguno gracias a los medicamentos que le proporcionaron. Fue una niña grande, sus pies sobresalían del silloncito de la incubadora. Mi dolor de perderla, por desgarrador que haya sido, no fue total. Me salvó mi convicción de que ella no iba morir en esos primeros días, y que si lograba superar

aquel trance podría incluso llevar una vida normal, pues me explicaron que una cirugía le daría la oportunidad de que el pulmón se restableciera hasta alcanzar un tamaño normal en pocos meses. Según este pronóstico, al menos en teoría, no padecería una discapacidad física que trastocara su desarrollo, como le pasó al poeta Leopardi. Al final no fue posible estabilizarla, por lo que no pudo llegar a la cirugía salvadora.

Cuando mi hija falleció, pese a las evidencias, no lo creí del todo; ya muerta la sacaron de la incubadora y pude tenerla unos momentos entre mis brazos y mis lágrimas se derramaban a raudales. Su mamá también la abrazó: fue la única oportunidad que tuvimos para despedirla. Aquel breve suceso fue para mí como habitar en un mal sueño del que tarde o temprano me despertaría. Pero murió, y como en el sueño de Monterroso, al despertarme allí estaba el dinosaurio a mi lado. No obstante, supe entonces y sigo sabiéndolo ahora, que había algo que perduraría vivo, actuante, pletórico, como si su muerte hubiera implantado una rara semilla en mi existencia y con la comprensión de que su partida fructificaría de maneras inimaginables. La vida me la arrebató; pero la muerte me la devolvió para que pudiese instalarla en mi memoria con más alegría que dolor. Ahora mismo, mientras escribo la siento dentro de mí y me apoya en estos momentos. Sí; momentos tristes que, debido a otras circunstancias dolorosas más, hacen que hoy perciba mi mundo como una casa derrumbándose. Me viene un verso concluyente y definitivo del poema *El amor es una compañía* de Fernando Pessoa: *Todo yo soy una fuerza que me abandona*, cuando el amor dejó de ser una compañía para convertirse en una ausencia; otra más entre muchas otras ausencias que me habitan en mi soledad y aún en mis sueños diurnos. Entonces se me acerca Quim, y con su sonrisa vencedora eclipsa mi desventura, enseguida me invade una alegría serena, luminosa, silente, y río por dentro.

Ante las puertas de su propia muerte, Sócrates ayudaba a reflexionar a sus afligidos acompañantes: “Hay trazas de que lo que me sucede (la condena a muerte) es un gran bien y nos engañamos todos, sin duda, si creemos que la muerte es un mal [...] Es preciso de dos cosas una: o la muerte es un absoluto anonadamiento y una privación de todo sentimiento o, como se dice, es un tránsito

del alma a otro lugar. Si es la privación de todo sentimiento, un dormir pacífico que no es turbado por ningún sueño, ¿qué mayor ventaja puede presentar la muerte?” (Platón, 2014, pp. 34-35).

Ha habido una lección para mí durante estos cinco o no sé cuántos años de la muerte de Chiara. La muerte nos plantea varios dilemas a quemarropa, pero no todos tienen que desvelarse. Personalmente, me he aferrado a las lecciones de la muerte, y eso me ha permitido aprender a vivir en paz. Tal vez algún día llegue a la completa serenidad de Anaxágoras, quien, al recibir la noticia de la muerte de su hijo, con el aplomo de un alma serena apenas comentó: “Cuando nació, ya sabía que era mortal” (Ballesteros, 2000, p. 116).

En síntesis, la filosofía de la muerte no es otra cosa que juntar todo lo necesario —sabiduría, actitud y entrenamiento— para concluir que el fin de la vida en su modalidad quintaesenciada no tiene en sí nada de espantoso ni necesariamente triste. Es más, sostengo que el bien vivir incluye el bien morir, una sentencia sólida que aplica tanto para la filosofía de la vida como para la filosofía de la muerte.

Vivir, desde el punto de vista filosófico, plantea un problema sumamente complejo. Descifrarlo lleva mucho tiempo, tanto que cuando crees que más o menos empezaste a entender, es tiempo de morir. Lo que me recuerda esa frase afortunada de Nietzsche: “La muerte está tan segura de su victoria, que nos da toda una vida de ventaja”. Vivir muchos años es una oportunidad para aprender a morir serenamente. Pero no se da automáticamente, se precisa de conocimientos, motivación, proyecto, disciplina, constancia, creatividad, confianza, después de todo lo único que separa la vida de la muerte es el tiempo. Y a veces ese tiempo puede ser extraordinariamente breve, fugaz.

La vida sin el impulso del deseo se me figura como una masa amorfa y oscura que amenaza con aplastarnos. El deseo, la búsqueda de su satisfacción, los afanes de cada día, son los motores que la vida emplea para prevalecer. Si la vida es movimiento, se trata de no quedarse quieto. Cuando el deseo se extingue, la vida se acaba. Sin proyecto, la vida pierde su impulso y su sentido. Puede acontecer en cualquier etapa, no es privativo de los viejos, pero es fulminante cuando la existencia sólo significa cargar el

peso de los años. “La vida no vivida es una enfermedad de la que se puede morir”, dice Carl Jung. Y eso sí que constituye una desgracia porque vivir es hacerse dueño de la muerte: el bien morir, es despedirse de la vida con serenidad y sin miedo. Querer llegar al final con la directriz de *Supercordura* de Hunter S. Thompson: “La vida no debería ser un viaje hacia la tumba con la intención de llegar a salvo con un cuerpo bonito y bien conservado, sino más bien llegar derrapando de lado, entre una nube de humo, completamente desgastado y destrozado y proclamar en voz alta: ¡Uf! ¡Vaya viajecito!”

Morir a tiempo es adoptar una forma de vida que permita decidir el momento adecuado. No me refiero a la eutanasia o cualquier otra forma de suicidio. La idea es estar al mando antes de que el envejecimiento llegue a un estado de decrepitud en la que la prolongación de la existencia resulte humillante, sin la posibilidad de salvarse de la indignidad de un cuerpo y una voluntad mancillada, para a la postre perecer sin decoro. Se trata de fijar una postura sabiendo que a final de cuentas la muerte puede llegar en cualquier momento, en cualquier día y, de cualquier manera, pero que en ningún caso quiebre tu coherencia con el *amor fati*.

Segunda parte
Ensayos sobre el SUAM

Capítulo 5

Análisis de un modelo de vida exitoso en los alumnos del Sistema Universitario para los Adultos Mayores

César Luis Gilabert Juárez
Luis Mario Fernández Loyo

El SUAM como un laboratorio

Este ensayo cuajó con la relevante colaboración del ahora Dr. Luis Mario Fernández Loyo¹, pero en aquel momento de elaboración en julio de 2018 era apenas un estudiante de la licenciatura que desde Tlaxcala había venido a Puerto Vallarta para anotarse un Verano de Investigación bajo mi dirección. Su sentido de la responsabilidad y compromiso fueron unas de las bases que admiré desde entonces: demostró en cada acción un sincero amor por la comunidad de adultos mayores, por lo que me parece de lo más natural que hasta hoy conservemos un trato amistoso, siendo la ciudad de Monterrey su actual lugar de residencia, donde es alto funcionario en una institución dedicada a la atención de las personas adultos mayores.

Lo que sigue fue el resultado de tal Verano de Investigación, que en su momento presentamos como una ponencia en un Congreso Internacional en octubre de 2018, y luego fue publicado como artículo científico arbitrado. En lo fundamental conservé

1. Lic. en Atención Integral al Adulto Mayor, Mtro. en Gerontología, doctorado en Inclusión, Políticas Públicas e Investigación. Actualmente, es jefe de Investigación en el Instituto Estatal de las Personas Adultas Mayores del Gobierno de Nuevo León, donde desarrolla programas operativos como la Iniciativa Global sobre Ciudades Amigables con las Personas Mayores de la OMS.

aquella esencia, sin embargo, en esta nueva versión añadí algunas cosas más que lo hacen diferente y actual. El objetivo de reponerlo es el de dar cuenta de trabajos sobre las personas adultas mayores inscritas en el sistema universitario que cristalizaron a lo largo del tiempo enmarcado precisamente en una trayectoria evolutiva que nos condujo hasta el X Aniversario del SUAM.

Introducción

El colosal avance científico, tecnológico e industrial de la sociedad a escala planetaria, de la segunda mitad del siglo XX en adelante, disparó la esperanza de vida casi al doble de la que se tenía en el siglo anterior, prácticamente unos cuarenta años más. El fenómeno de la vejez en los siglos anteriores se experimentaba, en todo caso, a una edad que hoy consideraríamos ridículamente temprana, como si dijéramos que los 50 años de edad ahora, son los 30 de la centuria decimonónica. En aquel tiempo quien frisaba los 40 años solía ser un vejestorio, ya fuera por su aspecto marchito o por la fatiga de su espíritu. Lo sabemos no tanto por las estadísticas, sino por la literatura, numerosas biografías, así como ensayos sobre la vida cotidiana del siglo XIX y hacia atrás.

A lo largo de este libro hemos mencionado algunos retazos biográficos de personajes destacados, como el poeta Leopardi, quien murió en 1837 a los 38 años; o incluso Marcel Proust, que murió en 1922 a la edad de 51 años. De reflexiones de la vida cotidiana en diferentes épocas históricas ya sea dentro de la literatura o de la sociología y otras ciencias sociales obtuvimos gran información en el rescate de los relatos de ficción literaria y de hechos revisados por historiadores, antropólogos, sociólogos, donde se recuperan los chismorreos, los diálogos en los que la gente común dice y piensa acerca de su vida, y, sobre todo de la vida de los demás. Un ejemplo notable lo escribió Pierre Choderlos de Laclos: *Les Liaisons dangereuses*, publicada en 1782.

Para documentar esto no hay mejor ejemplo que los fragmentos que Marcel Proust (1871-1922) dedica a narrar las fiestas en su obra maestra: *En busca del tiempo perdido* (1989). Esos eventos son

clave en la articulación de su gran novela porque se celebraron en diferentes épocas con los mismos invitados que, lógicamente cada vez tenían más años, de manera que en el séptimo tomo: *El tiempo recobrado* (1970), Proust describe cómo el narrador percibe la vejez de los protagonistas que conoció cuando él era adolescente y en aquel entonces ellos irradiaban el esplendor de la madurez. Años después esos mismos personajes aparecen envejecidos e inclusive algunos decrépitos. En ese instante Marcel (el narrador) se percata de su propio declive otoñal, como si hubiese pasado de la inicial adolescencia a la vejez de un día para otro, en el sentido de que en ningún otro momento antes se había referido a sí mismo como alguien que ha envejecido. Esta súbita toma de conciencia le produce una clase de angustia o ansiedad al punto que le invade el temor de que tal vez ya no tenga el tiempo suficiente para concluir su proyecto literario de escribir una gran obra. *El tiempo recobrado* se caracteriza por esta incertidumbre de Marcel (aquí el narrador, pero tal vez también el autor) acerca de si podrá o no concluir, y de si será o no la obra destacada que anhelaba escribir (Gilabert, 2018).

Al parecer —confieso que a mí me pasó— uno no se da cuenta de cuánto ha envejecido si no es por una prueba contundente expresada en una notoria pérdida de habilidades corporales y mentales. Por mi manera de interesarme tempranamente por la vida y por la muerte como conceptos filosóficos torales, reflexioné y estudié muchos asuntos relacionados con el envejecimiento y la vejez, incluyendo mi futura y entonces lejana propia vejez, debo añadir. Creí que había explorado lo suficiente para, llegado el momento, yo pudiera gestionar mi vejez con decoro, pero me descolocó el hecho de no percibir su llegada de un modo claro. No sabía que experimentaría una fase previa que denominé «desjuvenecimiento»: un proceso de transición en que conviven los restos y arrestos de la juventud, es decir cuando queda algo de fuelle para emprender acciones, planes o algo arduo que implique arrojo y bizarría, cuando, como dice una canción de Serrat, uno cree que aún puede gustar y sentir ese placer. Pero al mismo tiempo empiezan a manifestarse y de hecho a proliferar los atributos que nos hacen viejos. Entonces, al menos para esta incierta etapa de transición, Albert Camus tiene razón cuando en *La caída*, afirma: “la tragedia de la vejez no es que uno sea viejo, sino que uno sea

joven. Dentro de este cuerpo que envejece hay un corazón todavía tan curioso, tan hambriento, todavía tan lleno de anhelo como lo estaba en la juventud”. Eso que la inteligencia social expresada en el lenguaje cotidiano califica como individuos «chavos-rucos», que luego serán «rucos-rucos» y en definitiva «momiza».

Lo anterior parece una digresión, pero el numen es que si la inteligencia individual tiene tantas dificultades para asimilar la condición de viejo; la inteligencia colectiva tampoco se salva. Según Juan Antonio Marina en su libro: *La inteligencia fracasada. Teoría y práctica de la estupidez*, surge otro concepto derivado del planteamiento de problemas colectivos, que es la «inteligencia compartida», que no es otra cosa que el resultado de las interacciones entre individuos en busca de soluciones prácticas de problemas comunes. Pero también en este nivel pueden tomarse decisiones colectivas erróneas y eso caracteriza a las sociedades fracasadas (Marina, 2005).

En este orden de ideas, subrayo que no hemos sido muy inteligentes frente al fenómeno del envejecimiento de la población mundial, empezando por el tardío reconocimiento de que estábamos frente a un problema de esta índole, de modo que el envejecimiento apenas cobró cierta visibilidad hasta el último tercio del siglo XX, es decir, como un asunto social y no como la preocupación de individuos que de repente descubren en sí mismos el peso de los años en su cuerpo, como sucede con el personaje Marcel en el ocaso de su madurez, mientras que el escritor Marcel Proust se daba cuenta no tanto de que envejecía, sino de que estaba muriéndose. Finalmente falleció el 18 de noviembre de 1922, a la edad de 51 años, siendo que los últimos los vivió acosado por su quebrantada salud. Prácticamente no salió de su habitación en un periodo de 10 años. El tratamiento a profundidad de esta realidad proustiana dio por resultado: *Por el camino del SUAM* (2018), que evoca el título del primer volumen: *Por el camino de Swann*, como notarán la pronunciación es casi idéntica. Este libro fue la primera entrega de los siete libros que conforman la monumental obra *En busca del tiempo perdido*.

Con todo y con eso, la inquietud por envejecer tiene otra lectura posible en el siglo XXI. Por primera vez se tiene conciencia de que hay una expectativa de vida de alrededor de 20 años extras

en relación con las esperanzas de vida promedio del siglo XIX, cuando no se ponía demasiada atención en cómo vivir la «tercera edad», dado que la mayoría de la población moría antes de llegar a viejo. La novedad es que esos “20 años extras” a partir de la segunda mitad del siglo XX fueron el acicate generalizado para pensar, contemplar o considerar la oportunidad de aprovecharlos a condición de tener una vida digna, socialmente activa, emocionante, con una salud capaz de brindar autonomía corporal y mental en lo que se acordó llamar la tercera edad. La ONU designó el 1 de octubre como el Día Internacional de las Personas de Edad, con la resolución 45/106, el 14 de diciembre de 1990 (www.un.org/es/observances/olders-persons-day. Consultado el 13 de enero de 2023).

Así se comenzó a trabajar en desarrollar estrategias sociales para responder a las necesidades propias de un tipo de existencia humana especial, que deriva del hecho de que muchas personas logran alcanzar y sobrepasar los 60 años hasta conformar un núcleo de población robusto y creciente, ya con la conciencia de que cada vez son más las personas con posibilidades de incorporarse a esa etapa, hasta conformar un esperable 20 por ciento de la población mundial hacia el 2030. (INEGI, 2005).

La esperanza de vida aumentó espectacularmente gracias a los avances científicos y la creciente capacidad productiva para generar una amplia infraestructura de servicios de salud, aunado a los procesos civilizatorios que reducen el analfabetismo y permiten el acceso universal a la educación, y que, a la postre, recalcan en la preparación de la ciudadanía para emprender la planificación familiar, y comprometerse con la conservación del ambiente, así como aspirar a que la cohesión social se traduzca en paz y tranquilidad social, incluso para países que aún están en vías de desarrollo.

La explosión demográfica junto con la constatación de que los habitantes del planeta podían vivir más tiempo, cundió también la preocupación de que los bienes del mundo podrían ser insuficiente. Pronto sería visible la inquietud ecológica a escala mundial. Paralelamente, el proyecto Apolo de la NASA apuntaba a conquistar la Luna. Es un dato relevante rescatado por Fred Spier (2011) a partir de una famosa foto «Amanecer terrestre», tomada a la Tierra desde el espacio por el astronauta Frank Borman, comandante del Apolo VIII, que acaso por primera vez nos hacía pensar

no sólo lo pequeño que es nuestro planeta, sino no inmensamente grande de las inmediaciones cósmicas. “Esto condujo a un incremento sin precedentes de la conciencia medioambiental” (Spier, 2011, p. 12). Inmediatamente, en 1970, se instituyó “El Día de la Tierra”. En ese mismo año se conformó el Club de Roma que dio paso a su influyente publicación: *Los límites del crecimiento. Informe del Club de Roma sobre el predicamento de la humanidad*. Los temas articuladores a los que había que enfrentarse, eran las dificultades derivadas: el crecimiento demográfico, la insuficiente producción de alimentos, las manufacturas industriales en expansión, la escasez de recursos naturales y la inevitabilidad de la polución. Es el principio de una era que una década después generó un tipo de cultura adaptativa alrededor del Informe Brundtland (1987) donde se preconizó el concepto de desarrollo sustentable.

En el caso mexicano, la política oficial que apuntaba al control de la natalidad comenzó en la década de 1970, y tal enfoque no se ha detenido. De allí la propagación de lemas (hoy diríamos viral) del tipo: “Vámonos haciendo menos”, “La familia pequeña vive mejor”, “Señora, Usted decide si se embaraza”, en el régimen de Luis Echeverría (1970-1976). Desde entonces, aunque lentamente, el índice de natalidad ha ido a la baja en nuestro País.

En la actualidad, la prometedora combinación de los índices de natalidad y mortalidad en descenso arroja un resultado colateral imprevisto en los setentas: el núcleo de personas de la tercera edad alcanzó un 10 por ciento de la población; tal cifra ronda los 14 millones de mexicanos. El problema radica en que, por diferentes razones, la infraestructura material y de recursos humanos para atender las necesidades específicas de la vejez siguen siendo atrozmente deficitarias.

La tarea de revertir semejante déficit comienza por los derechos: hacer valer el cuadro de garantías constitucionales sin discriminación por cuestiones de edad, condición física, estatus social, género, etc. Y entre las luchas por los derechos civiles y humanos la cuestión de la educación es vital. Si bien se diseñan nuevas políticas públicas al respecto, la activación de las mismas es lenta y poco eficiente en México. Lo primero que pesa es la falta de recursos, en parte, por la crisis económica que arrastramos desde el último tercio del siglo XX; en parte por 30 años de gobiernos

neoliberales que minaron el Estado de bienestar; y en parte por la ignorancia o falta de sensibilidad de los políticos encargados de tomar las decisiones presupuestales, más una profusa cantidad de rémoras: el paternalismo del Estado, las prácticas clientelares y la corrupción, que por separado y juntas limitan la acción efectiva de organismos como el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAN) —antes Instituto Nacional de la Senectud (INSEN)—, la Secretaría de Desarrollo Social (SEDESOL) —hoy Secretaría de Bienestar—, el Instituto Mexicano del Seguro Social IMSS, hoy IMSS-Bienestar después del fracaso y extinción del Instituto de Salud para el Bienestar (INSABI), como antes fue IMSS-Solidaridad en el sexenio de Salinas de Gortari, y también cabe sumar el Sistema Nacional de Desarrollo Integral de la Familia, conocido como el DIF.

Además, está el asunto particular del derecho a la educación para todos los mexicanos garantizado por la Constitución. No es lugar para hablar aquí de la debacle de la Educación Pública, pese al desastre generalizado cabe destacar un avance para incluir a las personas de la Tercera edad más allá de los programas de alfabetización de adultos. En el caso de las personas mayores, requiere diseños y programas especiales y presupuesto para hacer realidad el precepto constitucional. En lo que respecta al tema de la Educación Pública, da entrada al objetivo principal de esta investigación: ¿Qué hizo la Universidad de Guadalajara (UDG) para poner en práctica el Sistema Universitario para Adultos Mayores (SUAM)? ¿Y cuáles han sido los resultados?

El SUAM comenzó a funcionar en la ciudad de Guadalajara, pero el proyecto contempla que toda la red de campus de la UDG lo replique. Hasta ahora sólo el Centro Universitario de la Costa (CUC) ubicado en Puerto Vallarta lo ha llevado a cabo con un impacto destacable en la calidad de vida de las personas inscritas. También el Centro Universitario del Sur, en Ciudad Guzmán. Centro Universitario de Lagos. Al abrir las puertas de la Universidad a los adultos mayores no sólo se le confirió un nuevo significado al derecho a la educación, sino que la UDG dispuso de su arsenal académico e institucional para brindar oportunidades de crecimiento personal en la tercera edad, multiplicando las expectativas de vida digna y bienestar a partir de un programa amplio,

flexible, variado, ameno, participativo e inclusivo. La inscripción es gratuita y sin prerequisites académicos. La única condición es acreditar la edad. En la actualidad para la inscripción se pide un comprobante de vacunación del COVID-19.

Aunque es un proceso metabólico general, el envejecimiento de la población mundial no es homogéneo: cada persona lo gestiona de manera diferente, de acuerdo con sus experiencias, recursos culturales y económicos, ya con el apoyo institucional, con el respaldo de familiares y amigos; o bien, en soledad rascándose con sus propias uñas, como frecuentemente sucede. En cualquier caso, vale tener presente que un envejecimiento exitoso o ruin depende de la combinación de capacidades individuales y de factores sociales, como la inteligencia social definida por Juan Antonio Marina (2004). Considerar que hay una inteligencia individual para afrontar los problemas que la vida propone y una inteligencia social para los mismos fines, es una propuesta de él. Frecuentemente, una errada toma de decisiones que conduce al fracaso pone en evidencia a la inteligencia fracasada. La falta de respuesta oportuna y eficaz a los problemas relacionados con las personas adultas mayores nos remite al fracaso que puede ser de uno u otro tipo de inteligencia, o de ambas.

La vejez exitosa no es para timoratos incapaces de sostener un compromiso con la vida, por eso el éxito reclama: sabiduría, carácter, temple, hábitos saludables, fuerza de voluntad, motivación; pero, además está la dimensión social, cuya provisión o ausencia de recursos y herramientas para acceder a una vida decorosa no depende de los deseos ni de la voluntad personal. No es lo mismo envejecer en el contexto de una sociedad próspera, que padecer la escasez y las deficiencias del subdesarrollo.

Amén del envejecimiento biológico y su cauda de reacciones asociadas: declinación fisiológica y mental; propensión a enfermedades; eventual pérdida de autonomía corporal por diversas formas y niveles de discapacidad, cabe hablar de varios tipos de envejecimiento considerando los factores sociales. Así tenemos sistemas sociales que aportan de manera universal, o al menos generalizada, condiciones de bienestar y vida digna: entornos adecuados (casas de retiro, centros de día para el esparcimiento y el consumo cultural, etc.); asistencia profesional en términos de

salud y sistema universal de pensiones. O bien, hay sistemas que no solo incumplen con el equipamiento y la profesionalización de los servicios especializados, sino que son indiferentes al maltrato y abuso de que son víctimas los ancianos y, en cambio, alimentan prejuicios discriminatorios y prácticas excluyentes. Marina diría que se trata no sólo de una inteligencia social fracasada, sino de una estupidez reiterada: hay aspectos en que la sociedad se comporta estúpidamente y en el tema de la atención a los adultos mayores en definitiva es estupidez.

Considerando el papel y efecto de lo que en su momento se dio en llamar Estado de Bienestar o la eficacia del Estado social característico de la socialdemocracia europea, es posible proponer modelos de vida exitosa para la tercera edad. Por ejemplo, Rowe y Khan (1997) plantearon un modelo de envejecimiento exitoso, con la idea de ir más allá del imaginario patológico con que se ha concebido el hecho de envejecer, concluyendo que no hay nada más horrible que ser viejo. Pero, ¿qué tal si se construye un entorno favorable?; ¿si se neutralizan los estigmas, atavismos y prácticas discriminatorias que tanto afectan a los grupos más vulnerables?; ¿si se promueve un tipo de participación ciudadana adecuada a las condiciones propias de la edad proveya, en lugar de fomentar el desprecio y el arrinconamiento de los viejos? Llegar a viejo no sería tan terrible si resolvemos socialmente el asunto de las carencias materiales y simultáneamente se aportan herramientas motivacionales para construir entre todos un estilo de vida deseable y accesible para los adultos mayores.

Según Rowe y Khan (1997) un referente de envejecimiento exitoso enmarca tres grandes esferas de acción social e individual en busca de: 1. Reducir las probabilidades de enfermedad y aparición de discapacidades; 2. Favorecer y prolongar el funcionamiento físico y cognitivo de los adultos mayores; 3. Fomentar en ellos un alto compromiso con la vida.

Las condiciones de infraestructura material y de recursos humanos capacitados para propiciar una vida digna en la tercera edad tienen que ver con políticas públicas y arreglos institucionales en el espíritu del Estado de bienestar (aunque hoy en día está en estado de coma debido a la dominante ideología neoliberal, destacadamente desde Margaret Thatcher y Ronald Reagan,

que cada uno a su manera propugnaba por el Estado mínimo no intervencionista). La resistencia a estas posturas por parte de las izquierdas dio un sesgo a una variada gama de populismos, los cuales, pese a su retórica igualitaria, se han cargado a la derecha. No obstante, todavía pervive el ejemplo de compromiso solidario y universal de algunos gobiernos socialdemócratas europeos, para dotar a la población de todos los requerimientos básicos para una vida decorosa. El régimen del presidente López Obrador no se cansó de insistir en que su programa de salud igualará al de Dinamarca, y ya en el delirio prometía que incluso sería el mejor del mundo antes de dejar su cargo. Huelga decir que son varios los países en vías de desarrollo que comparten, declarativamente, la misma intención solidaria, aunque sus pretensiones sean más autoritarias que democráticas.

Todavía hace falta idear modelos para atacar los rezagos que abaten a los grupos más vulnerables, entre ellos el núcleo poblacional de la tercera edad, y hacerlo de acuerdo con las limitaciones materiales y culturales de cada país, y dentro de los países, de cada comunidad y descender hasta llegar al nivel de los individuos. El reto es trabajar en una cultura democrática de respeto a la ley e inclusión efectiva para todos, para el desarrollo de un sistema universal de salud, de educación y de bienestar para toda la población, con atención especial para los grupos vulnerables.

La otra parte es lo que hacen los adultos mayores por sí mismos para luchar contra las deficiencias y obstáculos aquí relatados, para percibirse como personas que, pese a los años, asumen su compromiso de vida en pos de su autorrealización; y es que la noción aplicada de dignidad se experimenta fundamentalmente en la forma como se vive: si se hacen las cosas que atañen a lo individual en concordancia con la inteligencia colectiva, pueden producir sentido y proyecto de vida, de allí la importancia de la motivación personal que mueve a esmerarse y poner manos a la obra. En este sentido, es más probable que de los productos o metas logradas por cada adulto mayor emanen las ganas individuales de seguir viviendo. En el modelo de envejecimiento exitoso eso sería: “el alto compromiso con la vida”.

Es significativo e insoslayable que un componente de la vida exitosa involucra el factor de la sociabilidad: la necesidad de cada

individuo de alimentar y mantener redes de convivencia (Ilich, 2015). En la tercera edad esos lazos con los demás no son solo para evitar la soledad, sino para fortalecer el tejido social con aquellas conexiones que trascienden al individuo y al mismo tiempo son condiciones para su autorrealización. La línea de conducta es simple y llana: no quedarse encerrados en su casa ni refugiarse en la televisión por única compañía, ni pasar el día en cama mientras esperan la visita de sus seres queridos que, como Godot, no llegan nunca; o si llegan los hijos y nietos, no se quedan lo suficiente ni vuelven con la asiduidad deseable. Una respuesta posible de los adultos mayores es resignarse a los tiempos y decisiones de sus seres queridos. Pero otra posibilidad es que cada adulto mayor asuma, en la medida de sus posibilidades, la toma de decisiones para vivir la vida que le apetece; eso implica nutrir la voluntad de mantenerse activo; sentirse motivado por objetivos que se imponen para sí mismos de manera voluntaria, cuyos avances gratifican y renuevan los esfuerzos o, en su caso, motivan el reintento cuando algunos obstáculos se interpusieron. Tanto el logro limpio como el esfuerzo adicional cuando hay adversidad confieren sentido a la vida, cuyo significado último es la realización personal en comunidad.

El desarrollo del adulto mayor tiene que ver con individuos que apuestan al despliegue de sus capacidades intelectuales y físicas en pos de su autorrealización. Cada uno a su aire, cada uno según el contexto, no todo sale bien siempre, ni a la primera, a veces el ensayo y el error llevan su tiempo; además, muchos factores no dependen exclusivamente del potencial individual ni de su voluntad, sino del entramado institucional que acota y administra recursos materiales y culturales para este núcleo específico de población caracterizado por el hecho biológico del envejecimiento, lo que implica participar en la construcción de un contexto social en el cual procesar los elementos definitorios de la tercera edad: mayor propensión a las enfermedades, pronunciada tendencia hacia una menor o nula productividad económica, igualmente, a la baja en lo que se refiere a la participación política y a otros muchos aspectos que apuntan hacia el aislamiento y la vulnerabilidad. En buena parte, la falta de éxito en la vida no es efecto de incapacidad individual, sino de la falta de oportunidades que socialmente no se construyeron por falta de inteligencia colectiva,

entendiendo que aquí el éxito no es otra cosa que la libertad y compromiso de los individuos empleados para estar bien consigo mismo y con los demás.

Así las cosas, véase al SUAM como un entorno propicio ofrecido a personas mayores que alimentan todavía el deseo y la oportunidad de convertirse en alumnos (en el sentido más literal de la palabra: *alumnus* del verbo *alere*: alimentar, sostener, fortalecer). Y esta investigación da cuenta de la transformación de los participantes a partir de la experiencia universitaria que los nutre para aspirar y hacer posible una vida exitosa en este complicado y arduo tramo de la existencia humana.

Metodología

Nuestro universo de análisis es la población estudiantil del SUAM en el 2018. Para el conocimiento de aspectos generales y comunes aplicamos cuestionarios sencillos y claros a 112 alumnos, de un total de 200 inscritos en este ciclo escolar. Empleamos una escala Likert de 18 ítems con la idea de generar una muestra representativa de alumnos que asisten regularmente a cursos, interrogándolos sobre la experiencia del bienestar (o insatisfacción) que les provoca el Sistema dedicado a ellos.

Además, elaboramos un cuestionario de 82 preguntas para realizar 8 entrevistas a profundidad, basándonos en un cuestionario propuesto por Fernández-Ballesteros y M^a D. Zamarrón (2007), que se caracteriza por abordar temas de calidad de vida desde una perspectiva multidimensional. El cuestionario también conocido como CUBRECAVI suele ser breve (alrededor de 18 preguntas), pero nosotros propusimos unas adaptaciones para hacerlo más amplio y exhaustivo, cuyos resultados permiten comparar el nivel de calidad de vida del adulto mayor en cada una de las dimensiones evaluadas: salud (subjetiva, objetiva y psicológica); integración social; habilidades funcionales; actividad y ocio; educación; ingresos; y satisfacción con la vida. Más una sección que añadimos para dar cuenta del efecto SUAM. Se entrevistó a los alumnos del taller: “Narrativa de la vida feliz”, del ciclo escolar 2018 A.

Resultados

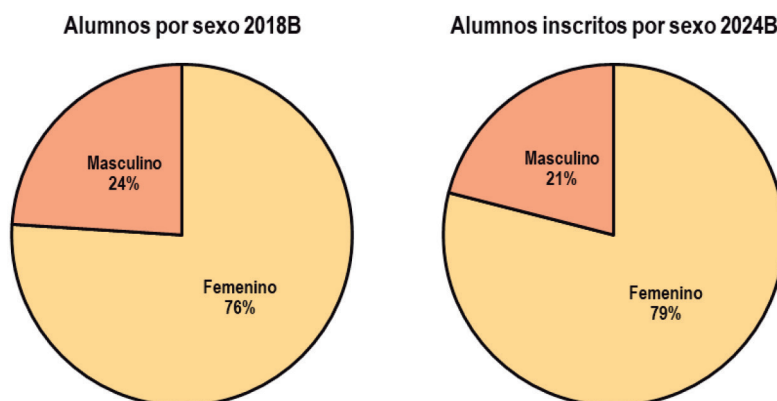
El SUAM es un programa especializado de la Universidad de Guadalajara, pero para efectos de esta investigación nos circunscribimos a su operación en el Centro Universitario de la Costa (CUC). Es un programa joven que arrancó en la ciudad de Guadalajara en el ciclo escolar 2013 A, y abrió en Puerto Vallarta en el ciclo 2014 B, con 50 alumnos y una oferta de 14 cursos. Inmediatamente tuvo un significativo impacto en la vida de los adultos mayores que participaron como alumnos regulares. Para el ciclo escolar más reciente, 2018 A, el número de inscritos ascendió a 200, es decir, que el programa creció un 400 por ciento, con una oferta de 35 cursos (más del doble que al comienzo), agrupados del siguiente modo:

- 6 cursos en el área de Salud y Desarrollo,
- 9 en el área de Humanidades,
- 4 en el área de cómputo e idiomas,
- 12 en el área de Artes y Recreación.

Un primer fenómeno percibido a través de las entrevistas y cuestionarios es el empoderamiento de la mujer. (En el cuestionario participaron 27 hombres y 85 mujeres; en las entrevistas: 7 mujeres y apenas un hombre). En los esbozos biográficos es notable el contexto de inequidad de género, particularmente en el ámbito de la educación tradicional que la mayoría recibió en casa y en la escuela. De hecho, la mayoría de las alumnas relata las restricciones e imposibilidades que les redujo o truncó la escolaridad institucional.

Lo anterior ya revela ese esquema discriminatorio que las mujeres sufrieron en la niñez, pero que se invirtió en los programas del SUAM, pues ahora son abrumadoramente más las mujeres que participan, pese a que en algunos casos, su decisión de tomar clases fue cuestionada por los maridos o familiares, quienes detectaron algo contraproducente en el tipo de emancipación que procura la participación en el Sistema Universitario, debido a que, según las personas aquejadas alrededor de los estudiantes, ir a la universidad quita tiempo a las labores domésticas y al cuidado de nietos, por citar algunas objeciones.

Por lo anterior, colocamos como un asunto medular el que mujeres de la tercera edad introduzcan la noción de empoderamiento en sus vidas, a veces por el mero hecho de mantenerse como alumnas regulares después de un semestre. Incluso hay más de un ejemplo en que el empoderamiento ha redefinido sus relaciones familiares y de pareja, en determinados casos ralentizando, en otros acelerando procesos de ruptura; o bien, las alumnas lograron plantear una reconciliación bajo reglas más igualitarias; o estableciendo nuevos acuerdos para el cuidado de los nietos y una redistribución de tareas en la organización de las comidas familiares que aplica para los días de visita de los hijos, quienes frecuentemente solían excluirse de tareas de la cocina y la limpieza.



Ahora las alumnas comienzan a organizar su tiempo y sus responsabilidades para perseguir lo que dicen son sus sueños, o sea: dedicarse principalmente a las cosas que las hacen felices y que consideran enriquecedoras. Precisamente dentro de lo cual asistir a clases es a la vez un objetivo y una oportunidad de esparcimiento, amistad, ocio y consumo cultural. Para ellas, inscribirse representa una manera de mantenerse activas y ligarse con personas afines que comparten una condición existencial, intereses y gustos (lo que en lenguaje técnico es la activación de interacción social). Nótese que el porcentaje de inscritos por sexo mantiene una constante, al menos entre los ciclos 2018 y 2024, con lo que, si fuera el senado, las mujeres tendrían mayoría calificada.

A través de sus áreas temáticas, el SUAM ofrece una flexibilidad formidable para responder a las diferentes necesidades académicas, recreativas y de convivencia. Al no establecer prerequisites académicos, integra una diversidad de saberes y experiencias de los alumnos, generando una rara amalgama de conocimientos por efecto de la retroalimentación de información práctica (desde cómo hacer un pudín hasta la dirección del lugar más accesible para hacer un testamento), donde lo mismo aportan los adultos mayores con formación de licenciatura y hasta de posgrado, con compañeros cuyos estudios medios se truncaron o que incluso ni tan siquiera tuvieron oportunidad de concluir la primaria, pero igualmente son maestros de la vida: después de 60 años de existencia, ser es saber de las cosas que les importan. Este ingrediente es fundamental, puesto que las estrategias de enseñanza en los diversos talleres están diseñadas considerando que cada quien, a su aire, asimila lo que su capacidad le permita, proporcionándoles a todos, eso sí, las herramientas adecuadas para todo tipo de formación, ya sea formal o no.

El menú de cursos de este ciclo escolar fue particularmente vasto, cuyo límite es el horario natural del turno matutino. La Universidad abre 6 días a la semana, y por razones entendibles carece del turno vespertino para el SUAM, dado que los alumnos saldrían avanzada la tarde. La mayoría de los estudiantes elige entre 3 y 5 talleres por ciclo escolar, y suele darse la combinación entre un curso “académico” (p. ej.: computación, idioma, nutrición) y uno de recreación (taichí, natación, baile, pintura) más alguno de salud mental, psicología o humanidades. Los alumnos que se reinscriben marcan la tendencia a la repetición de profesores y cursos. Se van por lo conocido, pero si pueden tomar más cursos optan por recomendaciones de compañeros.

La entrega de reconocimientos (un diploma por cada curso) al final de cada ciclo escolar ha adquirido un valor simbólico invaluable, pese a que en los cursos no hay calificaciones ni suman créditos. La única condición es la asistencia regular. Son los mismos alumnos quienes se evalúan a sí mismos a través de los productos de sus actividades. Trátese de exhibiciones de pintura, baile, canto, escritura o de cualquier otra expresión artística; y en el caso de computación e idiomas, son ellos los que deciden inscribirse

a los distintos niveles, como en los casos de inglés I, II y III; o Internet I, II y III, aunque en rigor no son materias seriadas, de manera que dentro del mismo ciclo, o de un ciclo para otro, un alumno puede cambiar del nivel I al II, o descender del III a otro según le acomode, no necesariamente por razones de rendimiento académico, a veces es para estar con algún compañero o por el ajuste de horarios.

También se ha podido constatar que los participantes mejoran su estado de salud en el sentido de adaptaciones y redefiniciones de su vida cotidiana en relación con sus enfermedades antiguas o recientemente contraídas, donde la actitud y la disposición anímica juegan un papel trascendental intensificado por el soporte del grupo. Algunos alumnos tienen que lidiar permanentemente con sus achaques, pero declaran que es más fácil hacerlo si están en la universidad. No duele igual encerrado en casa que estando en el aula, comparten. Tal vez el bienestar proviene por la distracción que ofrece el mero hecho de salir de casa y por el apoyo de los compañeros con cuyas interacciones se entretienen y animan. De manera predominante, padecen enfermedades asociadas al envejecimiento, pero no necesariamente. Entre las molestias más mencionadas aparecen: dolores musculares, artritis, disminución auditiva, diabetes, hipertensión, problemas en la columna vertebral. Incluso hemos registrado otras enfermedades de más calibre como el mal de Parkinson y diferentes tipos de cáncer, pero son casos minoritarios. (Si la enfermedad estuviera en un nivel muy grave, simplemente no tendrían capacidad física para acudir a la universidad). Hasta aquel ciclo escolar de 2018 no me había tocado la pérdida de alumnos. Y hasta el momento en 2024, sólo dos alumnos ya no pudieron inscribirse para el siguiente semestre. Una a raíz de una caída que menguó su movilidad; otra porque dejó de contar con las personas que la llevaban a la escuela toda vez que sus hijos le pidieron que ya no maneje su auto. Después del COVID-19 perdí a otros dos alumnos. Lucy Amore luchó casi dos años contra un cáncer que afectaba sus riñones. Los severos tratamientos y una complicada intervención quirúrgica para extirpar un riñón no lograron detener el avance de la enfermedad. Durante ese tiempo de atenciones y convalecencia, un nutrido grupo de compañeros y profesores se organizaron para ayudarla.

Organizaron colectas y formas de cooperación en especie. Finalmente, Lucy Amore, una de las personas con más hambre de vivir, falleció. Arturo padecía de fallas graves del corazón. Los médicos no se explicaban cómo podía vivir, y murió, pero no sin ofrecer una formidable resistencia. Mayté, su esposa, lo cuidaba con el apego de una sombra. Espero que ella regrese al SUAM.

En todo caso, tanto por la prolongación de la calidad de vida por diferentes vías, algunas relacionadas con lo aprendido en los cursos, como por el aumento de la sobrevida en diagnósticos muy adversos, asistir al SUAM les produjo invaluable beneficios. El compromiso con la vida toma la modalidad de asistencia a los cursos, quiero decir que el solo hecho de obligarse a salir de casa involucra un conjunto de acciones que pueden ser sencillas, pero también laboriosas y otras marcadamente complicadas: el aseo y arreglo personal, es algo que la mayoría hace. La idea de verse bien es muy apreciada dentro del aula. La mayoría reflejan un cuidado como si se preparasen para ir a una fiesta. Es un aspecto que las alumnas reconocen y se agradecen entre ellas porque tienen entonces la motivación de hacerlo, de modo que es un elemento que contribuye a la sensación de bienestar en el aula, e incluso se eleva al nivel de la alegría, con piropos y reconocimientos de que tal o cual prenda de vestir les sienta magníficamente, lo mismo pasa con los cortes de pelo, el maquillaje, los accesorios o la totalidad del *outfit*. Pocas veces estos elogios tienen que ver con el lujo, sino que se toman como manifestaciones de actitud, humor e incluso coquetería. El efecto del elogio sincero es una recompensa altamente motivadora, y por la que dicen apostar de por vida en la medida en que su cuerpo lo aguante. Por eso para muchos, el estar enfermos no es razón suficiente para disminuir la participación regular, salvo cuando la inasistencia se debe a que se atraviesan con consultas médicas o que, eventualmente, debido a la enfermedad afrontan accesos de dolor más intensos. Pero a la siguiente clase regresan, para júbilo del grupo que no deja de involucrarse, de ofrecer ayuda, hablarle por teléfono al enfermo para ver cómo va la recuperación, etcétera. Por eso creen y confirman que la ayuda del grupo es una gran medicina que les ayuda a restablecerse más rápido, o por lo menos contribuye a paliar los malos momentos y deja indemne el deseo de regresar a los cursos cuanto antes.

Aparte de la información y conocimientos adquiridos en las aulas, el ambiente propicio les proporciona una razón más para seguir adelante en sus vidas. En el trabajo de grupos se crean también encuentros amistosos, que apuntan hacia una mayor resiliencia individual, de manera que, por ejemplo, las enfermedades crónico-degenerativas se procesan mejor en la convivencia de personas que comprenden la dureza de las enfermedades y del dolor, porque de un modo u otro también los padecen en carne propia o han cuidado personas enfermas terminales. El resultado de tal empatía es que los alumnos sienten que ahora tienen más herramientas para entender sus enfermedades, sobre todo si cuentan con una guía psicológica que contribuye a una mejor aceptación de su condición existencial. La convivencia grupal favorece la introducción de hábitos de prevención y cuidado en algunas individuales que cuando están solas carecen del ánimo para llevarlas a cabo, pero al reconocer el efecto del grupo en su actitud y ánimo, el hecho de permanecer en el programa es ya una de las recompensas como fuente de sentido de vida y motivación. El fin de un ciclo escolar se percibe entonces como una pausa que tiene activada la reanudación para el siguiente semestre. Llegar a término en un ciclo suele llenarles de satisfacción, pero al mismo tiempo es un factor generador de nuevas expectativas para el siguiente, máxime si implica la lucha contra las dolencias y enfermedades que no cesan en las vacaciones.

Un fenómeno que merece ser ensalzado es el cambio de roles que conlleva una vejez activa cuando la inexorable desvinculación del mundo laboral a causa de la edad avanzada repercute en el ámbito social con tendencias hacia el relegamiento y la soledad. El exceso de tiempo libre sin finalidad tiene unos efectos dañinos evidentes tanto en lo físico como en lo psicológico, además hay otros resultados más sutiles, y cada individualidad los maneja a su modo, dependiendo de su propia biografía personal y del contexto social en que están inmersos a partir de su estancia en la Universidad.

Algunas alumnas han desarrollado la habilidad de casi reinventarse; si bien, en menor medida, hay otras son presas de la melancolía y proclives a detonar episodios depresivos. Aquí el Sistema promueve el llamado cambio de roles, al requerir de los

alumnos una nueva organización del tiempo, rutinas y hábitos que es necesario instalar, dado que la asistencia al campus en algún grado saca a las personas de su cotidianeidad doméstica, frecuentemente marcada por el tedio y la abulia.

Asistir a clases puede significar que las abuelas dejaron de ser la guardería incondicional de la familia consumiendo mucho tiempo al cuidado de los nietos; o en el caso de ejercer como amas de casa, cuya única finalidad hasta entonces se reducía a atender al marido. De pronto, el ingreso al SUAM implica establecer una agenda de actividades propia que les reestructura su tiempo en función de tareas universitarias, pero sobre todo las destinadas a la autorrealización.

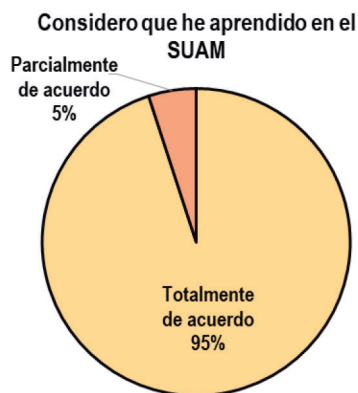


Los participantes en el SUAM perciben que cuentan con nuevas herramientas anímicas y de conocimiento para analizar la situación en que viven, de cuya reflexión emanan planes de acción propios en los que se reconocen con mayor autonomía, alegría y sentido de vida: los estudiantes que asisten a la universidad con regularidad se saben dueños de su tiempo y de sus decisiones. Sobre todo, cuando, quizá por primera vez, proponen una hora para recibir a sus hijos y cuidar los nietos, supeditándolo al horario del SUAM. Esto que parece un detalle nimio tiene un enorme significado, especialmente para las mujeres, aunque también hay una

minoría de abuelos que contribuye con el mismo papel de apoyo para con los nietos en una labor impaga de guardería doméstica.

La palabra “viejo” no retumba en las aulas del SUAM. En todo caso, la palabra se aleja de la connotación peyorativa y reclama un reconocimiento laudable, como quien dice: más sabe el diablo por viejo que por diablo. En otras palabras, la vejez biológica se escinde y los alumnos descubren que hay un parte de su ser que simplemente no envejece si se nutre en la fuente de la juventud representada por la estancia en la universidad. Como hemos insistido a lo largo de este libro: no son los años los que te hacen viejo —se puede ser incluso un joven envejecido—. Sé es viejo cuando uno deja de aprender y está convencido de que ya no es educable porque a estas alturas nada tiene que aprender. Aunado a un estado de ánimo en que nada le ilusiona y carece de afanes para iniciar un nuevo día. Lo que sigue en contextos así es que las ganas de vivir se debilitan o esfuman, así ni hablar del compromiso con la vida.

Los alumnos aprenden, recuerdan o nutren su convicción de porfiar, no sólo para resistir, sino que aspiran a un tipo de vida mejor y feliz. En las conversaciones que se fomentan en el aula, se marca una diferencia de horizontes entre los adultos mayores con planes y los “viejos” que no se han forjado proyectos de vida o carecen de un plan selectivo para hacer predominantemente las cosas que les deleitan y fortalecen sus deseos de vivir. Dentro del programa, los participantes se retroalimentan: las conversaciones suelen ser muy enriquecedoras, se provocan alegrías, entusiasmos grupales, información práctica, se intercambian recetas, se comparten proveedores para obtener tal o cual condimento, servicio o ayuda profesional. En este contexto, se inspiran los deseos de continuar en los ciclos escolares subsiguientes hasta el último día que su cuerpo lo permita.



Las afirmaciones anteriores no son parte de una arenga motivacional propia de la mercadotecnia denominada *coaching life* tan en boga últimamente, se desprenden de las entrevistas y cuestionarios, donde los alumnos expusieron sus motivos, primero para ingresar al SUAM, y luego para continuar toda vez que experimentaron en sus propios zapatos los resultados: el efecto SUAM.

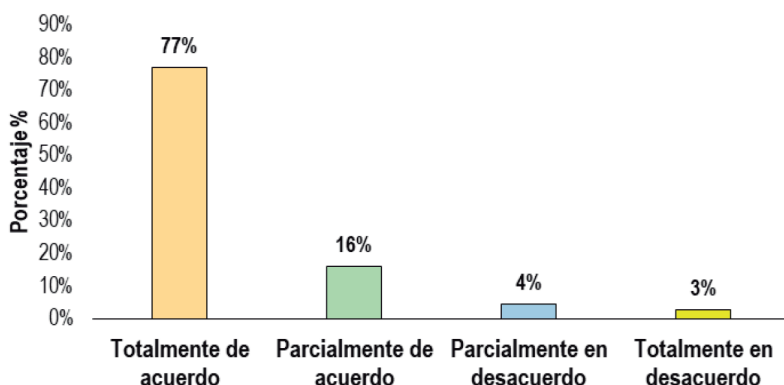
El cambio personal del modelo de vida llega a ser tan espectacular que algunos alumnos recuerdan casi con sorna la época en que se “dieron de toques en la pared”, y ahora su bienestar actual les ofrece un contraste: antes eran más propensos al aburrimiento, la abulia y la falta de interés, así como susceptible a la pérdida de energía o vitalidad. Incluso algunos mencionaron haber estado en depresión diagnosticada, por lo que buscaban una “salvación” que prescindiera de medicamentos.

Una chispa adecuada arrojó luz sobre el programa para adultos mayores, entonces la universidad les proporcionó estrategias, herramientas, bienestar, redes de convivencia, un tejido social y un desarrollo pleno en esta etapa de la vida: decidieron inscribirse y permanecer; esta última decisión suele ser relevante, pues no trata de una escuela donde se dan talleres, sino un sistema que potencia los modelos de vida accesibles para aspirar a una vejez activa y saludable. Ahora bien, no todo es miel sobre hojuelas. Falta mucho por hacer, y los viejos hábitos no desaparecen instantáneamente como relámpagos. A veces hay que luchar cotidianamente para salvar obstáculos, inercias, recaídas y prejuicios. No es cuestión de

echarle ganas, ni es por mero voluntarismo que cambian los roles de vida. La reconstrucción de la vida cotidiana precisa de planes, estrategias, conocimiento, soporte grupal y asumir el cambio de hábitos con sentido de compromiso y tenacidad.

De la claridad de propósitos y en la elección de maneras de cumplirlos a partir de lo aprendido en el SUAM, surge, por decirlo de alguna manera que parece metafísica, pero que en realidad es un plan de acción concreto: una fuerza interior para mantenerse mentalmente despierto y productivo, aunque no necesariamente de una forma remunerada. De todos modos, algunos de los talleres proveen información y entrenamiento para futuros «emprendurismos», envueltos en relaciones de convivencia que constituyen el toque extra a sus vidas, independientemente de los talleres cursados. La gran mayoría de los entrevistados afirma que lo que más les gusta del programa cuando ya están fuera del campus, es el nuevo acceso a las redes de convivencia social, porque allí se entrelazan personas de una misma cohorte de edad, que tienen deseos de superación afines, donde la consecuencia es que con fluidez y naturalidad acaban apoyándose tanto en lo obvio como en aspectos que no se habían propuesto: comparten incondicionalmente, se prestan, compran, se solidarizan, se divierten en grupo. Se enojan y se reconcilian cuando vale la pena.

Mis relaciones sociales mejoraron desde que estoy en el SUAM

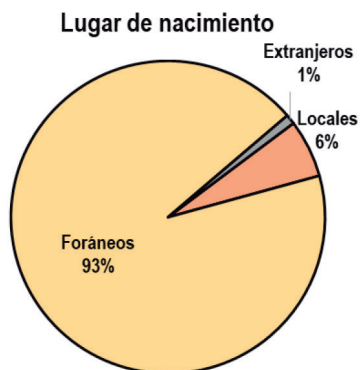


Por otro lado, a la esfera de compromiso con la vida se añade la parte metodológica para los diseños de proyecto de vida. Los planes generados por los alumnos se discuten, se corrigen y hasta se replantean en talleres como el de la Narrativa Feliz, según lo hemos mostrado de manera acuciosa y diligente, pero todas y cada una de las propuestas del SUAM contribuyen a su manera a este resultado, sobre todo cuando los estudiantes llegaron a la determinación de poner en práctica lo que han aprendido y luego compartir los avances con los compañeros, que constituye un motivo de satisfacción adicional y orgullo: mostrar una pintura, participar en un baile, en un coro, vender comida o hacer *catering* en calidad de emprendedores.

Por cierto, un objetivo planificado recurrente en los alumnos al final de cada ciclo es preparar la reinscripción. De la permanencia en el SUAM derivan algunos puntos que vale destacar porque no podrían cristalizarse de manera individual en el sentido de carecer de la riqueza que aportan los otros con sus conversaciones, consejos, opiniones, ocurrencias, críticas: viajar en grupo, salir a bailar, tomar el café, no como hechos aislados dependientes del humor en una tarde libre cualquiera, sino como una tarea organizada para aprovechar el tiempo al máximo para compartir, divertirse, pensar, comentar y aprender. Saben que quienes así lo desean, están en mejores condiciones de una reinserción productiva y emocional dentro de su familia y, por ende, en la base de la comunidad.

El tiempo ido ya no es un factor que deploran los adultos mayores. La neutralización del tiempo en la conciencia es un logro que se consigue cuando la vida es plena, compartida, solidaria y hay planes para adelante. En los momentos de éxtasis no se piensa en el reloj, ni en el antes ni en el después. Cada alumno ha cultivado sus habilidades y conocimientos para por fin descubrir su propio camino a la plenitud de vivir en el presente. Sabe qué quiere y provocará que suceda el día de mañana, sin que le importe morir (acepta sin aspavientos las modalidades del *memento mori*). Entretanto, vivirá para ser feliz cada vez que se le conceda la oportunidad de otro amanecer (bajo la consigna clásica: *Carpe diem*). El tiempo deja de ser un recordatorio del “poco camino que queda” en la etapa postrera de la vida. Venga lo que venga, incluso lo aparentemente malo, se toma como algo amable en el espíritu del *amor fati*.

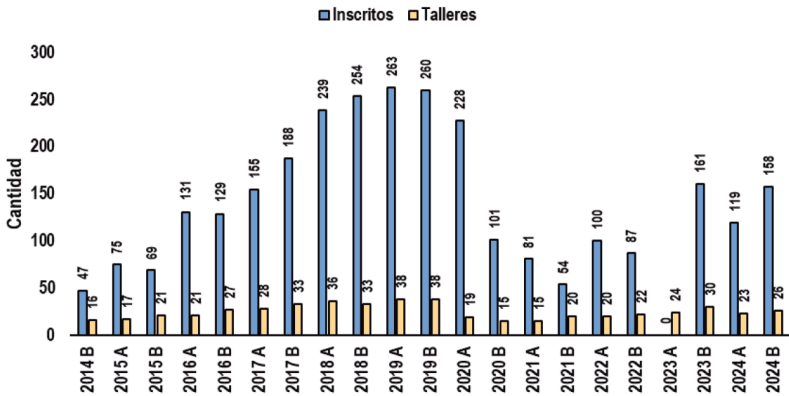
Pese a la relativamente corta creación del SUAM en Puerto Vallarta, ya hace ruido en diversos estados de la República, no por nada la gran mayoría de sus alumnos son foráneos, y más de uno cambió su residencia con el objetivo de ingresar al programa o reinscribirse. En entrevista, una alumna dice: “yo sólo vengo cada semestre al SUAM y me regreso a Chihuahua cuando termina”.



Según los datos que me proporcionó la actual responsable del SUAM, la maestra Anelí Martín del Campo, el número de alumnos inscritos en el Sistema Universitario para Adultos Mayores desde su apertura hasta esta fecha es aproximadamente 3 mil. (En el cuadro, suman 2849, pero faltan los datos del ciclo escolar 2023 y aún no se completa el conteo de este semestre 2024 B, que al momento va en 158 inscritos). Asimismo, el número total de talleres ofrecidos es 522.

Se puede ver que el máximo de alumnos inscritos en un ciclo escolar es 263; y el máximo de talleres ofrecidos es 36. Se advierte la tendencia al crecimiento desde el ciclo inaugural 2014 B con 47 alumnos hasta rebasar los 200, en el ciclo 2018 A con 239. Enseguida vienen los ciclos de mayor crecimiento promedio hasta el ciclo 2020 A con 228 alumnos. Luego viene la caída pronunciada debido a la pandemia de COVID-19, cuya peor cifra se registra en el 2021 B cuando apenas se inscribieron 54 estudiantes y se abrieron apenas 15 talleres. Mientras que la recuperación empieza a notarse en el ciclo 2023 B con 161 inscritos, baja un poco en el ciclo escolar siguiente 2024 A que apenas alcanza 119 alumnos,

pero es de esperarse el repunte más consistente a partir del actual ciclo 2024 B que ascendió a 158 inscritos y por parte de los talleres ofrecidos se vuelve al promedio de 26. Aprecio la atención de la Mtra. Anelí por facilitarme la información para completar la tabla que presento enseguida. Pues la que yo había elaborado por mi cuenta cubría hasta el periodo anterior a la pandemia.



Conclusiones

La calidad de vida de los adultos mayores se incrementa con el ingreso al SUAM, en tanto estudiante que asume el compromiso de empoderamiento a decidir sobre la forma en que quiere vivir en lo que les resta de existencia, sea poca o mucha.

Las temáticas y actividades de una amplia oferta de cursos y talleres, promueven nuevos propósitos de vida en los alumnos, cuya consecución incrementa la experiencia de autorrealización y felicidad como recompensa, componente esencial para alimentar las ganas de vivir y el compromiso con la vida, tanto individualmente como a nivel de integración en la comunidad.

En el Seminario de la Narrativa Feliz se tratan y examinan a fondo temas subjetivos y acaso metafísicos, como la felicidad, la serenidad ante la muerte y la experiencia de plenitud viviendo el presente, sin los sinsabores del mal pasado ni la incertidumbre que inspira un futuro inefable. A su modo estos u otros temas

similares se trabajan en otras materias del programa SUAM, pero aquí la interpretación de las respuestas de los alumnos ha sido resultado de una investigación rigurosa con métodos probados y consistentes que no se circunscribió a mi taller de la Narrativa de la vida feliz.

Aunque no hay una fórmula ni recetas para una vida plena y feliz, existe la posibilidad de diseñar modelos para conseguir resultados deseables en la tercera edad, a partir del estudio de ciertas condiciones y contextos creados tanto por la inteligencia individual como por la inteligencia compartida. Aquí los criterios de vida exitosa tienen baremos específicos: estar activo y motivado cada día; mantenerse intelectualmente curioso y abierto a nuevos conocimientos; estar permanentemente comprometido con hábitos saludables (dietas sanas, equilibrio entre la actividad y el descanso, relaciones sociales y afectivas gratificantes); y suscribir cada día el compromiso con la comunidad, con la vida y con uno mismo. Estos son algunos de los factores comunes que encontramos en las personas adultas mayores exitosas, aquellas que se distinguen por gozar intensamente de la vida con las cartas que tienen, aun cuando en otras etapas de la vida tuvieron mejores manos (¿o tal vez peores?).

El SUAM alienta una visión de vida activa en la tercera edad, multiplica las razones para despertar cada mañana con afanes y herramientas para colmarlos. Como cualquier programa tiene muchas cosas que hacer y por mejorar, aún quedan algunas brechas sobre las que es necesario trabajar para realizar los ajustes de manera eficiente y expedita. Es indispensable explorar más estrategias de intervención socio-pedagógica a fin de incrementar el rendimiento de los adultos mayores. Mejorar la evaluación por área y por taller para medir el efecto diferenciado del Programa en cada grupo e individualmente. Con ello, los docentes estarán en condiciones de corroborar si los contenidos de los bloques están funcionando de manera óptima. No sólo para establecer un estándar de aprovechamiento de los talleres, sino para nutrirse de la experiencia de los alumnos como una vía más de participación. En mi taller lo canalizo a través de los libros publicados, con éste ya son tres.

El monitoreo en cada adulto mayor es una tarea ardua que podría no tener fin, pero ofrece muchas ventajas contar con un registro ordenado del historial de cada alumno con énfasis en el efecto SUAM, es decir, el análisis del antes y el después de ingresar al programa a fin de avanzar hacia un modelo de vida exitoso en la tercera edad; o cuando menos plantear estrategias y pautas específicas, sabiendo lo que puede aportar una universidad a la vida de los adultos mayores, en pos del perfeccionamiento del espacio formal de aprendizaje aunado al universo educativo no formal, que incrementa el bienestar y la calidad de vida en edades avanzadas a partir de la convivencialidad propiciada por el trabajo en las aulas.

El presente ciclo escolar 2024 B, marca el futuro promisorio del SUAM para dejar atrás la caída provocada por la pandemia en el lapso 2021-2023, junto con la resolución respecto de otros apremios de carácter financiero, que también tuvieron su impacto negativo, pero que, a partir del acuerdo con el Gobierno del Estado, ahora se tiene mayor seguridad sobre el futuro presupuestario de la Universidad de Guadalajara. Para el 2025 recibirá un incremento de 5 por ciento del presupuesto estatal y 3 por ciento para infraestructura educativa, y, sobre todo, con la garantía de ser etiquetado como «presupuesto constitucional».

(<https://www.eleconomista.com.mx/amp/estados/Universidad-de-Guadalajara-y-Gobierno-de-Jalisco-firman-decreto-de-presupuesto>. Consultado el jueves 14 de marzo de 2024).



Referencias bibliográficas

- Fernández-Ballesteros, R. y M^a D. Zamarrón (2007). *Cuestionario breve de calidad de vida. CUBRECAVI*. Madrid: Tea Ediciones.
- Gilabert, César (2018). *Por el camino del SUAM. Una narrativa feliz contra el olvido y la indolencia*. Guadalajara: Universidad de Guadalajara.
- (2015). *Vida de primera en la tercera edad. Reflexiones sobre la vejez*. Guadalajara: La casa del mago.
- Ilich, Iván (2006). *La convivencialidad*, Obras Reunidas I. México: Fondo de Cultura Económica.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2005). *Los adultos mayores en México: Perfil sociodemográfico a inicios del siglo XXI*. México: INEGI.
- Marina, José Antonio (2004). *La inteligencia fracasada. Teoría práctica de la estupidez*. Barcelona: Anagrama.
- Proust, Marcel (1989). *Por el camino de Swann*. Tomo 1. México: Alianza.
- (1970). *El tiempo recobrado*. Tomo 7. Madrid: Alianza.
- Rowe, J. W. y Kahn, R. L. (1997). Successful Aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.

Capítulo 6

Ser docente SUAM: El placer de la educación continua

Gabriela Scartascini Spadaro¹

César Luis Gilabert Juárez

El siglo XXI es un tiempo de transiciones demográficas, ecológicas, culturales, que impactan numerosos y diversos aspectos de nuestra realidad, colocándonos en una situación muy comprometida para la supervivencia humana a escala planetaria. En este contexto, en 2015, y con una mirada proyectiva hacia el 2030, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) propuso los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), que son los desafíos a solucionar en primera instancia porque han alcanzado un nivel de degradación inaudito: la pobreza, el hambre, la contaminación, la injusticia, la discriminación asolan a millones de personas, en rangos que alcanzan a una de cada siete personas que habitan el mundo; una distribución de la riqueza con una monstruosa concentración en el 1 por ciento de los más ricos y, consecuentemente con un 99 por ciento que no tiene todo lo que se necesita.

Al final resultaron 17 los objetivos (ODS) pactados. Por supuesto, entre los primeros están: erradicar la pobreza, reducir a cero el hambre que en la actualidad roza los mil millones de personas; la salud, bienestar y la educación de calidad, que es el objetivo que particularmente interesa a esta reflexión. En esencia el

1. Doctora en Ciencias para el Desarrollo Sustentable, Catedrática de la Universidad de Guadalajara, Miembro del SNI, integrante del Núcleo Académico del Posgrado Ciencias para el Desarrollo, la Sustentabilidad y el Turismo, profesora investigadora titular C. Docente fundadora del SUAM.

objetivo particular pretende: “Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos” (ONU, 2021).

Aun cuando la prioridad del objetivo se centra en la educación básica para reducir el analfabetismo. El aprendizaje para toda la vida para todos es el camino hacia un futuro sostenible (ONU, 2023). Esta es nuestra manera de introducir la importancia estratégica del Sistema Universitario del Adulto Mayor (SUAM). Es la manera en que la Universidad de Guadalajara participa para garantizar cabalmente el derecho a la educación inscrito en la Constitución de nuestro país, en la modalidad específica de un núcleo de población que ha sido insuficientemente atendido: los adultos mayores.

El SUAM es un programa avalado por el Consejo Universitario de la Universidad de Guadalajara desde 2013, y luego replicado por el Consejo Centro de nuestro campus universitario CUCOSTA, un año después. Es decir que en esta sede funciona desde el semestre 2014B. Por lo tanto, estamos cumpliendo y celebrando diez años ininterrumpidos de reunirnos bajo la cobertura de este sistema. Si bien tuvo un impacto fuerte, ni siquiera la pandemia pudo quebrar este proyecto.

Como flashes destinados a detenernos a reflexionar, surgieron estas preguntas realizadas al profesorado que, durante esta década, semestre con semestre, participa de la experiencia SUAM. Por cierto, todos los maestros que se sumaron desde el arranque, lo hicieron *ad honorem*.

Los profesores que brindaron su testimonio son: Patricia Coral Jordá Félix, Eleanor Ann Hawthorn, Claudio Rafael Vásquez Martínez, Edmundo Andrade Romo, José Luis Ramos Contreras, Adrián Ricardo Pelayo Zavalza y Gabriela Scartascini Spadaro.

En cuanto al cuestionario, fueron dos las ideas sobre las cuales exponer: los estudiantes y los cursos realizados. De ahí formulamos preguntas como: ¿Desde cuándo imparte cursos en el SUAM? ¿Ha impartido diversos talleres o siempre el mismo? ¿Qué destacaría de sus estudiantes? ¿Características de los estudiantes? ¿Cómo responden los estudiantes a la invitación para asistir a eventos que se organizan para ellos? ¿Proponen temas, generan ideas para forta-

lecer los cursos y el programa en general? ¿Han percibido alguna evolución/cambio en los estudiantes del programa?

Acerca de la experiencia de ser docente SUAM preguntamos: ¿Cómo se siente usted al formar parte del profesorado del SUAM? A diez años de su inicio en el CUCOSTA (agosto 2014), si pudiera pedir un deseo para el SUAM, ¿cuál sería? ¿Cuáles son sus sentimientos/sensaciones cuando va a iniciar las clases en el SUAM? ¿Es una clase como cualquier otra? ¿El hecho de dar clases en el SUAM le provoca algún tipo de emoción personal, más allá de la impartición de conocimientos? Con el aval de los entrevistados, se presentan los testimonios que reflejan la experiencia docente en el SUAM.

La maestra Patricia Coral Jordá Félix es licenciada en Psicología por el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) y maestra en Metodología de la Enseñanza por el Instituto Mexicano de Pedagogía. Es conductora del programa radial “Reflexiones” que emite Radio Universidad de Guadalajara. Su vida gira alrededor del servicio comunitario con una tendencia totalmente humanista y con influencia sistémica. Se ha dedicado a reflexionar y transmitir el pensamiento crítico a las nuevas generaciones. Ya lleva 47 años trabajando la psicoterapia enfocada al entorno familiar y grupos.

Sobre su experiencia docente en el SUAM, la maestra Coral (así la conocen en el SUAM) reflexiona: “Participé en el SUAM desde el principio. Desde sus inicios estuve con diferentes talleres. Mi tema principal tiene que ver con desarrollo humano; o tiene que ver también con crecimiento personal, y todo esto hago como subtemas; por ejemplo, puedo hablar de inteligencia emocional, de resiliencia, de mindfulness, de los miedos, de los tipos de trastornos que vamos teniendo en la vida diaria. Puede ser que hablemos de los complejos y siempre trato de hacerlo práctico y cosas que vivimos día a día (...) Puedo decir que algo que me llamó la atención de mis estudiantes es su constancia. Me admira muchísimo cómo son capaces de estas caminatas largas para llegar al CUCOSTA, que sean puntuales y que participen (...) La participación es muy importante porque, en primer lugar, estamos hablando de temas psicológicos emocionales y entonces es muy importante que ellos hablen, que ellos participen, digan sus puntos de vista; y algo que también me agrada es que hay confianza. Se pide mucho respeto

para todo el mundo si el que está hablando está mencionando cosas muy personales (...) Hablando del tema de crecimiento personal, la verdad es que ha sido de fortalecimiento y de apoyo. Me gusta bastante que haya apoyo en el mismo grupo. Por ejemplo, nos ha tocado ver a personas que se han enfermado y los estudiantes se ponen de acuerdo para acompañarlas, para llevarles comida; o sea, por este lado, ha habido mucha humanización (...) Después de la pandemia, comenzamos a hacer un grupo virtual por WhatsApp y ya llevamos tres años con este grupo; de hecho hay mucha gente que se ha tenido que ir fuera y entonces tenemos gente de Ciudad Juárez, Guadalajara, Tepic, Ciudad de México, Mérida, y esto suena bastante bien porque no se han alejado. Continuamos en el grupo. Somos un promedio de 70 personas (...) También tenemos un grupo tipo Terapéutico que los junto en mi consultorio y seguimos hablando estos temas, pero ya más profundos, dando respuestas más específicas. Generalmente, en los dos grupos tratamos de festejar cumpleaños, tratamos de tener un desayuno mensual, si es la posada, si es Día de la Madre, si es Día del Maestro. Estamos en las diferentes formas de participación de festejos y pues hay bastante asistencia (...) Otra de las cosas que ha habido como mucha cooperación es que cada quien tiene una serie de actividades: hay quien hace aretes, ropa, vende comida; entonces, hemos hecho una reunión tipo mercadito donde, y eso lo hicimos desde el CUCOSTA, se muestra lo que cada quien hace y se promueve el que entre nosotros nos apoyemos y se compren cosas entre nosotros. Si necesito cena de Navidad, pues yo sé que voy a pedirle a alguien que ya haya mostrado que hace una cena rica o, incluso, la comida del día a día; y también quien hace pasteles, galletitas, entonces por ese lado también le entramos para fortalecer este tipo de apoyo con promoción (...) ¿Qué desearía para el SUAM? Que realmente se fortalezca más; que siga creciendo más. Creo que ha venido bajando un poco (...) Por ejemplo yo, algo que he estado apoyando es a través de la radio. He realizado programas donde hago una promoción; he invitado a gente a la que entrevisto para que diga de qué se trata, qué hacemos, qué cursos ofrece SUAM. Igualmente, entrevistamos a los mismos estudiantes, quienes hablan de cómo se sienten, para qué les ha servido, de qué manera les ha permitido conectarse con los demás, y también

anécdotas que les ha tocado vivir incluso de otras materias, desde la importancia de haber escrito un libro, a la importancia de haber tenido un programa de radio (...) Se ha visto el cambio en la gente: el que no hablaba, habla más; el tímido se expresa más; el que era muy impulsivo o llegaba tarde, de alguna manera, se ha normado a la condición del grupo. Eso ha sido muy importante”.

El doctor Claudio Rafael Vásquez Martínez también es docente fundador del SUAM CUCOSTA. Ha sido profesor universitario por cuarenta años alrededor del mundo. Nació en la República de Colombia y desde 1988 reside en Puerto Vallarta, México, país que le ha otorgado la ciudadanía. Es miembro del Sistema Nacional de Investigadores de México. Admira a Picasso y Van Gogh como artistas plásticos. Entre sus pasatiempos, pintar al óleo es una de sus pasiones; la otra es escribir libros. En su vida artística ha realizado un sinnúmero de pinturas ecológicas. En cuanto a la música, admira a Paul Mauriat y, en la literatura, a Gabriel García Márquez. Ha escrito más de cien libros y dirigido otras tantas tesis de licenciatura y posgrado. Su testimonio se presenta a continuación: “He impartido el Taller de pintura creativa y Sociología de los pueblos. Destaco en los estudiantes su voluntad. Dentro de las características de los estudiantes: son creativos, proactivos, resilientes, respetuosos, bondadosos, amables, contemplativos y reflexivos. Son muy puntuales, activos, proponen temas e ideas en el programa de Taller de pintura creativa y sociología de los pueblos (...) Me siento muy de acuerdo con ellos y ellas. Con 66 años de edad, también comprendo esa parte de la vida, de ser reflexivos, y resilientes. (...) Mi deseo es que continúe el SUAM y la experiencia de vida que cada integrante del SUAM tiene (...) Frente al hecho de dar clase en SUAM, ¿si me provoca algún tipo de emoción personal, más allá de la impartición de conocimientos? Sí; me provoca ayudar, acompañar en este viaje corto que tenemos cada uno de nosotros, de colocar un granito de arena, de animar a otras y a otros, a que cada una de nuestras vidas tiene sentido para colocar materiales registrables para futuras generaciones. Me provoca sentimientos de acompañamiento, de generar ese entusiasmo por vivir cada segundo que tenemos de vida, de crear y ser creativos con cada pintura y reflexión sociológica que hacemos dentro de cada uno de nosotros, de generar nuevos códigos ecológicos y

reflexiones en cada una de nuestras pinceladas y reflexiones sociológicas y epistemológicas (...) No son clases como cualquier otra. Son clases de acompañamiento y ayudar a observar, contemplar, de dar más sentido a lo que creamos en las pinceladas de pintura y reflexiones sociológicas”.

Otro profesor precursor del proyecto SUAM es el doctor Edmundo Andrade Romo, quien es doctor en Cooperación y Bienestar Social por la Universidad de Oviedo, España. Su licenciatura es en Letras Hispanoamericanas, en la Facultad de Filosofía y Letras de la Universidad de Guadalajara. Es poeta y crítico literario. Sus textos han sido publicados en diversas antologías y revistas. Cuenta con distinciones como el segundo lugar en el concurso de poesía de la Feria Internacional del Libro de Guadalajara en 1991. Sus poemarios pueden ser disfrutados en los libros electrónicos de la página web del Centro Universitario de la Costa. Es miembro del Sistema Nacional de Investigadores de México. En el SUAM, inició impartiendo cursos sobre Turismo y Patrimonio. Actualmente, está a cargo del Taller de antología poética.

Acerca de sus estudiantes, destaca: “La disposición y entusiasmo de aprender cosas nuevas”, en cuanto a la participación y organización en eventos, enfatiza que los realizan “con mucho entusiasmo y gran afluencia; siempre se organizan como grupo”, y en cuanto a ideas para fortalecer el curso y el programa de los talleres, observa que “son muy propositivos y participativos, aportan ideas durante el curso” que los ha hecho evolucionar ya que “Sí, al principio eran más receptivos y pasivos; hoy en día son mucho más participativos. Se han apropiado del programa SUAM, y pasaron a ser profesores y alumnos simultáneamente”.

En cuanto a formar parte del profesorado SUAM, resalta: “me siento satisfecho por contribuir en un programa socialmente inclusivo y de gran aceptación entre la sociedad local (...) Más que un deseo, creo que el programa SUAM debe contar con un presupuesto fijo para garantizar su gestión y operación”. Al dar su testimonio sobre la emoción personal, destaca que le produce “reflexión y asombro sobre los beneficios del programa SUAM, cuando los estudiantes afirman que “volvieron a vivir”; al estar activos y sentirse útiles frente una sociedad que tiende a excluirlos”. El doctor Edmundo Andrade finaliza: “Me sorprende los

alcances de los alumnos ante los retos propuestos; eso me sorprende siempre”.

Eleanor Ann Hawthorn nació en Nueva Zelanda, país del cual todavía es ciudadana. Su idioma materno es el inglés. Su profesión era farmacéutica, misma que ejerció hasta su retiro a México, hace quince años. Sus pasatiempos son la jardinería, leer, escuchar música y disfrutar con amigos. Le gusta la ficción histórica. Entre sus escritores favoritos admira a Colleen McCullough. Es profesora de inglés del SUAM.

“He impartido cursos en SUAM desde 2015. Antes había enseñado inglés a estudiantes regulares de la UNIVA. No califiqué para dar clases a estudiantes regulares en el CUCOSTA y me ofrecieron la oportunidad de dar clases en el SUAM. Prefiero dar clases en SUAM porque los estudiantes vienen a clases porque quieren, no porque tienen que (...) He enseñado inglés en los niveles Básico e Intermedio. También he enseñado gastronomía ‘internacional’. Básicamente, mis alumnos han querido mejorar su inglés (al menos los de nivel Intermedio). En el nivel Básico, creo que eligieron el idioma inglés para aprender algo nuevo. El curso de cocina fue muy popular, pero se canceló cuando comenzó la escuela de cocina gourmet. Se consideró que las instalaciones de CUCOSTA no estaban a la altura. Los estudiantes todavía me dicen que lo extrañan (...) Generalmente encuentro que sólo alrededor del 50% de los estudiantes que se inscriben en el curso asisten a clases de manera regular. Los que sí asisten son los entusiastas y quieren sacar el mayor provecho posible de su asistencia y son participantes de otros cursos que ofrece SUAM (...) Estoy feliz de participar como miembro del personal docente, pero naturalmente, al no tener suficientes habilidades comunicativas en español, a veces estoy en desventaja (...) Todavía me encuentro regularmente con estudiantes que estaban en mi primera clase Intermedia. Eran dedicados y continuaron asistiendo a clases hasta que el COVID cambió todo. Cuando ya no pudieron venir a la universidad, les sugerí (siempre que cumplieran con todas las “reglas” de COVID) si les gustaría reunirse para conversar en inglés en mi casa una vez a la semana. Todavía lo hacemos todos los martes por la mañana (aunque ahora alternamos entre Nuevo Vallarta y Puerto Vallarta). Varios miembros del grupo eran personas que vivían

solas y estaban (y todavía están) agradecidas de tener la interacción social. Este grupo ha celebrado el Día del Maestro cada año; en mi cumpleaños número 80, organizaron una fiesta sorpresa. También tenemos nuestra propia posada cada año. Más que nada se han convertido en amigos muy especiales, todo gracias a SUAM. Aparte de las clases de cocina que realmente disfruté, participé en el establecimiento de las clases de español que se ofrecían a los extranjeros visitantes (creo que fueron 3 temporadas) durante la temporada alta, de noviembre a Semana Santa. No enseñé (excepto en un par de ocasiones cuando los profesores regulares no estaban disponibles), pero coordiné el curso; asistí a todas las clases, me comuniqué con los participantes (que eran angloparlantes, por supuesto) y me aseguré de que el curso se llevara a cabo. La pandemia puso fin a ese curso, aunque todavía me preguntan si se ofrece el curso (...) A muchos de los estudiantes el SUAM les ha dado la oportunidad de asistir por primera vez a una universidad y eso les da una sensación de logro. Más que cualquier otra cosa, creo que lo que todos disfrutan es el aspecto social del programa. Mi deseo es que en el futuro haya personas con el mismo nivel de entusiasmo que los profesores tienen ahora para seguir dando los cursos que se continúan impartiendo, así como nuevos en los próximos años. Creo que es un programa maravilloso”.

El Ingeniero Arquitecto José Luis Ramos Contreras es egresado del Instituto Politécnico Nacional. En su vida profesional ha sido director de obras civiles a nivel nacional en la compañía Nestlé, así como promotor y desarrollador de conjuntos habitacionales en Uruapan e Ixtapa-Zihuatanejo. Su pasatiempo favorito siempre ha sido tocar la guitarra. Con 86 años, continúa disfrutando de la emoción de compartir sus saberes, conocimientos y esperanzas. Inició en el SUAM como alumno, pero inmediatamente encontró su espacio como maestro del Club de la guitarra, de esto hace ocho años y contando. Y afirma: “Mis estudiantes siempre han sido personas con deseos de satisfacer sus propósitos que no pudieron hacer en su juventud y que en nuestro taller lo realizan. Además de que esto produce estimulación cognitiva tan necesaria a nuestra edad (...) Por ser una actividad artística, son muy participativos en los eventos del SUAM (...) Hubo cambios muy marcados: antes y después de la pandemia. Se hacían paseos

a destinos cercanos, playeras con los logos de la Universidad y del SUAM. Todo esto nos hacía socializar con los alumnos de todos los talleres lo que dio como resultado el cultivo de amistades sinceras y de nuestro mismo nivel de edad. Como estudiante, “recuerdo con cariño a maestras y maestros que nos brindaron su conocimiento con esmero, como la maestra Coral con sus talleres de Psicología aplicada; a Laurita, con el taller de turismo llevándonos a conocer pueblos cercanos; a nuestros maestros de computación que nos acercaron a la tecnología moderna. En la primera etapa llegamos a ser más de 350 alumnos, pero llegó la pandemia y nos encerró en nuestras casas y, aunque hubo algunos talleres por internet, ya no fue igual (...) Como maestro y alumno, agradezco la oportunidad de externar mi sentir”.

El profesor Adrián Ricardo Pelayo Zavalza nació en Puerto Vallarta en 1993. Realiza sus estudios académicos de posgrado en la Universidad de Guadalajara. Tiene una licenciatura en Cultura Física y Deporte; la maestría y doctorado en Ciencias para el Desarrollo, la Sustentabilidad y el Turismo. Su pasatiempo favorito es caminar en la naturaleza y recorrer senderos, ríos, cascadas y playas, así como leer temas asociados al deporte. Imparte clases en SUAM desde 2018. Los primeros cursos fueron: Diabetes y Actividad física en el adulto mayor. Actualmente, es el titular del curso SUAM-MUÉVETE. Sobre los estudiantes, resalta: “Siempre hacen sugerencias de ideas para retroalimentar el curso. Considero que esa participación hace que los adultos mayores se sientan cada vez más parte del programa (...) Destacaría su energía, sus ganas y su disposición a participar, son activos, alegres, solidarios y colaboradores (...) Participan bastante a lo que se los invita y ahora son más activos, están más felices, tienen más energía y participan más (...) Me siento muy agradecido de poder compartir experiencias con personas de otra generación distinta a la que yo pertenezco y que sin duda retroalimentan la práctica misma y mi visión de la vida (...) El año pasado tuvimos una pequeña reunión posada y muchos se abrieron y compartieron vivencias personales de lo que ha ayudado SUAM en su vida cotidiana y cómo les ha mejorado su calidad de vida (...) Deseo que cada vez la comunidad SUAM crezca más (...) Más allá de la impartición de conocimientos, genera mucha satisfacción las experiencias que uno vive con ellos

y mucha felicidad; genera sentimiento de alegría, de poder estar con ellos una vez más. No es una clase más: Se intenta participar de manera activa a través de la actividad física y la interacción social (...) ¡Qué viva el SUAM!”

Docente fundadora de SUAM, CUCOSTA, Gabriela Scartascini Spadaro nace en Buenos Aires, Argentina. Reside en Puerto Vallarta desde 1995. Es mexicana naturalizada. Es doctora en Ciencias para el Desarrollo Sustentable por la Universidad de Guadalajara y licenciada en Letras, en la Facultad de Filosofía y Letras, por la Universidad de Buenos Aires. Desde 2012, es miembro del Sistema Nacional de Investigadores, en el área de Humanidades. Entre sus pasatiempos, le fascina ver películas y series con sus hijos, leer a José Saramago, Elena Garro y García Márquez, escuchar a Chopin y Bach, así como viajar para recorrer museos y caminar la historia de cada lugar. Su palabra favorita es solidaridad.

Su primer curso fue sobre historia oral en el semestre 2014B. “He impartido cursos como Internet para todos y, también, en el área de literatura con diversas temáticas que suelen ser seleccionadas entre todos los integrantes del grupo (...) Constancia, permanencia, persistencia son atributos de los estudiantes SUAM. Me ha sorprendido gratamente cuando los jóvenes estudiantes universitarios se maravillan al ver a los SUAM en los laboratorios aprendiendo computación o inglés; cuando celebran la energía y el entusiasmo de los abuelos, una vez que se les explica quiénes son los adultos mayores que andan compartiendo los senderos del CUCOSTA”

Sobre su propia experiencia, ya como adulta mayor, reflexiona: “El SUAM es un semillero de actitudes positivas, de ánimo pese a todo, de aprendizaje constante (...) Como reflexión final, relatar mi propia experiencia me ha llevado a pensar que hace diez años yo estaba a diez años de ser adulta mayor. Ahora, ya lo soy (...) Y, cuando me concentro en mi experiencia SUAM, me surge una poesía-canción de Joan Manuel Serrat: *Llegar a viejo*, de la que elijo este fragmento:

*Si después de darlo todo
En justa correspondencia
Todo estuviese pagado
Y el carné de jubilado
Abriese todas las puertas.
Si se viviese entre amigos
Que, al menos, de vez en cuando
Pasasen una pelota...*

Y entonces pienso en el SUAM, en el aprendizaje continuo, las anécdotas, abrazos, celebraciones, cafés y panes compartidos, y entiendo que todos los que participamos de SUAM estamos jugando con una pelota que no dejamos que toque el suelo; un balón al que sostenemos con la energía de la experiencia vivida, del descubrimiento de que estamos hechos de materiales del universo y que, sabedores de eso, nos vemos valientes y visibles. E inmediatamente asocio al SUAM con otra poesía-canción de Serrat: *Hoy puede ser un gran día*.

*Hoy puede ser un gran día imposible de recuperar
Un ejemplar único, no lo dejes escapar
Que todo cuanto te rodea lo han puesto para ti
No lo mires desde la ventana y siéntate al festín
Pelea por lo que quieres y no desesperes si algo no anda bien
Hoy puede ser un gran día y mañana también.*

Esto es el SUAM, mi elección docente desde hace diez años”.

El doctor César Gilabert también es profesor fundador del SUAM, está por cumplir más de 25 años como miembro del Sistema Nacional de Investigadores y más de 30 años de docencia, aunque en la Universidad de Guadalajara apenas lleva 18 años. A lo largo de los capítulos que preceden a estas páginas, ha expresado sus sensaciones respecto de las preguntas que se realizan en estas entrevistas, razón por la cual optó por no extenderse en este capítulo.

Para continuar en la misma sintonía:

Antes del cierre, presentamos tres testimonios de estudiantes SUAM, en los cuales se refieren a sus profesores y la experiencia de

ser SUAM; todas las alumnas pertenecen a la primera generación, aquella que inició en el semestre 2014B en el cual cursaron, entre otros talleres, el de Historia Oral impartido por la docente Gabi Scartascini y el Taller de la Narrativa Feliz. Diez años después, en 2024, continúan participando activamente con actitud resiliente y asertiva. Leer sus testimonios nos aleja de la invisibilidad y el olvido, conceptos que, entre los adultos mayores, a veces son palabras recurrentes. Sus palabras invitan, a los lectores de estas páginas, a convocar a sus familiares para que participen en este programa académico de educación continua que reúne a la comunidad de la región en acciones concretas hacia la sostenibilidad en cuanto a bienestar y calidad de vida.

María Estela Marín Castañeda nació en 1949 en el antiguo Distrito Federal y llega a Puerto Vallarta el 4 de julio de 2005. Le gusta leer, pintar, bordar y adora la música. También le gusta bailar y ver películas. Tiene tres hijos, cinco nietos y dos bisnietos. Admira a los escritores latinoamericanos y a la literatura de misterio y romántica. Es una lectora de todos los días. Siempre está buscando que leer y aprender. Afirma, sin lugar a dudas: “De lo mejor que me ha pasado, es pertenecer al SUAM” y continúa: “Tengo el honor de ser de la primera camada de estudiantes de la tercera edad. Antes era una persona llena de miedos e inseguridades, pero con ganas de aprender y desarrollar mi inteligencia. Siempre he amado los libros, pero no como ahora, pues ahora leo con más gusto y comprensión ¡Gracias! Mi vida ha cambiado totalmente gracias al SUAM y a los maestros que aquí laboran. He estado en varias clases de las que se imparten y con diferentes maestros, todos magníficos maestros y personas. Me hicieron sentir acogida y, por qué no decirlo, importante. Lo que me han enseñado es un tesoro. Me han dado seguridad en mí misma y me he llenado de grandes amigos. También los maestros ahora son mis amigos. Quiero seguir aprendiendo mientras mis facultades me lo permitan; quiero seguir en el SUAM; quiero seguir con mis queridos maestros y compañeros. ¡Gracias querida Universidad! ¡Gracias CUCOSTA!”

Nancy Ruvalcaba nació a mitad del siglo pasado en Ciudad de México y llega a Puerto Vallarta hace dieciocho años. Tiene tres hijas y cinco nietos “que viven a lo largo y ancho de este mundo”.

Sus pasatiempos son pintar al óleo, acrílico y pastel, tejer al crochet con agujas y leer. Le gustan los pintores y escultores del Renacimiento y el Impresionismo. Le gusta la música clásica, pero también disfruta de Andrea Bocelli. Una de sus escritoras favoritas es Elena Garro. En su testimonio sobre estos diez años, destaca: “Al día de hoy, con el SUAM, me siento parte de la comunidad universitaria. Han crecido mis conocimientos en diferentes materias; hemos formado un valioso grupo de apoyo y siento que hago algo útil para mí misma. En cuanto las materias que recuerdo con agrado están: una lección para conocer el mundo a través de Internet. La maestra nos conducía con gran paciencia, desde como encender la computadora hasta llevarnos con sabiduría a escoger sitios maravillosos que nunca me hubiera imaginado que existieran. ¡Hasta una visita a la NASA! y muchos lugares más de gran interés. La lección que más me ha gustado y que sigo con gusto desde hace tanto tiempo es la de literatura. Hemos conocido a grandes autores, sus vidas y análisis de sus obras. Hay algunas compañeras que han crecido tanto en este recorrido que son un ejemplo para mí. Incursionamos también en la escritura y no es nada fácil, por cierto, pero la guía de nuestra maestra es fundamental; tiene una gran entrega y pasión por la enseñanza”.

El tercer testimonio del alumnado corresponde a Silvia Godoy Araiza, quien nació en Ciudad de México en 1953 y radica en Puerto Vallarta desde 1975, cuando se casó. Llega a SUAM por una invitación de su nuera Mirna Bravo Olivas, doctora en Biología y trabaja en el CUC. Entre bellos recuerdos que le han arrancado algunas lágrimas, relata: “Soy estudiante SUAM desde el semestre 2014B. A partir de aquí, mi vida cambió. Aprendí mucho y sentí un crecimiento intelectual y espiritual que me ha llenado de felicidad. SUAM me ha fortalecido durante diez años. Me inscribí solamente a computación porque tenía miedo de no poder cursar otra materia. En mi primera clase, conocí a mi gran amiga Estelita Marín. Ella me invitó a la clase de Historia Oral y a Pueblos Mágicos, donde conocí a mi otra amiga, Nancy Ruvalcaba. En esas primeras clases, nació una gran amistad. Después tomé el Taller de Yoga con el maestro Víctor y, a lo largo de los semestres, tomé Turismo con la maestra Laura Aguilar, así como las clases sobre Flores de Bach y Gastronomía. Antes era todo presencial, pero después de

la pandemia, reanudé solamente mis clases en línea. La materia de Literatura con la maestra Gabi Scartascini es, para mí, un motor. SUAM es un incentivo muy importante para los adultos mayores. En el SUAM estamos los jóvenes del ayer. Amo al SUAM”.

Con las y los estudiantes SUAM, los profesores hemos aprendido a compartir saberes, experiencias y conocimientos; hemos aprendido a escuchar y admirar la reflexión ajena. Nos transformamos en aprendices entusiastas de la educación que, también para los docentes, es para toda la vida. Tanto para el profesorado como para los estudiantes SUAM, escribir en primera persona este capítulo de la vida en el que se recupera la libertad de saborear el camino de la experiencia educativa continua (a pesar de los pesares y otros tantos asuntos propios de los adultos mayores), nos posiciona como protagonistas de nuestra propia historia frente a la cual no nos sentamos a verla pasar. En definitiva, sabemos que estamos en el mismo equipo SUAM, para seguir jugando a la pelota para compartir un buen partido y, de vez en cuando, ¿y por qué no? hacer un gol inolvidable.

Referencias bibliográficas

- Delors, J (1996). La educación encierra un tesoro. En https://unesdoc.org/ark:/48223/pf0000109590_spa Consultado el 22 de marzo de 2023.
- Organización de las Naciones Unidas -ONU- (2021). Objetivos de desarrollo sostenible. En <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/education/> Consultado el 23 marzo de 2023.
- Organización de las Naciones Unidas -ONU- (2023). *The Sustainable Development Goals Report 2023*. En: https://unstats.un.org/sdgs/report/2023/The-Sustainable-Development-Goals-Report-2023_Spanish.pdf?_gl=1*1pxyli*_ga*NjQ1MTUxNTk1LjE3MDg3MTA2MzU.*_ga_TK9BQL5X7Z*MTcwODcxNjY1OC4yLjEuMTcwODcxNjY2My4wLjAuMA Consultado el 20 de marzo de 2023.
- Scartascini Spadaro, G. y Cortés Guardado, M. A. (2017). El Sistema Universitario del Adulto Mayor (SUAM), Universidad de Guadalajara competencias para el siglo XXI, en *México en el mundo. Competencia y ciudadanía en un entorno global pluricultural*. Universidad de Guadalajara.

Capítulo 7

El efecto SUAM. Pinceladas autobiográficas de las alumnas del Seminario Narrativa de la Vida Feliz

Un día, en retrospectiva, los años de lucha te parecerán los más hermosos.

Sigmund Freud

1. Mi padre, mi gran maestro

Carolina Lepe

Mi niñez fue un tanto solitaria ya que mis padres trabajaban atendiendo el negocio familiar: un exitoso restaurante en una amplia avenida al sur poniente de Guadalajara. Mi hermano, 3 años mayor que yo, tenía sus propios intereses entre los cuales yo no figuraba. Yo, por lo general, de regreso del colegio, me iba al restaurante o me la pasaba sola en casa, estudiando o jugando. Mis padres eran sumamente trabajadores, prósperos y honrados, ambos muy cantadores, sumamente queridos y respetados absolutamente por todos: parientes, amigos, clientes y empleados.

Recuerdo haber sido un tanto ingenua, no me sabía defender. Había estado en colegio de religiosas desde el jardín de niños y era sumamente crédula con cuantas cosas ahí se nos inculcan. Todo esto marcó determinantemente mi vida tanto para bien, ya que de ahí brotó mi verdadera fe, como para mal, ya que también de ahí sobrevino un verdadero infierno de inmerecimiento y culpa por no llenar, según yo, las expectativas del exigente y vengador Dios que predicaban, lo cual me ha llevado gran parte de mi vida

superar mediante un constante, cimbreado y a su vez gratificante trabajo personal.

Mi madre falleció cuando yo tenía casi 9 años. Nos quedamos mi hermano Marco Alfonso y mi padre Alfonso, quien me llevaba 52 años, y yo. A mi padre le daba mucho miedo morir y dejarme solita. Muy frecuentemente me preguntaba: “Hija, si yo amanezco muerto mañana, ¿tú qué sabes hacer para salir adelante?” No me lo decía lastimeramente, sino con el afán de prepararme para la vida. Entonces yo me esmeraba en todo lo que hacía: si limpiaba la cocina me enorgullecía dejar los azulejos limpios, y pensaba: si mi padre amanece muerto mañana, sé limpiar una cocina. Si barría, o trapeaba, o limpiaba las hojas de las plantas con cáscara de plátano, lo hacía con toda conciencia, y me decía: si mi padre amanece muerto mañana, sé barrer, trapear y limpiar plantas, de eso me puedo mantener. Eso me ha llevado a confiar en mí y en lo que hago, a saberme útil y capaz. Esa fue su primera lección para mí.

En otra ocasión, mi padre estaba buscando algo en la casa y no lo encontraba. Yo lo había cambiado de lugar. Entonces, una vez que lo encontró me dijo: —Hija, un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar. De principio pensé que se refería solo a las cosas materiales, así que empecé a ser más ordenada. Con el paso de los años me he dado cuenta que es mucho más extenso: tiene que ver no sólo con las cosas físicas o materiales, sino también con los tiempos, los esfuerzos, los afectos, los pensamientos, las emociones, las finanzas... Esa fue su segunda lección.

Una cantaleta muy usual de aquellos y aún de estos tiempos que mi padre frecuentemente me repetía: «No hay mal que por bien no venga». Una prueba de ello llegó a nosotros sorpresivamente: mi padre se había vuelto a casar, y mi madrastra hacía el honor a la mala fama que guardan gran parte de ellas: nos restringía la comida, el dinero, los permisos; nos acusaba de mal comportamiento con mi padre; insistía en que nos internaran en escuelas lejos de casa. Un tiempo después ella tuvo un embarazo psicológico, mal logrado, y aprovechando esta situación me culpó repetidamente de haber causado su aborto aun cuando sabía que nunca hubo un feto, tan sólo para causar daño. Una mañana en que mi padre estaba trabajando y yo en el colegio, Conchita, la madrastra, tomó el vestido nupcial de mi madre, lo puso en un

balde de lámina, lo llevó al patio junto a los cilindros de gas y le prendió fuego. Cerró con llave la puerta del cuarto de mi hermano y se salió del departamento. Por fortuna, doña Mary, la fiel anciana que nos atendía en casa, llegó pocos minutos después y, según platicaba, le llegó un olor a dulcecito quemándose. Se asomó al patio y se dio cuenta de que algo estaba ardiendo. Le avisó a mi hermano, quien abrió a patadas la puerta, corrió y apagó el fuego. Del vestido de mi madre sólo quedaron unos pequeños retazos de encajes y unos cuantos elaborados botones. A primera vista aquel evento parecía una abominación, una tragedia, pero finalmente se convirtió en una bendición, ya que a partir de allí mi padre se acercó notoriamente a nosotros, en especial a mí, y se convirtió en mi confidente y mejor amigo. Algo que gocé profundamente desde mis 14 hasta mis 20 años. Cesó cuando él partió de este mundo. Sin duda, esa fue una valiosa tercera lección.

Alguna vez, entre estas confidencias, mi padre me compartió otra valiosa enseñanza. Platicándome de la relación entre mi madre y él, de repente su mirada se llenó de ternura, y me dijo. —¿Sabes? El amor es una competencia, no de quien es más o domina más al otro, sino de quien aporta y gratifica más al ser querido. De inicio me fui con la idea de una relación ideal, quizá incluso platónica. Años después comprendí la importancia de que, desde mi autoconocimiento y valoración, podría aspirar a convivir y relacionarme cercana o incluso íntimamente con aquellos que a su vez estuviesen en un proceso de mirarse a sí mismos. Ha sido desde esta base como ahora me siento acompañada por tantos seres valiosos, pensantes y sintientes, con quienes convivo y por quienes guardo un profundo cariño y una meritoria admiración. Esta fue su cuarta lección.

He aquí unas cuantas lecciones de mi padre, mi amigo y mi confidente durante sus últimos años de vida, que he hecho mías, y que han aportado a mi caminar guía, reflexión y enriquecimiento.

2. Una niña alegre

Ana María Espinoza

Recuerdo los días maravillosos en ese pedazo de tierra donde nací. Recuerdo el regalo de observar el amanecer y las noches de luna llena con el cielo tapizado de estrellas.

Ver desde lejos aquella labor de la gente de campo; los cultivos que hacía que mi padre se sintiera orgulloso de su trabajo. Me gustaba ver cómo él revisaba los capullos de algodón, los racimos de uva; aquellos tomates rojos y brillantes. Recuerdo cómo cuidaba los frutos, limpiaba el cultivo y quitaba todo lo que estorbara al crecimiento natural de las flores. Ver ese amor a la Tierra y el trabajo fue sin duda una lección de vida que me acompañó siempre. Viví en ese rancho hasta los 8 años. Siempre me sentí libre, podía correr, nadar en el canal de riego. Y cuando nevaba procuraba salir (con o sin permiso) para sentir cómo mis pies se hundían en la blanca nieve. Es una experiencia simplemente extraordinaria que conservó en mi memoria como un tesoro.

Las noches de tímida luna eran ideales para jugar a las escondidillas y perseguir luciérnagas. Por cierto, nunca las alcancé, tal vez por eso era divertido. Lo trascendente de estos recuerdos es que por este medio mi familia me enseñó a sortear dificultades del tipo que fuera, se tratara de trepar a un árbol, saltar una cerca o meterme al agua fría. Dirán que eran juegos de niños, pero igual representaban retos, así aprendí a que las situaciones complicadas no me aniquilaran: me volví más fuerte cada vez que superé un obstáculo, y si no, volvía a intentarlo. Tener seguridad en mí misma y ser libre se me hicieron hábito. Aprendí valores, sí, aunque también en esa época mi familia y yo padecimos algunas carencias cuando las cosechas no se daban como se esperaba, teníamos limitaciones, pero también la entereza para sobreponernos. Tuve unos padres amorosos, trabajadores, responsables, honrados y agrego un ingrediente singular que ahora sé que es indispensable en la vida: mis padres tenían un gran sentido del humor, nunca les faltó y gracias a eso cultivé una actitud optimista que me facilitó la risa incluso en situaciones que eran como para llorar. Recuerdo una anécdota que se contaba una y otra vez en mi familia. Teníamos un

gallinero, si bien no recuerdo cuántas gallinas había, pero sí que me acuerdo del gallo, soberbio, territorial, mandón, de manera que ninguno de mis hermanos podía entrar al gallinero sin que este animal les hiciera pleito y los picoteaba apenas se acercaban. Mis hermanos huían. Pero a mí el gallo no sólo me respetaba, sino que me tenía miedo. Consiguientemente, la única que podía entrar al gallinero a recoger los huevos era yo. Nadie, ni yo misma, puede explicar mi poder sobre el gallo pendenciero. Sólo por la mujer en que me convertí —con mi carácter de armas tomar— mis hermanos se explican porque el gallo me temía.

Mentiría si les dijera que no añoro ese mundo infantil en que me crié. Esa etapa fue medular en mi formación: me hizo libre y aguerrida. Y confirma mi convicción de que somos lo que fue nuestra niñez. La mía me marcó para vivir, y sin duda me preparó para ser feliz. Ahora soy una mujer adulta de casi 85 años, y para ser sincera no sé dónde los traigo, a pesar de que los años se han adueñado de mi esqueleto, no me pesan. Y lo puedo decir abiertamente: gracias a la vida.

3. Mi experiencia de vida

Yvonne Rangel Machain

Mi experiencia como persona con cáncer desde el inicio me hizo reflexionar acerca de los procesos de vida, enfermedad y muerte. Ya que sabemos de la existencia de la muerte, pero jamás pensé en asociar el cáncer con la muerte. Sabes que existe, pero nunca me imaginé que mi persona llegaría a ese padecimiento. Al enterarme inicié un proceso de incertidumbre, sin conocer todas las implicaciones futuras. Fue así que me encomendé a Dios y a la Santísima Virgen. Enfrenté, aún enfrento, este proceso con actitud positiva.

He tenido la oportunidad de contar con el apoyo y orientación de excelentes médicos institucionales, con el acompañamiento y amor de mi esposo, mi familia, amigos y muchos seres queridos.

Después de ciertos estudios y la biopsia descubrieron un cáncer de mama, siendo un carcinoma ductal infiltrante espiculado metas-

tásico Hers II positivo, etapa II, luminal B. El impacto fue... ¡imaginen cómo me sentí!, siendo una persona no relacionada con esta terminología médica, que en conclusión dictaminó que, en agresividad, es el segundo cáncer de mama, con grandes posibilidades de extenderse a otras partes de mi organismo (la metástasis) que apenas me daba una expectativa de vida de cuando mucho cinco años.

A casi tres años de aquella detección e inicio del proceso de tratamiento, concluyo lo siguiente: Para poder sobrellevar y permanecer en la constante búsqueda de alivio, considero se requieren varios factores:

1. Actitud. Sabiendo que existen fenómenos, eventos, conocimientos, estoy en manos de Dios, tanto como de hospitales, médicos, medicamentos, tratamientos —en este caso muy agresivos—. Son tantas cosas que muchas quedan fuera de mi alcance. Pero eso no está en mi pensamiento. El punto es cómo asumir la adversidad. Y decidí no permitirle a ese pensamiento —el de no poder controlarlo todo— que me venciera con irracionalidades, depresión, miedo, incertidumbre, para continuar disfrutando de la vida como de costumbre.
2. Disponibilidad. Contar con el suficiente tiempo para acudir a las consultas médicas, estudios de laboratorio, estudios de gabinete, quimioterapias y cumplir con todas las indicaciones, incluyendo la ingesta de medicamentos.
3. Acompañamiento. Considero de suma importancia toda vez que sentir la cercanía de algún familiar, amigo o alguien querido, aparte de ayudarte en el proceso y en cualquier evento adverso, no te sientes sola y eso te da fortaleza y seguridad.
4. Ocupar mi mente en pensar y realizar actividades que me gustan, y de las cuales me siento feliz, agradecida y plena. Destaco la oportunidad de participar en el SUAM, el poder tomar clases de fotografía, literatura, narrativa de la vida feliz, sociología de los pueblos, etcétera, que nos alimenta de conocimiento con opciones de actividades físicas y de plena convivencia social. El disfrutar del mar, natación, ver el amanecer y la puesta del sol. Escuchar el murmullo del mar, caminar de la mano de Jaime, mi esposo. Y tener agradables charlas acompañados de un rico café. Son los placeres que para mí han sido vida.

5. La prevención. Confieso que ahora “me cayó el veinte”. Lo importante es la prevención, ya que detectar a tiempo cualquier padecimiento en etapas tempranas significa vida: más oportunidades.
6. Fe. Agradecer todos los días a Dios y a la Santísima Virgen el haberme permitido un día más con vida, me llena de tranquilidad, fortaleza y oportunidad de seguir realizando todos mis sueños cotidianos y futuros. Poder convivir con mi esposo, mi familia, mis amigos, mis actuales maestros universitarios y compañeros, así como mis queridas mascotas, que son parte de mi familia.

Concluyo que, en mi historia de vida, sobresale que amo a mi esposo y a mi familia. Logré desarrollarme profesional y laboralmente (en el área de Psicología), alcanzando metas que nunca me imaginé, y que independientemente del proceso del cáncer, habiendo perdido mis dos senos, mi matriz, ovarios, tiroides y que conozco íntimamente que existe un proceso de muerte, lo cierto es que aún no me toca, y eso es como para morir de risa. Ja, ja, ja.

4. Parte de mi historia

Lupita Herrada Sánchez

Fui parte de una familia numerosa. La penúltima de 16 hijos. Fuimos tantos y sin embargo siempre me sentí solita. Mi hermano menor estuvo enfermo muchos años. Y mi hermana más grande murió en un accidente.

Crecí siendo una niña solitaria, miedosa, insegura. Mis papás tenían una tienda, la única del pueblo donde se abastecía la mayoría de las personas. Era un pueblo minero llamado Santa Eulalia, municipio de Aquiles Serdán, Chihuahua. Mis papás y mis hermanos se encargaban de la tienda, otros iban a la ciudad de Chihuahua para comprar las provisiones, a unos 22 kilómetros de distancia.

La soledad me hacía buscar compañía. Me encantaba jugar a las muñecas, tenía muchas y yo les confeccionaba ropa. En cierto modo se convirtieron en parte de mi familia, ya que mis hermanos eran adultos y no podían jugar conmigo. En cuanto a la economía, nunca me faltó nada, en ese aspecto fui muy afortunada.

Terminé la primaria, la secundaria y luego decidí estudiar para maestro de preescolar. Tenía que viajar a la capital en autobús. Volvieron los miedos por la soledad. Una semana después de iniciar las clases, me di cuenta de que una de las chicas de mi salón era de la ciudad de Parral, y se alojaba con una tía que vivía en mi pueblo, nos acercamos y ya con compañía me sentía más segura y mi miedo fue cediendo. Tres años de ir y venir a diario, cargar con tantos trabajos y materiales de esta bonita carrera que me inspiró el arte de trabajar con mis manos. Era feliz porque me gustaba todo lo que elaboraba, y más cuando en mi casa me felicitaban por mis hechuras.

Después me casé. Tuve cuatro hijos, dos mujeres y dos hombres. Conforme iban creciendo me veían haciendo mis trabajos manuales, poco a poco se involucraron, así aumentó la producción y empezamos a vender, algo que nos motivaba. Ya más grandes, mis hijos me recomendaron para proveer a dos hoteles en Nuevo Vallarta. Era un desafío, pero yo sabía que podía, a pesar de momentos en que regresaba el miedo. El compromiso era para arreglos navideños. Y cumplí plenamente durante 11 años consecutivos trabajando para hoteles de prestigio en Puerto Vallarta. Me daban un cincuenta por ciento de adelanto y me pagaban los gastos para ir a la Ciudad de México a comprar materiales. Un primo hermano que allí vivía me ayudaba a desplazarme en la ciudad llevándome a tiendas, mercados, etc. Todo lo encontraba, como era mucho lo embarcaba en autobús y yo me regresaba en avión. Apenas me instalaba comenzaba la elaboración de los arreglos. Todo se armaba a mano. Renté un departamento y ocupaba a estudiantes compañeros de mis hijos, que se quedaban en uno de los cuartos, les ayudaba para seguir estudiando y para mí eran leales trabajadores para cubrir pedidos cada vez más grandes. Éramos los primeros en tener ambiente navideño en casa. Fueron años hermosos, me sentía realizada al ver mis arreglos decorando esos hoteles lujosos. Terminaba exhausta, pero sumamente satis-

fecha. Mi trabajo y mi familia involucrada, contribuyendo todos. Mi creatividad se nutría, mi intuición era algo mágico. Pero como todo: nada es para siempre. Llegó una persona con un negocio consolidado y me hizo competencia. Yo tenía mi tienda y amistades, pero la competencia conocía a varios gerentes de hoteles. Las cosas cambiaron, pero mi gusto por mis arreglos manuales no, así que seguí creciendo. Doy gracias a Dios por haber desarrollado este talento. Pasan los años y mi gusto de crear sigue vivo en mí.

5. Mayté mediante un chat

María Esther Granados Montiel

Quiero en un instante perder la mente, como dice una canción. Tengo la intención de escribir tantísimas cosas que me vienen a la mente, ¿cómo cuáles? A esta edad que tengo ¿qué podría pedir? A estas alturas de mis siete décadas, siempre fui soñadora, pero pocas veces pude lograr algún sueño que se hiciera realidad. Pero de ahora en adelante quiero seguir soñando y concretar los sueños. ¿Cuántas cosas se viven en tantos años? Muchas, la realidad es que aquí estoy en este mundo hermoso en que no quepo, ni mis escritos cabrían en un cuaderno donde exprese todas las cosas maravillosas que me han pasado. Hay muchas soñadoras, pero yo soy una soñadora especial. ¿Por qué especial? Para soñar hay que poner todo lo que está en nuestras manos para hacerlo realidad. Mis sueños no son de quiero ser rica. Bueno, si me ha pasado por la mente, se vale. Pero lo cierto es que soy rica cuando escribo; cuando todavía tengo energía para hacerlo, es mi recreo, mi fuga, mi droga. Pero esto no es un sueño, es realidad, y aunque estas líneas no son mi diario personal ni mucho menos un sueño, no, para nada: mi escritura es mi vida del día a día, mi realidad. La vida cambia y nosotros no nos damos cuenta, y menos de los cambios en nuestra persona. Al menos yo me doy cuenta cuando después de dejar de ver a familia por poco tiempo, en el reencuentro veo cómo cambiaron de aspecto en su persona. ¡Ay, cómo pasa la vida! y por sí solos no nos damos cuenta de los cambios ya sea en lo físico o

en lo mental. Esta etapa de mi vejez me hace ver de otra manera, a los viejitos hay que consentirlos más. Algunos somos muy tiernos y nos dejamos querer. La vida y el tiempo te lo explica todo en el momento adecuado, porque somos sólo instantes. Así que se trata de disfrutar el momento. Me puse a pensar que en la vida siempre estamos aprendiendo y nunca terminamos de aprender cosas nuevas, a veces hermosas, pero pasa de todo, cosas tristes, cosas feas: enfermedades, cuestiones económicas difíciles... De pronto los viejos somos otra vez niños, y tenemos que usar pañales y andaderas (como carritos) para desplazarnos. Hay que adaptar los baños, los pasillos, las escaleras. Si la economía lo permite hasta puede uno pensar en una silla de ruedas con motor. Salir a la calle con el gusto de presumirla a los vecinos. No por ostentación, como no seré la única con esa clase de silla, pues haré carreritas. Mi sueño de hoy es aprender a vivir, como en mi caso que recién perdí a mi compañero de toda mi vida. Lo más importante es admitir mis sentimientos, mis emociones. Permitirme experimentar la vida de nuevo, sola. Y me apresura terminar mi duelo, tengo prisa de volver a la normalidad. Pero esta actitud me provoca que el duelo sea más difícil y desconcertante para sobrevivir con mis sentimientos encontrados. Quiero cumplir mis sueños de *setentañera*, se escucha rara esta palabra, pero ahora que estoy sola he aprendido a decírmela, porque quiero realizar no un sueño, sino muchos, incluso sueños prohibidos o atrevidos, jajá. Me siento muy complacida con la experiencia de mi vida en mis 70 años. La muerte de mi compañero es una lección de vida cumplida. Superada.

6. El honor de ser alumna del SUAM

Patricia Pelayo

Gracias al SUAM he conocido gente maravillosa que ahora es mi segunda familia y con la que cuento para todo. Antes del SUAM mi vida se resumía: trabajo, roles de esposa, mamá, abuela, hermana, ama de casa. Nunca tenía tiempo para mí.

Ahora, con el SUAM mi prioridad soy yo. Sigo con los otros roles en la medida de lo posible, pero no a mi costa. Todos los talleres que he tomado en el SUAM desde sus inicios: expresión corporal, literatura, Tai-Chi, me han beneficiado enormemente en lo intelectual, en lo físico y en lo espiritual. Han hecho que ahora viva plenamente en esta etapa de mi vida.

Ahora quiero hacer mención especial a la clase de Narrativa Feliz con el maestro César Gilabert. Desde el primer día que asistí a sus clases pude constatar que los conocimientos allí adquiridos eran muy benéficos para mí. Gracias a las herramientas que nos enseñó he podido sanar muchas heridas del pasado. Por ejemplo: la idea de que nunca llenaba las expectativas de mi papá, que me consideraba poca cosa. Por las clases, me di cuenta de que nunca, nunca, fui poca cosa, siempre daba de mí y siempre me esforzaba para dar más de mí. El menosprecio (por parte de otros) no tiene que ver con mi vida. Mi vida es para disfrutarla porque para eso estamos en este plano de la existencia. Gracias Maestro, gracias SUAM.

7. Una mirada a mi camino de vida

Candelaria Hernández

Si hubiera continuado mi historia del pasado (sin el SUAM), no me hubiese dejado ser lo feliz que ahora soy en mi presente.

Antes del SUAM, hace unos 10 años atrás, mi comportamiento habitual era el de una «víctima», por lo tanto, a quienes me rodeaban los percibía como los «culpables» de todo cuanto me sucedía, siendo que la mayoría lo consideraba malo para mí. En este sentido no puedo negar que en aquel tiempo me iba muy mal tanto por lo que objetivamente me pasaba, como por la forma en que yo interpretaba: siempre sufriendo, siempre quejándome, pero permitiendo que los culpables me atraparan en un círculo vicioso interminable. Mi casa se convirtió en una cárcel, pero también mi guarida. Si allí sobreviví era mi zona de confort.

Afortunadamente, con la ayuda de mis maestros y el apoyo de mis compañeras del SUAM, yo, Cande, la que siempre había sido una angustiada víctima, aprendí a respetarme y a exigir que me respetaran. Más allá de mi autopercepción como víctima empecé a entender lo que pasaba a mí alrededor, a entenderme a mí, y entonces comencé a amarme. El efecto práctico es que, en lugar de seguir mi hábito de sufrimiento, elegí vivir de otra manera. A veces todavía con poca definición de lo que realmente quería, pero eso sí, elegí no sufrir más.

Entendí que no se trata de que siempre esté alegre, sino de estar abierta para agradecer por todo lo que la vida me daba y lo que otros (sin ser ya los enemigos) también podían darme cosas buenas. Es lo que hacen mis compañeras del SUAM, mis amigas. Comprendí cuán valiosa era esta nueva manera de percibir y mirar, aprendí poco a poco y paso a paso a ser feliz con lo que tenía, con lo que tengo, con lo que escogí gracias a mi actitud positiva, cuando me asaltan pensamiento de mi sufriente época anterior, ya me es posible romper el ciclo autodestructivo para no caer de nuevo en el agobio.

Me propuse no juzgar, no criticar, no echar culpas, no quejarme. Con este giro estoy logrando un cambio diametralmente opuesto a mis antiguos hábitos destructivos. Deseo continuar así, agradecida con la vida. Estoy en el atardecer de mi camino hacia el anochecer, lo acepto y quisiera que llegada la noche me encuentre siendo de ayuda para quienes me rodean y para quienes me necesitan.

Durante los últimos dos años mi esposo estuvo muy enfermo. Digamos que él no me hizo fácil el matrimonio, pero en lugar de recriminarle preferí estar a su lado, lo perdoné y me perdoné. Mucho de lo que me pasó en nuestro matrimonio fue porque yo lo permití, pero entonces no tenía amor ni por mí misma. Ahora mi esposo recuperó la salud y yo me siento agradecida por eso y satisfecha por lo que hice para apoyarlo. Todo este cambio de mi actitud fue posible por la ayuda de mis maestros y mis compañeras, con quienes estoy muy agradecida. Me valoraron y me ayudaron a que yo me valorara hasta convertirme en la mujer segura que ahora soy. Me enorgullece haber logrado este cambio y sé que

no lo hubiera podido hacer sin la ayuda que recibí, por eso ayudar para mí es una regla de oro.

8. Mi lección

María del Carmen Castañeda (Carmelita)

Soy María del Carmen Castañeda. Tengo 78 añitos. Con mis experiencias de vida y, por supuesto, con diferentes matices, en esta ocasión plasmaré mi vida universitaria. El SUAM ha sido para mí una bendición: aprendizaje y maravilloso apoyo para refrescar mis ideales, entre ellos precisamente asistir a la universidad, en mi emblemático Centro Universitario de la Costa.

En mi paso por las aulas he adquirido conocimientos nuevos y he refrescado los antiguos. Me llevo la lección de una transparente y preciosa amistad con los maestros, con los compañeros, que además se han convertido en amigos entrañables con una verdadera lealtad y entrega a partir de las experiencias que narramos en clase. Y, sobre todo, la entrega total de las máximas enseñanzas de quienes saben tantas cosas que dirigen hacia mí, hacia personas como yo que casi soy de la cuarta edad. ¡Enhorabuena!

Cuánta satisfacción compartida, las pláticas en el aula son riquísimas. Hablamos de lo que sentimos, compartimos nuestras experiencias, al final, reina una verdadera armonía, ¡qué alegría! Por eso es tan fácil que de compañeros pasemos al plano más elevado de la amistad. Organizamos fiestas, convivimos en comiditas en casa donde todos cooperamos en la medida de nuestras posibilidades y más. Brindamos, bailamos, contamos chistes. Muchas veces como la extensión hogareña de lo que SUAM hace para convocarnos, sean eventos culturales, cine, exposiciones o festejos donde hay comida para todos.

En el aula encuentro un lugar tranquilo, seguro, donde he sentido la confianza para manifestar mis experiencias de vida, a veces platico de mis adversidades, pero al final se impone una idea maravillosa que compartimos: ¡La vida es bella! Y siempre estaré muy agradecida por lo que a mí —bueno y malo— me ha tocado vivir.

9. 2012, el fin del mundo

Gloria del Carmen Leyva Rábago

Yo sí tuve mi diciembre de 2012. ¿Recuerdan cuando decían que el mundo se iba acabar en ese año, según una profecía maya? Los más optimistas declaraban que era el fin de una era, pero el principio de otra. Pues me sucedió algo así: un final y un nuevo principio. Estaba en la Ciudad de México, era el 11 de diciembre de 2012, para ser más precisa a las 13:40 horas, iba muy contenta a recoger unos sartenes marca Tefal que me había ganado en una dinámica de concurso de Sopa Campbell's. Recuerdo que había mucho sol, y casi al llegar a la terminal del micro en que iba, en San Cosme, creí que me había lampareado el reflejo de un auto. Realmente me costaba mucho trabajo ver, por lo que decidí continuar el trayecto en taxi, al fin y al cabo, ya estaba cerca de mi destino. Dentro del auto saqué los documentos del premio para sacar la dirección exacta al taxista, y me asusté mucho al darme cuenta de que no podía leer. Pensé que tal vez me estaría dando una embolia. De inmediato le pedí al conductor que me llevara al Hospital Español, que estaba relativamente cerca, a unos 15 minutos que esperaba no fueran fatales. Llegamos. Le pagué al taxista. Saqué mi identificación y la tarjeta del seguro de gastos médicos, por si acaso perdía la conciencia, y se las di (las tarjetas) al chófer. Mientras, llamé a mi esposo. Le expliqué la situación e inmediatamente quedó en que me alcanzaría en el hospital. Después le llamé a mi hijo, le conté lo que estaba sucediendo y que Gustavo ya venía en camino, para que estuviera tranquilo y porque todo iba salir bien.

El taxista me ayudó a bajarme en la puerta de urgencias, alcancé a notar que él estaba tan nervioso como yo, tal vez habría pensado en lo problemático que hubiera resultado si me da el patatús en su taxi. Yo me sentía atolondrada, no podía dar un paso más sin sentir que estaba completamente desorientada. Vino entonces el guardia de seguridad del hospital y me llevó del brazo, porque en ese momento no había quien saliera con una camilla o silla de ruedas. Ya adentro, me hicieron múltiples exámenes. Me vio un oftalmólogo, un neurólogo. Me tomaron una tomografía. Afortunadamente, no salió algo malo que me pusiera en peligro

de muerte. Para cuando llegó mi esposo, yo todavía estaba en los cuidados de urgencia. Él estuvo conmigo cuando me drenaron el ojo derecho para tratar de movilizar la circulación de la arteria central. Todo salió como los médicos esperaban. Pero permanecí internada para que me siguieran haciendo estudios. Por lo pronto, había perdido la vista del ojo derecho y no se sabía por qué.

Al día siguiente me vería un cardiólogo. Le pedí a Gustavo y a mi hijo que se fueran a casa para que descansaran, asegurándoles que estaba bien y en buenas manos. La verdad es que quería estar a solas para llorar y despotricar por mi ojo perdido. La habitación era cómoda, sólo para mí. A cada rato venían enfermeras a checar que estuviera bien. Casi a nivel del piso había unas pequeñas luces auxiliares, separadas entre sí a metro y medio, que alumbraban discretamente y me daban un poco de claridad sin necesidad de prender la luz. Estaba, pues, lamentándome con amargura por la pérdida de la vista del ojo derecho, cuando de repente, todo se puso negro. Me quedé en shock, ahora la pérdida de la vista era total. No podía moverme y por lo tanto no tenía manera de pedir ayuda. El impacto me sobrepasaba. No sé cuánto tiempo pasó, no sé si una eternidad o apenas unos minutos. Me sentía devastada en la oscuridad más negra de mi vida. En un instante regresó la luz y con ello mi vista. No se trató de una ceguera total, sino que se había ido la corriente eléctrica. Pero entendí que era un mensaje del Universo que sólo me daba a mí. El escenario oscuro no podría ser peor si se hubiera tratado de mis ojos y no del momentáneo apagón de luz. A partir de ese momento dejé de amargarme la existencia, de hecho, comencé a reír a la vez que daba las gracias por el sentido del humor del destino. Aprendí la lección.

Estuve cuatro días internada, me hicieron todos los estudios posibles, pero no pudieron determinar la causa de la obstrucción de la arteria central. Todo parecía normal en los resultados clínicos. Pero al perder la vista de un ojo se pierde la tercera dimensión. Al cerebro le cuesta calcular distancias hasta que con el tiempo se adapta y reaprende. Han pasado 12 años de aquel suceso y todavía se me dificulta salir a la calle sola. Me gustaban los estereogramas 3D, ahora ya no tienen sentido para mí, no hay modo de que distinga las imágenes. Algunas cosas las reaprendí a la mala. Mi primera salida sola al mercado, ubicado apenas a unas 4 calles de

mi casa, terminó con una aparatosa caída: me lastimé una rodilla —y el orgullo— la fruta que recién había comprado se aplastó. Me sentía muy frustrada, pero ¿y la lección? Un par de semanas después tuve la necesidad de ir al banco, al doble de distancia que el mercado. Tenía miedo de volver a caerme por mi falta de dominio de las distancias, pero me enfoqué en guiarme por la persona que iba delante de mí. Cuando salía con mi esposo le pedía —aún lo hago— que se fuera unos pasos adelante, así podía darme cuenta si había desniveles en el camino, escalones u otros obstáculos. Poco a poco me fui armando de valor y procuraba salir para continuar mi aprendizaje. Salí rumbo al Bancomer siempre buscando a una persona que avanzara delante de mí. En esa ocasión ubiqué a un joven de traje que se distinguía de la multitud (estaba en el populoso centro de Azcapotzalco), caminaba a buen ritmo, así que me alineé para avanzar sin, literalmente, perderlo de vista. Me enfocaba en él de un modo disciplinado, supongo que se dio cuenta, al sentirse observado volteó discretamente hacia atrás y enseguida aceleró el paso. Obviamente, yo también me fui más aprisa. Si él aceleraba, yo también. Caminamos —¿corrimos?— una calle y volvió a mirar, me pareció verlo palidecer al verme. Entonces decididamente comenzó a trotar, sabía que era riesgoso y que podía caerme en cualquier momento, pero yo también aceleré porque la opción de perderlo sería mi perdición, aunque el banco ya estaba cerca. Resultó que el joven trajeado también iba al banco y los últimos metros de plano corrió como si fuera la final de los cien metros. Llegué prácticamente detrás, y fue cuando se me ocurrió pensar que el tipo llevaba dinero para depositar y por lo tanto temía que su perseguidora lo fuera a robar.

He tenido numerosas experiencias al respecto: me he topado con leche derramaba en mi camino, intentos fallidos y chuscos tratando de alcanzar algún objeto, algunos traspiés, pero no caídas ni nada por el estilo. Ya ni siquiera asusto a los extraños que van delante de mí, ahora lo hago con más habilidad y sigilo y nunca parece que los estoy siguiendo. Aquí sigo a mis 63 años, agradecida con lo que tengo y con lo que no tengo. En esta realidad parcial tengo un agradecimiento completo.

10. El efecto SUAM

María Elena Salgado

Formar parte del SUAM es para mí lo mejor que me ha pasado en la vida, porque mi vida no ha sido fácil. Desde pequeña mi padre decidió emigrar de mi natal Estado de Morelos a la Ciudad de México. Vendió cuanto tenía y nos fuimos a la aventura sin conocer la ciudad. Al llegar nos instalamos en una casa de huéspedes. Enseguida mi padre empezó a trabajar en una fábrica, todos los hijos estudiábamos la primaria, y a nuestra edad, por necesidad, también comenzamos a trabajar. Yo tenía 8 años y trabajé en una fábrica que hacía conos para hilos. Ahí comencé a valorar cada peso que ganaba. Mi infancia fue difícil pero ya en la adolescencia las cosas mejoraron. Tuve la suerte de conocer al que después sería mi esposo. Fuimos felices 10 años. En ese tiempo nacieron mis tres hijos. Trabajar fue muy difícil después de que mi marido nos abandonó. Mis hijos me impulsaron a salir adelante y a valorar más la vida. Ellos son trabajadores y profesionistas responsables porque eso les enseñé. El trabajo era la manera de lograr lo que queríamos, por eso teníamos que esforzarnos y luchar. Siempre me tomaban como ejemplo porque si trabajábamos mucho era para poder disfrutar la vida, vivir intensamente cada momento, pese a todo, y vivir el momento, el aquí y ahora. Y mi ahora es el SUAM.

No tengo mejores argumentos para explicar en qué consiste “el efecto SUAM”. Es como si este libro se hubiese terminado solo y a mí solo me toca agradecer.

Bibliografía general

- Ambrosio. “En el principio era el Verbo”. <https://www.vatican.va> Consultado el 17 de septiembre de 2023.
- Ballesteros, Antonio (2000). *Historia de la Serenidad*. Madrid: Oberon.
- Bauman, Zygmund (2015). *Vidas desperdiciadas. La modernidad y sus parias*. México: Planeta.
- Bucay, Jorge (2019). *El camino de las lágrimas*. México: Océano.
- Cavafis, C. P. (2003). *Poesía completa*. Madrid: Alianza.
- Coco, Emilio (2012). *El don de la noche y otros poemas*. México: La Otra y Universidad de Nuevo León.
- Coetzee, J. M. (2007). *Hombre lento*. Barcelona: Debolsillo.
- Dartnell, Lewis (2019). *La Orígenes. Cómo la historia de la Tierra determina la historia de la humanidad*. Barcelona: Penguin Random House.
- Freud, Sigmund (2017). *De guerra y de muerte. Temas de actualidad y otros textos*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Foucault, Michel (1990). *La vida de los hombres infames*. Madrid: La piqueta.
- García Márquez, Gabriel (2004). *Memoria de mis putas tristes*. México: Diana
- Gilabert, César (2008). *Vida de primera en la tercera edad. Reflexiones sobre la vejez*. Guadalajara: La casa del mago.
- (2015). *Por el camino del SUAM. Una narrativa feliz contra el olvido y la indolencia*. Guadalajara: Universidad de Guadalajara.
- Houellebecq, Michel (2005). *La posibilidad de una isla*. Madrid: Alfaguara.
- (2010). *El mapa y el territorio*. Madrid: Alfaguara.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2015). *Los adultos mayores en México. Perfil sociodemográfico a inicios del siglo XXI*. México: INEGI.
- (2010). *Hombres y mujeres en México, 2010*. México: INEGI.
- Kawabata, Yasunari (2012). *La casa de las bellas durmientes*. España: Emecé.
- Kübler-Ross, Elisabeth (2013). *La rueda de la vida*. Buenos Aires: Vergara.
- Kundera, Milán (2000). *La ignorancia*. Barcelona: Tusquets.

- (2006). *La lentitud*. Barcelona: Tusquets.
- Leopardi, Giacomo (1998). *Pensieri*. Firenze: L' Accademia della Crusca.
- Lodares, Juan Ramón (2019). *Gente de Cervantes. Historia Humana del idioma español*. España: Taurus.
- Marcuse, Herbert (2010). *Eros y civilización*. Madrid: Ariel.
- Marina, José Antonio (2004). *La inteligencia fracasada. Teoría y práctica de la estupidez*. Barcelona: Anagrama.
- (2010). *Las culturas fracasadas. El talento y la estupidez de las sociedades*. Barcelona: Anagrama.
- May, Tood (2010). *La muerte. Una reflexión filosófica*. Madrid: Biblioteca Buri-dan.
- Mitzman, Arthur (1976). *La jaula de hierro. Una interpretación histórica de Max Weber*. Madrid: Alianza.
- Mier, Rodrigo y Armando Villegas. *Dialnet-SobreLosUsosDeLaPalabraTeo-ria-3747132.pdf*. Consultado el 2 de octubre de 2023.
- Moreno, Luis Fernando (2002). *Martin Heidegger*. Madrid: Edaf.
- Neruda, Pablo (1975). *Confieso que he vivido*. Barcelona: Seix Parral.
- Onfray, Michel (2011). *Freud, el crepúsculo de un ídolo*. Madrid: Taurus.
- Palazzo, Sandro (2020). *Presocráticos. Los Albores de la filosofía*. España: Prisanoticias.
- Payne, Martin (2002). *Terapia Narrativa*. España: Paidós.
- Pérez Islas, Gaby (2021). *Cómo curar un corazón roto*. México: Planeta.
- Pessoa, Fernando (2004). *Ficciones del interludio*. Buenos Aires: Emecé.
- Pinker, Steven (2007). *El mundo de las palabras. Introducción a la naturaleza humana*. Barcelona: Paidós.
- Platón (2014). *Diálogos*. México: Éxodo.
- Saramago, José (2015). *Las intermitencias de la muerte*. España: Debolsillo.
- Spier, Fred (2011). *El lugar del hombre en el cosmos. La gran historia y el futuro de la humanidad*. Barcelona: Crítica.
- Svevo, Italo (2009). *Senilidad*, España: Acantilado.
- Vargas, Gaby (2023). *Exhala*. México: Penguin Random House.

El efecto SUAM
Teoría y práctica de la narrativa de la vida feliz en la tercera edad
se terminó de editar en noviembre de 2024
en los talleres gráficos de Ediciones de la Noche
Madero #687, Zona Centro
44100, Guadalajara, Jalisco, México.

El tiraje fue de 1 ejemplar.

www.edicionesdelanoche.com





Leer *El efecto SUAM* me emocionó de principio a fin. No deja de sorprenderme tu capacidad de ir desmadejando cada pensamiento, moviéndote imperceptiblemente desde la psicología, la política, la sociología y qué decir de la filosofía. Lograste una sapiencia de lo más vasta y tangible. Me agrada cómo integras con igual conocimiento y orden a pensadores de todo tipo: Platón, Aristóteles, Heidegger, Freud, Pessoa, Borges, Kundera y hasta canciones de Serrat. Acojo con comprensión y amistad cuando dices que la vida es injusta, y que conviene saberlo; entiendo muy bien lo que quieres decir, incluso si en este punto podría no estar de acuerdo si me muevo en otro plano de la experiencia del ser. Pero justo porque no pretendes una visión única es recomendable esta lectura: cada uno a su tiempo, cada cual según experiencia, y todos pueden enriquecerse.

Filósofa Martha Muñoz

El efecto SUAM es un libro para leerse de madrugada, para no tener interrupciones. Desde las primeras líneas te atrapa, de inmediato me llega la claridad, la limpieza y perfección de la escritura. No deja de sorprenderme tu erudición, tu dominio temático y los gráciles enlaces desde la filosofía hacia el desarrollo humano, de las historias de vida a la psicología, o al revés, más la sociología y la política cuando lo amerita. Abres tu vida, tu corazón y nos cuentas cómo lo piensas. Me encanta tu trabajo no solo con los jóvenes, sino con los viejos como nosotros, jóvenes de corazón que cada mañana nos esforzamos para «no dejar entrar al viejo». Pones el dedo en la llaga: merecemos una universidad que nos prepare para la vida y para la muerte, especialmente si es una que no merecemos. Eso hacen las universidades cuando tienen un programa especial para adultos mayores. Ojalá hubiera SUAM en todas las universidades del país.

Sociólogo Víctor Becerra

