

Envellir, una qüestió silenciada

Victòria Camps

FONT: CAMPS, Victòria. *Envellir, una qüestió silenciada*. / La Maleta de Portbou. Diari ARA. Barcelona, 2021.

https://diumenge.ara.cat/diumenge/envellir-queestio-silenciada_1_3889623.html

La filòsofa i catedràtica de la Universitat Autònoma de Barcelona reflexiona sobre la vellesa i proposa un canvi de perspectiva social per afrontar l'última etapa de la vida en aquest article publicat en el dossier sobre envelliment de 'La Maleta de Portbou'.

“Envejecer, morir / es el único argumento de la obra”, llegim en un dels poemes més coneguts de Jaime Gil de Biedma. Pot ser que sigui, en efecte, l'argument decisiu de les nostres vides, però no ens agrada parlar-ne. Ni tan sols la filosofia, que definim com l'anhel de saber, s'ha detingut a interpretar i buscar-li un sentit a aquest argument. Ho ha fet amb la mort, però no amb l'envelliment, que és el més difícil d'enaltir. Quins filòsofs aborden sense complexos el tema i l'esquarteren? Ciceró, en el *De senectute*; Schopenhauer, en una sèrie breu de meditacions recollides amb el títol *El arte de envejecer*. I poc més.

L'única que s'atreveix a agafar el toro de la vellesa per les banyes és Simone de Beauvoir. Aborda el tema i li dedica més de cinc-cents pàgines, perquè deixi de ser una qüestió incòmoda: “Escriu aquest llibre per trencar la conspiració del silenci”, perquè la societat segueix el seu ritme com si la vellesa no existís. “Els vells, són homes? A jutjar per com els tracta la societat caldrà dubtar-ne”. El llibre de Beauvoir serà de denúncia per la invisibilitat d'uns “pàries” als quals vol donar veu quan ja comença a reconèixer-se en ells. La *viellesse* és un text valent, escrit sabent que no serà ben rebut. Ho reconeix en el preàmbul: “Quan al final de *La força de les coses* em vaig enfrontar a aquest tabú, quin embolic vaig armar! Admetre que em trobava a les portes de la vellesa era dir que la vellesa afectava totes les dones, que ja n'havia atrapat algunes. Amb educació o amb

empipament, molta gent, sobretot gent gran, m'han dit sovint: la vellesa, això no existeix! Només hi ha persones menys joves que unes altres. Això és tot”.

Amagar-se en l'eufemisme és més còmode -no hi ha vells; només persones menys joves-. Beauvoir està disposada a posar de manifest que envellir no és una abstracció. Comença arplegant infinitat de dades i cites, de la biologia, la sociologia, l'antropologia. Les recopila i les comenta per, en la segona part de l'ampli estudi, mostrar la seva veu més personal i explicar com interioritzem totes aquestes dades sobre la manera d'envellir; com els ancians es relacionen amb el cos, amb el temps, amb els seus semblants. Són pàgines atapeïdes i denses, subsidiàries d'una ideologia marxistoide. En qualsevol cas, punt de partida d'una recerca que hauria de prosseguir perquè cada vegada és més urgent i encara està poc atesa. Sabem que la societat envelleix i que envelleix malament perquè no ens plantejem què és envellir o, més aviat, com s'hauria d'envellir al segle XXI, amb les noves tecnologies, amb els avenços mèdics, amb l'esperança de vida. Com hem d'abordar l'envelliment? ¿Es pot envellir bé? ¿De què depèn aconseguir-ho: de la voluntat de cadascú, de la dinàmica social i econòmica, de l'educació, de les polítiques públiques?

Encara que la vellesa es viu de moltes maneres, derivades totes elles de les circumstàncies en què es produeix el pas dels anys, no és impossible assenyalar unes característiques generals que acompanyen sempre el fenomen de l'envelliment. Beauvoir n'enumera algunes. També ho fa Jean Améry, pseudònim de l'assagista vienès Hans Maier, austríac jueu, supervivent de l'Holocaust, en un breu però imprescindible text titulat: *Revolta y resignación. Acerca del envejecer*. Ni Beauvoir ni Améry s'estalvien els aspectes més desagradables de l'envelliment. Fan bé, perquè no envellirem bé des de l'autoengany. Que les inèrcies econòmiques, culturals i socials portin a situacions poc estimulants no és obstacle per combatre-les.

En el seu sucós assaig, Améry explica per què la vellesa es viu com “un declivi irreversible i desfavorable” que té entre els seus factors la pèrdua de memòria, el dolor muscular, la falta de resistència, la dificultat per manipular objectes, i tot això viscut com a definitiu i irremeiable. Al mateix temps, amb l'envelliment disminueix la curiositat i l'admiració per les coses noves. Hi ha una espècie de cansament vital, un deixar d'interessar-se pel món.

Améry anomena aquesta característica “deixar de ser contemporani”: els anys desconnecten del que està més viu a l'entorn, que discorre aliè al que la vellesa suposa. Fins i tot es produeix una certa “ambivalència en relació amb els coetanis”, ja que a mesura que s'acumulen els anys, els que són igual de grans reflecteixen una imatge d'un mateix que no és agradable ni gratificant.

El que s'ha dit queda corroborat amb la invisibilitat social que acompanya la vellesa. Sense arribar a l'afirmació excessiva que la societat és gerontofòbica, la veritat és que en l'imaginari social els avis no hi són presents. Ni els mitjans de comunicació, ni el mercat, ni la publicitat, ni les polítiques públiques presten una gran atenció a la gent gran. Manquen de poder adquisitiu, només són receptors de serveis i ajudes. El mite que en la vellesa hi ha una saviesa i una experiència que les generacions successives haurien d'aprofitar no té magnetisme, ningú s'ho creu.

Tots aquests trets, que podrien diversificar-se encara més, porten a la percepció negativa que acompanya l'envelliment. Un sentiment d'inferioritat, d'inutilitat, de nosa, d'estar de més en el món, buida de sentit el procés d'envellir. Per això existeix una conspiració del silenci davant de l'última etapa de la vida.

La construcció social de la vellesa al segle XXI

Fujo del tòpic de la gerontofòbia i de l'escàs respecte cap als ancians perquè, abans d'arribar a aquesta conclusió, cal analitzar els elements que els justifiquen. Descarto també d'entrada la premissa del moviment antiaging segons la qual l'envelliment és “el problema no resolt de la biologia”. La idea que seria bo viure indefinidament i no morir mai no aguanta una reflexió lúcida. Els filòsofs han repetit que la immortalitat és més temible que la mortalitat. Escoltem només Francis Bacon en un parell de cites memorables: “La naturalesa, per ser dominada, ha de ser obeïda”; “Un home moriria, encara que no fos ni valent ni miserable, només pel cansament de fer el mateix una vegada i una altra”. No és possible imaginar una vida immortal sense veure-la sotmesa al tedi i l'avorriment. El que dona sentit a la vida, per absurd que sigui, és la mort.

La recerca biomèdica seriosa sobre l'envelliment no és la que el considera un fracàs biològic o una malaltia. S'investiga l'envelliment, com he sentit dir repetides vegades a María Blasco, que lidera una reconeguda investigació sobre els telòmers, per millorar la salut, no per evitar envellir. S'investiga per poder envellir amb més qualitat de vida. L'error de medicalitzar en excés les malalties de la vellesa no contribueix a honrar-la, sinó a voler espantar-la com sigui. Com diu Umberto Veronesi, oncòleg i exministre de Sanitat italià: "Si hi ha alguna cosa que té el poder de tornar pèssima la qualitat de vida és l'excessiva medicalització de la normalitat" (Longevitat).

Per això, en analitzar la construcció social de la vellesa, una de les primeres àrees que cal tenir en compte és la de la ciència mèdica. La gent gran són els clients més assidus dels centres sanitaris. A més d'intentar que els professionals de la sanitat els ajudin a viure millor, el que aquests els transmeten amb els seus tractaments contribueix, i molt, a la concepció que els avis van tenint de les seves malalties i de les seves crisis.

Santiago Ramón y Cajal, en el conjunt d'assajos titulats Charlas de café, disserta amb lluïment i coneixement de causa sobre la vellesa i el dolor que l'acompanya. Diu que moltes xacres i tristeses de la vellesa dimanen del fet que l'organisme no mor d'una vegada, sinó "per parcel·les". El que tots voldríem, per contra, és "morir d'una vegada", evitar al màxim la fragilitat, escurçar els períodes d'invalidesa. En el temor que això no passi i que el final sigui llarg hi ha l'amenaça més gran sentida per l'envelliment. L'amenaça i el temor que han provocat la urgència per despenalitzar l'eutanàsia. No fa tanta por morir com morir amb agonia i patiment, amb una deterioració prolongada en excés. Si l'objectiu de la ciència mèdica no és simplement allargar la vida, sinó millorar-la, el tractament de l'etapa més difícil de la vida no ha de perdre de vista aquesta meta indiscutible.

Daniel Callahan, el fundador del Hastings Centre, centre pioner de recerca bioètica, va publicar el 2004 un llibre que anava directe al tema que ens ocupa: Poner límites. Los fines de la medicina en una sociedad que envejece. Es plantejava dues preguntes complementàries: a) com entendre la medicina perquè ajudi a envellir; b) com entendre l'envelliment perquè ajudi la medicina. En totes dues qüestions s'expressa l'obligació de

tots, els que han d'ajudar a envellir i els que envelleixen, d'acostar l'home per aconseguir un envelliment realment humà i digne. Al llibre citat, Callahan partia del que diu clarament el títol: cal posar límits. Aconseguir una vida plena és concomitant a prevenir la mort prematura i alleujar el sofriment; res a veure amb viure més anys. Cal aprendre a apropiarse de la mort i també del procés que ens hi porta.

Si a la medicina li falta a vegades la perspectiva adequada per tractar l'envelliment, què dir de les polítiques públiques? Fins ara les polítiques destinades a l'envelliment de la població, vist sempre com un problema, han tingut dos vessants que, a risc de ser simplista, resumiria en la pregunta següent: què podem fer per no excloure la gent gran ni condemnar-los a la marginació. D'aquesta pregunta deriva tant la constant preocupació per sostenir el sistema de pensions, i fer-les més dignes, com propiciar formes d'acció compatibles amb l'envelliment. D'aquesta segona preocupació neix la proposta de l'OMS a favor d'un "envelliment actiu".

Crec que totes dues qüestions deriven del fet que l'envelliment sigui concomitant a la jubilació, la qual, en la majoria dels casos, és obligatòria. A mesura que creix l'esperança de vida xoquem amb la contradicció que podem acabar tenint més anys de jubilació que de feina assalariada. Més encara quan el futur de la feina és una incògnita que sembla que portarà a disminuir el temps de treball en la vida de les persones. Tal vegada en un futur no gaire llunyà el temps dedicat a la feina remunerada i el temps dedicat a viure canviïn el sentit que tenen avui. Actualment, no obstant això, deixar de treballar significa començar a envellir perquè cessa l'activitat productiva, considerada essencial en el floriment de la vida personal. Tenim aquí una raó més per rebutjar la prioritat donada a la vida productiva. Es dona la paradoxa que les persones grans, una vegada jubilades i amb totes les seves facultats físiques i mentals encara intactes, veuen davant seu un panorama que els ofereix com a forma de vida o bé activitats d'oci (els viatges de l'Imsero, cultura per a la tercera edat) o bé activitats de cures (nets, voluntariat, etc.). No totes les persones jubilades se senten a gust havent de triar entre aquestes dues alternatives.

La conversió del jubilat en un ancià és un anacronisme que separa els jubilats de la vida activa. Ramón y Cajal explica que el vell és desgraciat perquè no crea: "Només mentre

creem oblidem injustícies i pesars”. La inactivitat produeix depressions, frena la curiositat i les ganes d'aprendre, deixa les persones sense projectes. Les oportunitats són cosa del passat. L'eslògan de “l'envelliment actiu” tanca una proposta carregada de bona voluntat, però enganyosa. És un intent d'evitar l'exclusió social de la gent gran inundant-los amb activitats que, a més d'entretenir-los, creen la il·lusió que estan fent coses.

D'altra banda, les polítiques de les cures han d'incloure sense dilació l'assistència a la gent gran com una de les necessitats més indispensables. Respecte això, ja no parlem de grans per haver arribat una edat; parlem de persones dependents, amb demències, amb malalties cròniques, que viuen i se senten soles. En una paraula, que requereixen assistència social i mèdica, i necessiten acompanyament humà. El que ara reconeixem com el fracàs de les residències geriàtriques deriva d'haver anat improvisant una manera d'actuar davant de l'envelliment que, a vegades, ha subordinat l'assistència al negoci, i que resol d'una forma no sempre acceptable l'obligació de les famílies de cuidar els seus avis quan aquesta obligació es fa difícil de dur a terme. Són molts els factors que acompanyen la pèrdua de salut i la penúria econòmica que temen els ancians que necessiten assistència: la pèrdua de relacions afectives, la solitud, el sentiment de ser una càrrega, la humiliació d'haver de ser cuidats.

Hauria de ser un objectiu generalitzat, no només de la política, sinó de les corporacions i de l'activitat empresarial i professional en les seves diferents facetes, evolucionar cap a una societat per a totes les edats. La que tenim no ho és. S'han fet alguns esforços per millorar la mobilitat de la gent gran, evitar les barreres arquitectòniques, adaptar els espais públics a les seves possibilitats. Però el que queda per fer és molt i les noves tecnologies haurien de proposar-se facilitar la vida de les persones grans en lloc de complicar-la. No em refereixo només a l'ús dels instruments telemàtics. Si em fixo en l'experiència que més conec, que és la meua, el que em porta a la desesperació de ser irremeiablement gran són dificultats petites però no insignificants perquè són quotidianes: no poder obrir una ampolla d'aigua perquè em falta força a les mans, no poder llegir els subtítols d'una pel·lícula perquè les lletres són minúscules, témer baixar una escala perquè no hi ha barana. Coses senzilles que no serien impediments si algú pensés des de la perspectiva dels vells. Només cal canviar la perspectiva. Preguntem-nos:

des de quina perspectiva s'urbanitzen les ciutats, s'organitza el transport, es construeix habitatge, es programa la cultura i la formació? Des de quina perspectiva i per a qui treballa la indústria audiovisual? A qui va dirigida la publicitat? Estem intentant introduir en molts àmbits la perspectiva de gènere; almenys, ho intentem. Però la “perspectiva dels ancians” no és ni tan sols una expressió corrent.

M'he referit al sector sanitari i al politicosocial. Tots dos són importantíssims a l'hora de construir un imaginari de l'envelliment que el dignifiqui i que posi de manifest com i de quina manera cal estructurar la cura de la gent gran. Hi ha un tercer factor a afegir als dos anteriors: el de la percepció personal de l'envelliment i la capacitat d'anar adaptant-se a aquesta última etapa de la vida.

Envellir és inevitable quan es traspassen els vuitanta anys (soc generosa). El que depèn de cadascú és fer-ho bé o malament. Com diu Sherwin Nuland, a *El arte de envejecer*, envellir és un art que cal aprendre i conrear. Com? Mantenint una actitud favorable, mirant de trobar la sintonia particular amb els anys, esquivant les contradiccions que vagin apareixent, no defugint l'anàlisi i la reflexió sobre nosaltres mateixos.

Cal convèncer-se que l'individu mateix és l'agent del seu envelliment, un agent que pot exercir un cert control sobre el futur en lloc d'esperar que les coses passin. Per això, la improvisació està descartada; s'ha de planificar. Planificar des del més material, com ja fan algunes persones que decideixen traslladar-se a una residència quan encara tenen autonomia total. És una opció costosa materialment i espiritualment. Tot pas que suposi reconèixer una certa dependència, per lleu que sigui, és dur d'acceptar. Però pot ser una opció sàvia.

Umberto Veronesi explica, al llibre esmentat abans, que l'arxipèlag d'Okinawa, entre el Japó i Taiwan, és l'àrea geogràfica més longeva del món; els centenaris arriben al 20% de la població. S'ha estudiat per què i l'explicació sembla trobar-se sobretot en dos factors: l'alimentació i el sentit de pertinença. La primera part del mèrit és la fe en l'ishoku doguen, “l'aliment és una medicina”. Els habitants d'Okinawa només consumeixen fruita, verdura, soja, peix i l'alga kombu. L'altre terme que explica la longevitat de l'arxipèlag és yuimaru,

que indica el sentit de pertinença, és a dir, el saber-se encara important i necessari per a la família i la societat. Aquesta integració plena en la comunitat estimula tant l'assistència de la societat a les persones grans com el desig de continuar vivint d'ells. És bo, i ho sabem perquè hi ha estudis que ho demostren, segueix Veronesi, mantenir en la vellesa els interessos intel·lectuals: l'art, la música, la lectura, tot ajuda la ment a mantenir-se activa. Tret que, òbviament, la maledicció de l'Alzheimer ho impedeixi.

Encara que sembli difícil acceptar, afrontar l'envelliment d'una forma positiva és una elecció. La societat ajuda a fer-la si honra els ancians i no els margina o els tracta com si tornessin a ser nens. La medicina pot ajudar si no medicalitza en excés el procés d'envelliment. Llegiu el llibre del cirurgià Antoni Sitges, Si pot, no vagi al metge. Veureu per què cal ser previngut davant tractaments mèdics desmesurats a totes les edats, però sobretot durant la vellesa.

Si aquestes tres potes es mantenen actives i fins i tot, si pot ser, coordinades, desconstruïrem l'imaginari de l'envelliment contra el qual va lluitar Simone de Beauvoir. Tots els trets al·ludits al principi com a propis del procés d'envellir es desenvolupen en societats que no saben cuidar la seva gent gran. No saben cuidar-los perquè els contemplen des d'una perspectiva equivocada: la de l'ésser autònom i independent. Res del que la societat ofereix per pal·liar els disgustos de la vellesa aconsegueix espantar la por o la sensació d'abandonament ni estimular la curiositat i les ganes de viure. La perspectiva ha de canviar.