

# Psicología de la vejez: El viejo, su yo y su circunstancia

por el Académico de Número  
Excmo. Sr. D. MARIANO YELA

## TIEMPO BIOLÓGICO Y TIEMPO BIOGRÁFICO

La estructura temporal de la vida humana y, en consecuencia, la vida humana misma en uno de sus componentes capitales, se ha modificado. Las relaciones que forman esa estructura permanecen, pero ha cambiado y sigue cambiando la duración en que se inscriben. No es ésta ocasión para examinar directamente el problema del tiempo. Me limitaré a señalar lo imprescindible para abordar el tema de la vejez.

La temporalidad de la vida humana consiste en la articulación de un tiempo predominantemente *biológico*, en gran parte común al hombre y al animal, y un tiempo *biográfico*, exclusivo del hombre.

El tiempo biológico se constituye por la sucesión de un *antes*, un *ahora* y un *después*. El antes son los hechos que me afectaron, que fueron y ya no son y que sólo persisten en sus efectos. El ahora es la presencia fugaz de los hechos en la memoria inmediata. El después serán los hechos que todavía no son. En esta temporalidad, la sucesión causal de los hechos determina el curso psicobiológico de la vida, desde el nacimiento y el desarrollo a la declinación y la muerte.

Pero el hombre no sólo vive, se da cuenta de ello y tiene, como dijo Ortega, que darse de ello cuenta y razón. El hombre, al vivir, se encuentra, según ha descrito y analizado Zubiri, con la realidad, la propia y la ajena, se hace problema de

---

(\*) Sesión del martes 29 de mayo de 1990.

ellas y tiene que interpretarlas. La vida humana —de nuevo, Ortega— incluye su propia interpretación. Por eso acontece en el hombre otra modalidad temporal, personal y biográfica, distinta de la biológica, aunque sostenida por ella y en compleja interconexión con ella. Consiste en las relaciones de sentido entre el *pasado*, el *presente* y el *futuro*. El pasado es el sentido que en el presente tiene para mí lo que fue mi antes. Su significado en mi vida no es inmutable, depende del futuro que en cada presente proyecto. El presente no es la conciencia momentánea del ahora, sino un cierto espesor temporal de mi vida en el que elaboro mis decisiones hacia el futuro, contando con el sentido del pasado que recupero y sobre el que se funda mi identidad. El futuro no consiste en lo que todavía de ninguna manera es, sino en el *futurum esse*, lo que, aunque sólo incoado e incierto, va a ser, lo que para mí significa lo que está a punto de venir, mi *porvenir* inseguro.

El sentido de todas estas conexiones biográficamente temporales es, en alguna medida y sin cesar, reinterpretable. Un suspenso en nuestros estudios, un premio que alcanzamos, un accidente que sufrimos, la figura de nuestra madre, y todo lo que nos aconteció, fue, en cuanto hechos del antes, inalterablemente lo que fue. Lo que para mí significa puede ir cambiando con mi experiencia de la vida y con el futuro que en cada fase y edad de mi existencia para mí pretendo. ¿Es el mismo el sentido que para mí tuvo mi madre cuando yo fui niño, adolescente o adulto y el que ahora tiene, cuando voy para viejo?. No; en el caso del hombre, como escribió Machado, «ni está el mañana ni el ayer escrito». En esta temporalidad biográfica, y dentro de los límites, por lo demás en muchos casos flexibles e inciertos, que impone el desarrollo y la involución biológicos, la sucesión significativa del pasado, el presente y el futuro abre el curso de la vida a múltiples perspectivas, en algunas de las cuales la vejez puede ser culminación en vez de declive.

Las dos modalidades del tiempo humano siguen manteniendo hoy la estructura que sumariamente he descrito, pero adquieren nuevas modulaciones cuantitativas y cualitativas a medida que la duración de la vida va creciendo. Reparemos en algunos datos empíricos. La esperanza de vida en la Europa de 1850 era de unos 30 años; hoy se acerca a los 80. Concretamente en España, la vida media, en 1900, era de 35 años y ahora está en torno a los 77. Entonces sólo alcanzaba el año de vida la misma proporción que hoy llega a los 65 años. Los gerontólogos más aventurados pronostican que en el próximo siglo la esperanza de vida pueda llegar a los 100 años, según el norteamericano Sinex, o hasta los 200, al parecer del soviético Kedrov (Lain, 1985, pgs. 491 y 492). Esta prolongación de la vida y el descenso progresivo de la natalidad, al menos en Occidente, hace que la proporción de personas de edad avanzada sea cada vez mayor. Se estima que en el cercano año 2.000, el 20% de los 40 millones de la población total española —es decir, unos 8 millones— superará los 60 años, el 15% —unos 6 millones— superará los 65, y el 3% —un millón doscientas mil personas— tendrán 80 años o más. Un poco después, hacia 2.010, la proporción de los mayores de 65 años seguirá siendo aproximadamente la misma, pero la de los mayores de 80 subirá al 3,7%. Todo indica que el aumento de las edades

más altas seguirá progresando. El problema principal es mantener y mejorar la calidad de vida en este sector creciente de la población, que está alterando el mismo concepto de vejez. El objetivo consiste no sólo en agregar más años a la vida, sino, además y sobre todo, en *agregar más vida a los años*.

No cabe lograrlo, como suele acontecer con todo en la vida humana, más que mediante la solución de problemas y conflictos. La prolongación de la vida es, sin duda, una conquista. Pero, como toda nueva conquista del hombre, supone nuevos riesgos para la humanidad. Por ejemplo, por una parte, hay en edades avanzadas cada vez más personas razonablemente sanas y capaces de una vida emprendedora, con más recursos psicobiológicos, sanitarios, médicos, instrumentales, culturales, económicos e institucionales que en otros tiempos, y, a la vez, mayor número de enfermos e ineptos que antes no sobrevivían. La vida le ofrece cada vez más posibilidades al viejo, pero, al mismo tiempo, le impone en muchos casos un ambiente más indiferente y anónimo. El hombre de edad está pasando de una situación habitual en la que predominaba el trabajo, la familia extensa, la vecindad interpersonal y el culto a la vejez, a otra en que es más frecuente la jubilación, la familia mínima o ausente, la multitud extraña y el culto a la juventud; los problemas, no sólo pero sí en buena medida económicos, que plantea el acelerado crecimiento de una población jubilada, son complejos y no está hoy nada claro el modo de resolverlos.

No es sorprendente que la abundancia progresiva de ancianos y los conflictos de todo tipo que plantea hayan provocado la aparición y auge de múltiples especialidades gerontológicas. Entre ellas, la psicogerontología, de la que me he ocupado en algunos trabajos (1979, 1986, 1989) que ahora procuraré resumir y complementar.

## LOS GRANDES TEMAS DE LA PSICOGERONTOLOGÍA

Por lo pronto, hay que decir que la investigación psicológica sobre la cuestión aumenta tanto como la vida misma y, en el último medio siglo, ha crecido de forma exponencial. Susana Brumer (1977), registra dos o tres publicaciones por año hasta 1920. En 1972 comprueba la existencia de más de 4.000 trabajos. Hoy, superan los 14.000.

Las orientaciones y resultados principales que se observan en esta copiosa bibliografía son, en síntesis, los siguientes.

La vejez se estudia cada vez más en sí misma y no sólo referida, como solía hacerse, a la edad adulta.

Aquella sólita referencia subrayaba con frecuencia el carácter involutivo y declinante de la vejez, caracterizada por cambios negativos de pérdidas y defectos. La actual psicología de la vejez estudia esta edad de la vida como objeto propio y descubre que, al lado de múltiples cambios, existe y predomina una cierta continuidad. El viejo no es, sin más, un adulto en declive. Por una parte, hay muchas maneras de ser viejo y cada uno termina por ser el viejo que se ha

ido haciendo a lo largo de su vida. Por otra, los cambios no se reducen a pérdidas y deficiencias. Al lado de ellas, hay también hallazgos y mejoras.

Otra tendencia dominante acentúa la importancia de estudiar no sólo el cambio que en la vejez se produce en distintas variables, como la inteligencia, la memoria y la capacidad sensorial y motora, sino cuáles son los factores que influyen en dicho cambio, no todos dependientes de la edad.

Finalmente, el acento que antes se ponía en la investigación de casos individuales y en la comparación entre medias de grupos, suele ponerse ahora en el estudio de las profundas diferencias entre los viejos y en el desarrollo de su diversa personalidad, según los distintos mundos físicos, biológicos, interpersonales, sociales y culturales en que sus vidas transcurren.

El tema central de la psicología de la vejez, como el de todas las edades, suele formularse hoy con palabras equivalentes a las célebres de Ortega: Yo soy yo y mi circunstancia, y si no la salvo a ella, no me salvo yo.

El psicólogo, dentro de su particular competencia, trata de salvar esa circunstancia para ayudar al anciano a salvarse a sí mismo. Estos dos problemas capitales los aborda la *psicogerontología ecológica*: qué mundo ofrecer al anciano, y la *psicogerontología de la personalidad*: qué personalidad ha de desarrollar el anciano para que perciba, interprete y actúe sana y creadoramente en ese mundo.

## LOS DOS GRANDES MARCOS TEÓRICOS

Dos son los grandes marcos teóricos, a mi juicio complementarios entre sí, que se distinguen en las recientes investigaciones. El que acentúa la importancia de la *adaptación* del viejo a su mundo y el que subraya el *control* que sobre su mundo puede el viejo ejercer.

El primer marco teórico comprende diversas teorías, como la del *deterioro progresivo* de la personalidad y el *estrechamiento* del mundo: el ambiente comienza en la infancia por estar casi reducido al propio cuerpo, se expande luego, para terminar por irse circunscribiendo de nuevo, en la vejez, a poco más del cuerpo propio (Pastalan, 1971, 1975); la teoría de la *desvinculación*: con la edad avanzada, el hombre se desentiende progresivamente de las demandas del mundo y de la sociedad y tiene que acomodarse a este desligamiento (Cumming y Henry, 1961; Birren y Schaie, 1977, pgs. 642 y s.); la teoría *ecológica* de Neugarten, Havighurst y colaboradores (Neugarten, 1977), modificación de la anterior, que examina varias formas de alejamiento y vinculación con el mundo y analiza los distintos factores, unos positivos y otros negativos, que las condicionan en la vejez; la teoría, en fin, de la *docilidad ambiental*: con la edad, la persona se somete más dócilmente al ambiente y es más vulnerable a sus exigencias (Lawton y Simon, 1968).

En general, todas estas teorías reconocen y subrayan un aspecto, por lo demás obvio, de la vejez, a saber, sus déficits psicobiológicos progresivos y la ne-

cesidad de reconocerlos y acomodarse a ellos para mantener una vida soportable y equilibrada. Coinciden en esto con la conocida interpretación que Marañón (1973) propone de los deberes de las edades: la obediencia, en la niñez; la rebeldía, en la juventud; la austeridad, en la edad adulta, y la adaptación en la vejez.

Las últimas orientaciones de este tipo de teorías (Lawton, 1980) insisten en que lo principal para mantener un nivel psicológicamente sano de adaptación es conseguir un equilibrio dinámico entre la *competencia del yo* y las *presiones del ambiente*. Si las presiones exceden no mucho a la competencia, el sujeto se siente animado por una impresión de desafío, una necesidad de esfuerzo y de atención alerta y suele adoptar un modo de vida activo y autónomo. El margen de tolerancia a este exceso de exigencias es, hay que añadir, muy diverso, mayor en las personas de alta competencia, menor en las de baja. Si el exceso de demandas del mundo es demasiado, el viejo se siente desbordado, amenazado e incapaz y se deteriora su calidad de vida. Por el contrario, si la competencia excede no mucho a las presiones, el viejo se siente cómodo, seguro y poco decidido a iniciar nuevas empresas. Si, finalmente, el exceso de la competencia sobre las demandas es muy considerable, cunde el sentimiento de indolencia, el abandono y la desidia y disminuye el afán de vivir.

El segundo marco teórico acentúa, como dije, las posibilidades que puede tener el viejo de controlar su propio mundo. En este marco se inscriben los modelos llamados de la *congruencia* (Kahana, 1975, 1980), del *carácter socioambiental del envejecimiento* (Gubrium, 1973), de la *elaboración activa del ambiente* (Carp, 1966, 1975, 1976) o del *énfasis cambiante* (Rowles, 1978, 1983). Lo común a todas estas teorías es el reconocimiento de que los cambios que acontecen en la vejez dependen tanto de factores objetivos cuanto de la manera como el viejo los percibe e interpreta, según sus actitudes y proyectos y las normas y expectativas de la sociedad. Todo lo cual puede llevar a la acomodación a un ambiente dado o a la creación de nuevos ambientes más o menos favorables al desarrollo de una vida personal enriquecedora.

En resumen de lo hasta aquí dicho, la vida del hombre es a la vez biológica y biográfica. El devenir biológico lleva del crecimiento a la decrepitud. El biográfico puede avanzar hacia una mayor plenitud y personalización. La vejez no es necesariamente y en todos sus aspectos declive y acabamiento, puede ser también en algunas de sus vertientes ascenso y culminación. En los aspectos predominantemente biológicos, acertaba Cicerón al afirmar que la vida humana es una comedia cuyo último acto está mal escrito. Pero hay que distinguir entre la vejez y la senilidad. La vejez significa edad avanzada; la senilidad, el deterioro profundo de los recursos psicobiológicos, hasta la pérdida de la propia identidad. La senilidad, cuando acontece, es, desde luego, descenso y acabamiento, y prueba de forma dramática la estricta dependencia psicoorgánica de la vida personal, como muestra Alfonso Sastre en su obra reciente *Los últimos días de Emmanuel Kant contados por Ernesto Teodoro Amadeo Hoffmann*. Pero no toda vejez desemboca en la senilidad. Y, fuera de ésta, la vejez biográfica, en

opinión de muchos autores que van de S. Pablo a Skinner, por sólo citar a los dos más distantes, puede ser, en vez de declive y hundimiento, cima y culminación. El mismo Cicerón, declara, en *De senectute*, que el ápice o cima de la senectud es la autoridad.

Todo depende del mundo en el que el viejo vive y de la personalidad con que lo vive. Y tanto de los componentes objetivos de ese mundo y de esa personalidad, como, tanto o más, de la forma como el viejo percibe, interpreta y controla el mundo en que se encuentra y la personalidad que en ese mundo y con los demás va formando. Haré una breve síntesis de las investigaciones sobre estos temas y de sus resultados más representativos.

## LA PSICOGERONTOLOGÍA ECOLÓGICA: EL MUNDO DEL ANCIANO

El viejo vive en un macrocosmos —el universo, el planeta, la comunidad; la vecindad— y en una microcosmos más próximo —la vivienda, el ámbito de convivencia y el espacio personal—. ¿Qué situaciones le plantean?, ¿cómo hacerlas, en lo posible, favorables?, ¿cómo ayudarle a enfrentarse sanamente con ellas?

### EL MACROCOSMOS

#### EL UNIVERSO Y EL PLANETA

Son cuestiones que empiezan a despertar el interés del psicólogo, pero sobre las cuales no hay estudios empíricos. Es, creo, un sector de la psicología que va a desarrollarse ampliamente en el futuro. El conocimiento del universo y la conciencia del diminuto y excéntrico lugar que en él ocupa la Tierra, comienzan a afectar a la propia interpretación de la vida de multitudes cada vez más extensas. La vivencia de la totalidad del planeta, fotografiado desde el espacio; la abundancia, exceso y polución informativa; el aumento de los medios de locomoción para desplazarse a otras regiones, por interés intelectual y estético, por turismo o para instalarse en ellas; la conciencia planetaria creciente, inundada de problemas ecológicos, sociopolíticos, económicos y morales, y, en fin, la comprobación cotidiana de que lo que pasa en cualquier lugar repercute en todos los otros, son nuevas facetas, a la vez prometedoras, amenazantes y conflictivas, de la relación del hombre con el macrocosmos, a las que, cada vez más, el hombre tendrá que enfrentarse. Los efectos que este profundo cambio de circunstancias tienen sobre el viejo, no han sido, que yo sepa, empíricamente estudiados.

Lo que sí existe, y en abundancia, son estudios sobre la distribución de edades, recursos y carencias en las diversas regiones de muchos países y la manera en que facilitan o dificultan la adaptación del anciano y pueden enriquecer o

aminorar su calidad de vida (*Journal of Social Issues*, 1980, 36, 2; Lawton, 1980; Rowles, 1983).

## LA COMUNIDAD Y LA VECINDAD

Dentro del macrocosmos del anciano se han estudiado con profusión la comunidad y la vecindad.

La *comunidad* suele considerarse, en este contexto, como una unidad geográfica políticamente definida —un pueblo, una villa, una ciudad—. En la que habita con cierta permanencia una colectividad. Se han examinado numerosas características de la comunidad y sus efectos en la vida del viejo. Mencionaré los tres resultados más salientes de esta copiosa bibliografía.

Parece claro, en primer lugar, que el tamaño de la comunidad afecta a la vida del anciano (Fischer, 1975). Contra el estereotipo dominante, se ha comprobado que el mundo urbano es preferido y, de hecho, favorece, en general, al viejo. Manifiesta en él más afán de vivir y un ánimo más emprendedor; conserva mejor la salud y su edad media es más prolongada; dispone en él de más recursos y los utiliza mejor. Como contrapunto, suele encontrar en el pequeño pueblo, como era presumible, más calor humano y mayor interacción familiar y social, con sus lados positivos de proximidad, apoyo y afecto y sus lados negativos de maledicencias y rencores.

En segundo lugar, abundantes datos de entrevistas y encuentros y los resultados de análisis factoriales (Blake, Lawton y Lau, 1978; Insel y Moos, 1974) concuerdan en que, según los viejos, la comunidad se caracteriza, primero, por los *recursos primarios* que ofrece, relativos a aspectos como la seguridad, la higiene, el cuidado sanitario y médico y la abundancia y accesibilidad del comercio y los servicios, especialmente de los medios de locomoción. Según estos recursos, las comunidades aparecen, a los ojos del viejo, como más o menos *atendidas o desamparadas*. Se caracteriza, segundo, por la *vida de relación* que facilita o entorpece, según las posibilidades que ofrece de contacto con parientes y amigos y de participación del anciano en la vida comunitaria. La comunidad es considerada, a este respecto, como *solidaria o insolidaria*. Finalmente, otros muchos rasgos de la comunidad son referidos por los viejos al *desarrollo personal* que favorece o dificulta: abundancia, calidad y facilidad de acceso a instituciones y actividades educativas, culturales y recreativas, que hacen a la comunidad *estimulante y personalizadora o aburrida e impersonal*. La aspiración dominante de los viejos es vivir en una comunidad *atendida, solidaria y personalizadora*.

El tercer hecho confirmado es que los viejos están, en general, más satisfechos de la comunidad en que viven que los jóvenes. Por una parte, han desarrollado una identificación más honda y prolongada con ella, con *su* pueblo o *su* ciudad, y, por otro, tratan de compensar, con su afecto y defensa, los inconvenientes que en ella encuentran, para evitar así lo que los psicólogos llamamos *disonancia cognitiva*. Lo cual señala el peligro que puede suponer en muchos ca-

sos para el viejo el cambio de comunidad, que suele ir acompañado de sentimientos de añoranza, pérdida y desarraigo. La excepción la constituyen los ancianos enfermos, desajustados y abandonados, que requieren una modificación profunda de la comunidad o su traslado a otra o a instituciones especiales.

Los múltiples estudios hechos sobre la *vecindad* o *barrio* en que se desarrolla preferente y habitualmente la vida del anciano, arrojan resultados parecidos. Acentúan especialmente los ancianos las demandas de seguridad, limpieza, sosiego y de facilidad de acceso a lugares y medios de locomoción, de recursos sanitarios, médicos y recreativos, y la participación en las decisiones de la vecindad. Hay que advertir que los estudios hechos en grandes, inseguras y ruidosas ciudades, como Nueva York o Chicago, vuelven a descubrir el apego y la vinculación que los ancianos suelen sentir hacia su viejo barrio (Bourg, 1975; Cantor, 1979; Carp, 1975; Lopata, 1975).

## EL MICROCOSMOS

Se conocen bien, aunque pocas veces se cumplen, las condiciones que debe reunir la *vivienda* para favorecer la vida del anciano: supresión de escaleras y escalones interiores, colocación de barandillas y puntos de apoyo, asientos especiales, iluminación pertinente, defensas contra el ruido y el exceso de frío o calor... La arquitectura y el diseño ecológicos ofrecen soluciones para todos estos problemas y su aplicación supondría una notable mejora del mundo del anciano (Lawton, 1980). Hay que advertir, de nuevo, que estos factores objetivos, sin duda importantes, tienen que armonizarse con las preferencias del viejo, para quien tal vez su antiguo sillón, descolorido y devencijado, le resulta más acogedor que el artilugio mejor ajustado a sus características anatómicas.

Parte del microcosmos del anciano es su *ámbito de convivencia*. Se ha estudiado el influjo en el viejo de los grupos de edad, el mantenimiento de la pareja conyugal, las relaciones familiares y la vida en soledad. Un problema creciente es la *mujer solitaria*. En España, por ejemplo, había en 1981 un 9,42% de varones y un 13,13% de mujeres mayores de 65 años y un 2,35% de viudos frente a un 9,45% de viudas. Es fundamental favorecer el encuentro cotidiano o frecuente entre coetáneos de formación cultural e intereses semejantes y mantener una suficiente red de relaciones con el conyuge, los hijos, los parientes y los amigos. La tendencia, al menos en las grandes ciudades, es propiciar lo que suele llamarse la *intimidad a distancia*, es decir, mantener una vida independiente en la vivienda propia, con frecuentes visitas y apoyo afectivo y asistencial de la familia extensa (Rosenmayr, 1963).

El microcosmos más próximo lo forma el *espacio personal*, constituido por la proxémica, el ámbito interpersonal y la territorialidad. La *proxémica* se refiere a las distancias físicas en el trato con otra persona. Curiosamente, estas distancias suelen estar reguladas por normas tácitas, pero estrictas, peculiares de cada sociedad. Por ejemplo, en la nuestra, la distancia admitida entre los rostros de dos



interlocutores es de metro a metro y medio. Menor distancia refleja intimidad, cuando existe, o invasión forzada y molesta de ese espacio íntimo. Mayor distancia indica respeto, subordinación o frialdad. El viejo propende a invadir inconscientemente el espacio privado de los otros y a reclamar una inusual cercanía, debido a sus limitaciones sensoriales y motoras. Lo cual, si no se comprende y acepta, produce irritantes molestias (Hall, 1966; Sommer, 1969; Yela, 1984). El *ámbito interpersonal* se refiere a la preferencia, muy variada en el viejo, por reducir la comunicación a pocas personas habituales e íntimas o, al contrario, por sentirse más a gusto entre grupos numerosos y diversos. El viejo, en fin, suele poseer un intenso sentimiento de *territorialidad*, necesita su *chez soi*, su habitación o rincón exclusivo, sus utensilios, enseres y pertenencias sobre los que tenga un dominio propio y respetado, incluso en las residencias de ancianos. En estas últimas se han estudiado con pormenor los llamados *settings* o lugares de frecuente concurrencia, cómo deben ser acondicionados y dónde deben situarse para animar la comunicación interhumana y la atención al mundo circundante y hacer interesante la vida del anciano.

En resumen, la psicogerontología ecológica intenta descubrir los requisitos que tiene que cumplir el mundo del viejo para que éste pueda, en lo posible, vivir el espacio como hogar habitable, el tiempo como proyecto personal, a los otros como grupo de convivencia solidario y a sí mismo como sujeto responsable y autónomo.

Pero, para ello no basta, aunque es mucho, procurar los recursos objetivos pertinentes. Es preciso, además, que el mundo en que el viejo vive sea percibido e interpretado por éste de forma constructiva. Ese es el objetivo de la psicogerontología de la personalidad.

## LA PSICOGERONTOLOGÍA DE LA PERSONALIDAD: EL YO DEL ANCIANO

La personalidad se forma, sobre las potencialidades genéticas, a través de la acción. Un resultado satisfactorio refuerza la conducta que lo consigue y va moldeando así la personalidad y la forma de vivir. Pero, ¿qué es un resultado satisfactorio?. En todo caso, el que lo es para el sujeto. Lo cual depende de sus expectativas, predisposiciones y actitudes. No sólo de los hechos objetivos, sino de cómo el sujeto los percibe e interpreta. Y, de nuevo, los interpreta y percibe según la información que de ellos le llega y según la actitud con que a ellos va (Yela, 1974). Recordemos el estudio de Cantril (1942) sobre los efectos de la célebre emisión radiofónica en la que Orson Welles iba dando cuenta dramática de la invasión de los marcianos. Muchos oyentes creyeron que los marcianos avanzaban devastadoramente por los Estados Unidos. Varios miles trataron de comprobarlo mirando por la ventana. ¿Qué vieron?. Unos, que había más coches que de ordinario: «la gente huye, vienen los marcianos». Otros, que había menos coches: «se está párandolo la circulación, vienen los marcianos». Otros, en fin, que

había los mismos coches de siempre: «vienen los marcianos, ¡pero esta gente todavía no se ha enterado!». Sí, el hombre no suele enfrentarse con las situaciones que busca, o con las que se encuentra, de foma absolutamente neutra e indiferente. Se acerca a ellas con ciertas predisposiciones y actitudes que matizan, en mayor o menor grado, su manera de percibir las e interpretarlas.

Pues bien, creo que muchos datos empíricos sugieren la hipótesis de que, por debajo de las múltiples actitudes humanas, hay dos fundamentales, que he llamado abiertas y cerradas (1979, 1987). La *actitud abierta* predispone a enfrentarse con las situaciones, a explorarlas y atenerse a la información objetiva. La *actitud cerrada* incita a rehuirlas y enmascararlas.

Numerosas investigaciones, como por ejemplo las de Bowlby (1979), Havighurst (1963), Rokeach (1960) o Tinbergen (1983) convergen, a pesar de su muy diversa orientación teórica, hacia la idea de que estas actitudes se van elaborando en la vida, desde el nacimiento, a través de la experiencia y se basan en sentimientos que se han ido consolidando en el sujeto, bien positivos, de *eupatía* —sentir que uno vale—, *simpatía* —sentir que lo otro y, sobre todo, los otros, valen—, *autonomía* —sentir que uno vale responsablemente ante los demás— y *anástasis* —sentir que vale la pena el esfuerzo de vivir—, o bien negativos, de *cacopatía* —sentir que uno no vale—, *dispatía* —sentirse afectivamente discordante de lo demás—, *heteronomía* —sentirse dominado y dependiente— y *catástasis* —sentir que no vale la pena seguir en la brega—.

En actitud de apertura, animado por sentimientos positivos, el hombre propende a percibir las dificultades como *problemas*, se esfuerza por resolverlos, libera sus funciones y capacidades, puede explorarse a sí mismo, avanzar en su autoconocimiento, reconocer sus virtudes y flaquezas, darse a conocer a los demás, entrar en comunicación con ellos y abrirse a nuevas experiencias y aprendizajes. En actitud de clausura, atenazado por sentimientos de inseguridad y rechazo de sí mismo y de los otros, de dependencia y desaliento, el hombre tiende a percibir las dificultades como *amenazas*, a defenderse de ellas, a bloquear sus funciones, a encubrirse a sí mismo y ante los demás, a dificultar su comunicación con los otros y a obturar nuevas vías de desarrollo y aprendizaje.

Estas actitudes se van formando a lo largo de la vida, no son inalterables, y, en los distintos individuos, se combinan en diversos grados. Pero suelen ser persistentes y difíciles de cambiar. Cada uno llega a la vejez con las actitudes que ha ido construyendo en su vida. Cada uno es el viejo que se ha ido haciendo en su mundo y con los demás. Repasemos sucintamente las actitudes y los sentimientos básicos en la vejez.

## LA EUPATÍA Y LA VEJEZ

El sentimiento de eupatía consiste en sentirse básicamente seguro y afectivamente concordante consigo mismo. Es, sin duda, difícil de mantener en la vejez. En ella se suelen padecer *pérdidas* y *disminuciones* que tienden a menoscabarlo.

Pérdidas de personas queridas, de amigos y relaciones sociales, de papeles activos y de poder. Disminuciones de salud, de vigor físico y muscular, de capacidades sensoriales y psicomotoras, de memoria y aptitudes intelectuales, de intereses y motivaciones. Por la interacción entre factores genéticos y el desgaste orgánico producido por desechos y tóxicos metabólicos, que oxidan las proteínas y deterioran los lípidos, el sistema psicoorgánico se va desmoronando. Por ejemplo, en las circunstancias actuales —que, sin embargo, son modificables y, de hecho, se van modificando— el timo, que es una glándula fundamental para la defensa inmunitaria, se deteriora a partir de los 25 años; la musculatura, desde los 35; el cristalino, entre los 45 y 50, y desde la juventud parece que perdemos unas 100.000 neuronas diarias.

Pero, al lado de estas pérdidas y disminuciones, hay *ganancias e incrementos*. Puede haber, en efecto, nuevos hallazgos: el recuerdo de los seres queridos que se perdieron, el encuentro con nuevos amigos y compañeros, la asunción de nuevos papeles y relaciones, el disfrute de nuevas posibilidades de ocio, la mayor facilidad para prescindir de lo accesorio y secundario —que en otras edades han consumido tantos afanes—, y para acendrar la vida y atenerse a lo esencial. La experiencia de pérdidas no es, por lo demás, exclusiva de la vejez. Vivir es elegir, y elegir es perder las alternativas que se descartan. El viejo puede aceptar las pérdidas y adaptarse a ellas de buen grado, porque, entre otras cosas, tiene una larga experiencia de ellas.

Las disminuciones son abundantes, pero no todas son inequívocas y muchas son remediabiles. En la vejez no senil se mantiene la memoria inmediata y la amplitud del recuerdo a corto y a muy largo plazo. Lo que suele flaquear es la memoria de nombres, que no se borran, pero que son a veces difícilmente accesibles, y las estrategias de repaso y codificación, que, si se deterioran, hacen olvidar, por ejemplo, lo que se estaba a punto de hacer o lo que no hace mucho se ha hecho, pero que se pueden cuidar y perfeccionar y auxiliarse con técnicas de registro y archivo (Light y Burke, 1988; Yela, en prensa).

Los muchos datos concordantes que parecen confirmar el declive de la inteligencia son discutibles. Proceden de curvas de desarrollo e involución halladas en estudios transversales, según las puntuaciones medias de grupos de distinta edad. Se confunde en ellas los efectos de las edades diferentes y de las diferentes circunstancias en las que han crecido las diversas generaciones o cohortes. Los estudios longitudinales efectuados sobre los mismos sujetos a lo largo de la vida —hay alguno que se prolonga de los diez a los ochenta años— muestran, es verdad, algún declive, aunque mucho menor. La disminución varía, además, según los casos. Es apenas perceptible en sujetos con alto nivel y ejercicio intelectual previos, y afecta, si acaso, a la llamada *inteligencia fluida*, a la flexibilidad para cambiar de estrategias mentales y a la rapidez de los procesos, no a la denominada *inteligencia cristalizada*, es decir, a la actividad intelectual basada en el lenguaje y en campos de conocimientos intensamente cultivados con anterioridad (vid. bibliografía en Yela, 1979).

Los intereses y motivaciones dependen muy directamente de las diversas

personalidades y circunstancias, si bien los nuevos estudios indican que, en general, son tan intensos y variados como en otras edades (Chown, 1977; Elias y Elias, 1977; Palmore, 1968; Stone y Norris, 1966).

Hay, desde luego, deficiencias indudables. Muchas, sin embargo, pueden ser remediadas. Es obvio en lo que se refiere a los defectos audiovisuales y motores, que pueden corregirse o aliviarse mediante artefactos, desde las gafas y los audífonos a los diferentes sensores y traductores, las diversas prótesis motoras y los vehículos de locomoción. Baste recordar el caso extremo del físico y cosmólogo Hawking, sin voz y paralítico, pero de eminente actividad creadora y capaz de comunicarse verbalmente con los demás mediante el uso de complejos aparatos.

Cabe, por otra parte, esperar que se pueda intervenir algún día en los genes humanos para retrasar la aparición de estas deficiencias, como ya se hace con plantas y animales. Recientemente se ha prolongado en un 50% la vida activa de la sufrida *drosophila melanogaster*, mediante la inoculación del gen EF1 alfa. Y está claro que la salud psicosomática se está prolongando hasta edades muy avanzadas y podrá prolongarse más, si se sigue un adecuado régimen de vida. La dieta inadecuada, el consumo de drogas, la falta de ejercicio, la actitud de desaliento y abandono y el estrés aceleran el envejecimiento. La dieta y ejercicio pertinentes, la adopción de nuevos proyectos y la experiencia de conservar el poder de decidir y controlar en alguna medida el ambiente y la propia vida, eliminan o disminuyen el estrés, los desechos orgánicos nocivos y la sobreabundancia de hormonas de defensa, y retrasan, excepto en el caso de enfermedades graves, el deterioro biológico.

Lo decisivo es percibir las dificultades, cuando finalmente llegan, como problemas que hay que intentar resolver, adaptándose a ellas o superándolas, y no como amenazas a las que hay que cerrar, acobardados, los ojos o ante las que no hay más remedio que doblegarse, ofuscada y perturbadoramente. Lo capital en la vejez es movilizar los recursos psicobiológicos que se tengan para proseguir proyectando un futuro. Como solía decir a sus noventa y tantos años Ramón Menéndez Pidal —nos lo ha recordado hace poco Laín Entralgo— no hay viejo que no pueda vivir un año más, ni joven que no pueda morir al día siguiente.

## LA SIMPATÍA Y LA VEJEZ

El sentimiento de simpatía consiste en sentirse en afectiva concordancia con el mundo y con los otros. No parece fácil mantenerlo en la vejez. La experiencia ha sido larga y copiosa en dolores propios y ajenos, en desasistimientos, indiferencias e injusticias. Pero la vejez puede ser también la edad más propicia para apreciar los recursos que la historia ha puesto a nuestra disposición y sentir gratitud por ello, para comprender las limitaciones de los demás, para la reconquista de la simpatía perdida y la fruición sosegada de lo que en otro tiempo se vivió de prisa. Dentro de las limitaciones que imponen las situaciones catastrófi-

cas, sistemáticamente humillantes o de degeneración senil, la vejez puede ser la edad de la simpatía como comprensión y compasión.

## LA AUTONOMÍA Y LA VEJEZ

El sentimiento de autonomía consiste en sentirse a sí mismo como fuente responsable de la propia acción y competente para dirigirla y controlar de manera aceptable el ambiente. No cabe duda, sin embargo, que el envejecimiento suele estrechar el campo físico, biológico y social de autonomía y nos hace más dependientes de los factores ambientales y de la decisión de los otros. Pero, de una parte, cabe ampliar el campo de decisión personal del anciano y no restringir excesivamente, como es sólito, su autonomía. Estudios como los de Jerome Bruner o Judith Rodin muestran que, si se deja a la responsabilidad de los ancianos de una residencia asuntos como las horas de comer y de visitas, el tipo de recreo o el control de su habitación, se aumenta su sentimiento de autonomía, se reduce el estrés, se mejora su salud y, al menos en el año y medio que duró un experimento, disminuye la mortalidad (Bruner, 1985). De otra parte, la autonomía puede interiorizarse y consistir más en dominio de sí mismo y en autoridad que en activismo y amplitud de poder externo. Suele alterarse en la vejez la perspectiva temporal, intensificarse la mirada hacia atrás y empezar a contar los años que quedan. Es, como ha subrayado Marias, la última forma de instalación en la vida. Pueda vivirse con abandono y desesperanza o, por el contrario, como ocasión para discriminar entre las formas de vivir y adherirse a las pocas acciones y proyectos que merecen la pena incluso contando con la muerte, ya no muy lejana. En todo caso, es la vejez, si llega, la edad en que el hombre ha de comprobar definitivamente quién ha sido y quién es. No lo puede dejar para más tarde. Por eso, la vejez es la edad en que *culmina* la vida personal.

## LA ANÁSTASIS Y LA VEJEZ

Llamo sentimiento de anástasis a sentir que merece la pena proseguir el esfuerzo de vivir y de realizar proyectos. Cabe, desde luego, preguntarse ¿más esfuerzo todavía?, ¿no es ya tiempo de descansar?. Sí, la vejez puede ser el tiempo de descansar, pero sólo de lo supérfluo. De hecho, está de sobra atestiguada la posibilidad de continuar una vida creadora en la vejez. Lo prueban ejemplos señeros, de Sófocles a Goethe o Mao, sin olvidar a Adenauer, a quien sus compatriotas llamaban precisamente *der Alte*, el Viejo. Son los años de los que Victor Hugo, como escribió Beaudelaire, «extrae cada día nueva fuerza y que, por un milagro incesantemente repetido, le van rejuveneciendo y fortaleciendo hasta la tumba». Recordemos, entre nosotros, la ancianidad laboriosa y eminente de Cajal, Menéndez Pidal, Gómez Moreno, Azorín, Sánchez Albornoz, Picasso, Miró,

Casals o Carande, por sólo mencionar a los que ya no viven. Dice, y parece que dice bien, Cervantes en el prólogo a la segunda parte del Quijote: «hase de advertir que no se escribe con las canas, sino con el entendimiento, el cual suele mejorarse con los años». Y no se trata sólo de excepciones; los estudios longitudinales realizados según el enfoque de la psicología del ciclo vital (*Life-span psychology*) prueban que en la población general y a niveles muy distintos de excelencia, la vida del viejo puede manifestar más persistencia y continuidad que cambio, lo cual depende, dentro de ciertos límites, de sus actitudes y valores más que de sus pérdidas y deficiencias (Birren y Schaie, 1977).

De nuevo, aunque los fallos existen y no están excluidos los cambios radicales de orientación en la vida, el viejo no surge de pronto: cada uno suele ser el viejo que durante su vida se ha ido haciendo.

\* \* \*

Habría que examinar, por supuesto, muchas otras caras de la vejez. Sería preciso, por ejemplo, ahondar en el significado de la *adaptación*, esa especie de resignación esclarecida y animosa y de simplicación enriquecedora que, acompañada con cierto sentido del humor, puede llenar de gracia y de paz los últimos años del anciano. La ha estudiado con acierto Marañón y ha sido objeto de extensa y preferente atención por parte del pensamiento oriental. Habría que hablar con más pormenor del mundo cultural y social del viejo, así como de sus emociones y procesos intelectuales y volitivos. No hay tiempo para ello. Me he limitado a considerar algunos de los aspectos principales del mundo que se le puede ofrecer al anciano y de las actitudes y sentimientos fundamentales que le permiten enfrentarse de forma psicológicamente sana con sus dificultades, problemas y conflictos.

En resumen, desde el punto de vista psicológico, hay dos clases de ancianos: los *ajustados* y los *desajustados* (Reichart, Livson y Petersen, 1962; Neugarten, Havighurst y Tobin, 1968). Entre los ajustados, se han distinguido los *cómodos*, que buscan sobre todo su propio gusto y confort y, sin grandes preocupaciones, se dejan hacer y complacer; los *hiperactivos*, que no paran, que pretenden conducirse, al menos en apariencia, como si fueran jóvenes y se empeñan animosamente en demostrárselo a sí mismos, y los *integrados*, que viven con dignidad y equilibrio su ancianidad, de forma autónoma, responsable, creadora y consciente de sus limitaciones.

Los desajustados suelen ser o bien *autoagresivos*, en angustiosa y combativa disconformidad consigo mismos, o *heteroagresivos*, gruñones e irascibles, sempiternos protestantes de todo y provocadores de constantes molestias a los demás. Beck (1972, 1976), habla, en estos casos, del *síndrome de las cuatro d's*: derrotados, defensivos, deteriorados y desposeídos.

Havighurst (1963), al analizar las características de los viejos, encuentra cuatro factores que se corresponden con los cuatro sentimientos básicos que he descrito: *autoconcepto positivo*, *afectividad concordante*, *congruencia entre metas y logros*

y *afán de vivir*. Los viejos integrados se sitúan en el polo positivo de estos factores y los desajustados, en el negativo.

En conclusión, la psicogerontología ecológica procura descubrir y promover un mundo que facilite la vida del anciano; un mundo físico, personal y social que, al parecer y según los datos empíricos, debe exigirle algo más de lo que puede cómodamente conseguir. El objetivo, en pocas palabras, es procurar que el viejo viva el espacio como hogar habitable y estimulante. La psicogerontología de la personalidad intenta conocer en qué consiste un yo psicósomáticamente sano, para facilitar y promoverlo mediante principalmente el desarrollo y mantenimiento de actitudes abiertas. El objetivo es que la mirada hacia atrás del anciano se enriquezca y prolongue con la mirada hacia adelante y el viejo pueda vivir el tiempo como proyecto activo. Es lo que, a su modo y como dije, afirman dos autores muy distantes en el tiempo y en la mentalidad. Pablo de Tarso escribe en una de sus cartas (Cor. II, 4, 16): «aun cuando nuestro hombre exterior se va desmoronando, el hombre interior se renueva cada día». Skinner, uno de los psicólogos de nuestro tiempo más perspicaces y, a la vez, más estrechamente positivistas, que defiende que la conducta del hombre está determinada, más allá de la dignidad y la libertad, por las presiones del ambiente, termina por afirmar, en su reciente libro sobre la vejez, que «cuando el viejo interpreta hábilmente su papel, los rasgos principales que le caracterizan son la tranquilidad, la sabiduría, la libertad, la dignidad y el sentido del humor» (1986, p. 159).

## BIBLIOGRAFIA

- BECK, A. T.: *Depression: causes and treatment*. Philadelphia: International University Press, 1972.
- BECK, A. T.: *Cognitive therapy and the emotional disorders*. N. Y.: International University Press, 1976.
- BIRREN, J. E. y K. W. SCHAIE (ed.): *Handbook of the psychology of aging*. N. Y.: Van Nostrand, 1977.
- BLAKE, B. F., M. P. LAWTON y S. LAU: *Community resources and need satisfaction: An age comparison*. Philadelphia: Philadelphia Geriatric Center, 1978.
- BOURG, C. J.: Elderly in a Southern metropolitan area. *Gerontologist*, 15, 15-22, 1975.
- BOWLBY, J.: *The making and breaking of affectional bonds*. London: George Allen and Unwin. (Traducción española, *Vínculos afectivos*. Madrid: Morata), 1979.
- BRUMER, S.: Some documentation for the history of psychological gerontology. En Birren y Schaie (ed.), *o. c.*, 1977.
- BRUNER, J.: De la disposición al contexto. Em P. Fraisse (ed.) *El porvenir de la psicología*. Madrid: Morata, 1985.
- CANTOR, M. H.: Life space and social support. En T. O. Byerts et alii, *The environmental context of aging*. N.Y.: Garland STPM Press, 1979.
- CANTRIL, H.: *La invasión desde Marte*. Madrid: Revista de Occidente, 1942.
- CARP, F. M.: *A future for the aged*. Austin: University of Texas Press, 1966.
- CARP, F. M.: Life-style and location within the city. *Gerontologist*, 15, 27-34, 1975.
- CARP, F. M.: Housing and living environments of older people. En R. H. Binstock y E.

- Shanas (ed.) *Handbook of aging and the social sciences*. N. Y.: Van Nostrand, 1976.
- CHOWN, S. M.: Morale, carriers and personal potentials. En Birren y Schaie (ed.), *o.c.*, 1977.
- ELIAS, M. F. y P. K. ELIAS: Motivation and activity. En Birren y Schaie (ed.), *o. c.*, 1977.
- FISCHER, C.: The study of urban community and personality. *Annual Review of Sociology*, 1, 67-90, 1975.
- GUBRIUM, J. F.: *The myth of the golden years. A sosio-environmental theory of aging*. Springfield, Illinois: Chales C. Thomas, 1973.
- HALL, E. T.: *The hidden dimension*. N. Y.: Doubleday, 1966.
- HAVIGHURST, R. J.: Successful aging. En Williams, Tibbits y Donaue (ed.) *Processes of aging*. N. Y.: Atherton, 1963.
- INSEL, P. y R. MOOS: Psychological environments. *American Psychologist*, 1974.
- KAHANA, E. A.: A congruence model of person-environment interaction. En Windley, Byerts y Ernst (ed.) *Theory development in environment and aging*. Washington, D. C.: Gerontological Society, 1975.
- LAÍN, P.: *Antropología médica*. Barcelona: Salvat, 1985.
- LAWTON, M. P.: *Environment and aging*. Monterrey, California: Brooks, 1980.
- LAWTON, M. P. y B. SIMON: The ecology of social relationships in housing for the elderly. *The gerontologist*, 8, 108-115, 1968.
- LIGHT, L. L. y BURKE, D. M.: *Language, memory and aging*. N. Y.: Cambridge University Press, 1988.
- LOPÁTA, H. Z.: Support systems of elderly urbanites: Chicago of the 1970's. *The gerontologist*, 15, 35-41, 1975.
- MARAÑÓN, G.: El deber de las edades. Obras Completas. Tomo IX, 229-249. Madrid. Espasa Calpe, 1973.
- NEUGARTEN, B. L.: Personality and the aging. En Birren y Schaie (ed.), *o. c.*, 1977.
- NEUGARTEN, B. L., HAVIGHURST, R. J. y TOBIN, S. S.: Personality and patterns of aging. En Neugarten (ed.) *Middle age and aging*. Chicago: Chicago University Press, 1968.
- PALMORE, E.: The effects of aging in activities and attitudes. *The Gerontologist*, 8, 259-263, 1968.
- PASTALAN, L. A.: How the elderly negotiate their environment. En *Environment for the Aged*. Conference on Behavioral Research. San Juan de Puerto Rico, 1971.
- PASTALAN, L. A.: Research in environment and aging. En Windley, Byerts y Ernst (ed.) *Theory development and aging*. Washington, D. C. Gerontological Society, 1975.
- REICHARD, S., F. LIVSON y P. G. PETERSEN: *Aging and Personality*. N. Y.: Willey, 1962.
- ROKEACH, M.: *The open and closed mind*. N. Y.: Basic Books, 1960.
- ROSEMAYR, L. y E. KOCKEIS: Propositions for a sociolocal theory of aging and the family. *International Social Science Journal*, 15, 410-426, 1963.
- ROWLES, G. D.: *Prisoners of space? Exploring the geographical experience of older people*. Boulder, Colorado: Westview Press, 1978.
- ROWLES, G. D. y R. J. OHTA: *Aging and milieu*. N. Y.: Academic Press.
- SKINNER, B. F. y M. E. WAUGHAN: *Disfrutar de la vejez*. Barcelona: Martínez Roca, 1986.
- SOMMER, R.: *Personal space*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice Hall, 1983.
- TINBERGEN, N. y E. A. TINBERGEN: *Autistic children*. London: George Allen and Unwin. (Trad. española, *Niños autistas*, Madrid: Alianza, 1985), 1983.
- YELA, M.: *La estructura de la conducta. Estimulo, situación y conciencia*. Madrid: Real Academia de Ciencias Morales y Políticas, 1974.
- YELA, M.: El mundo visto desde la tercera edad. en *Higiene preventiva de la tercera edad*. Madrid: Instituto de Ciencias del Hombre, 1979.



- YELA, M.: Comunicación, aislamiento y solidaridad. En *Aula de cultura*. Bilbao: El Coreo Español - El Pueblo Vasco, 1984.
- YELA, M.: Psicoecología del envejecer. En *Envejecimiento biológico y salud*. Madrid: Instituto de Ciencias del Hombre, 1986.
- YELA, M.: Sobre las raíces de la conducta humana. En *Temas de Psicología IV*. Salamanca. Universidad Pontificia de Salamanca, 1987.
- YELA, M.: La mirada hacia atrás: la sabiduría como experiencia de la vida. *I Simposio de Gerontología de Castilla-León*. Salamanca: Editorial S. Esteban, 1989.
- YELA, M. (en prensa): Psicología de la Memoria. Madrid: Instituto de Ciencias del Hombre.

