

## El reto de la ternura, una vejez saludable

*“Felices los que poseen un alma distraída”*

*Lêdo Ivo*

*“La edad es un lenguaje que retiene el olvido”*

*Adriano González León*



La vida, el mundo, es en sí mismo una red de conexión entre todas las especies. Esa red invisible nos permite comunicarnos, cuidarnos, protegernos, alimentarnos...Es decir, todo tiene un idioma, un lenguaje universal; aprender a conectar con ese lenguaje no verbal, nos ayuda a entender que todos somos parte de un todo. En otras palabras, estamos atrapados en una red ineludible de relaciones recíprocas, y vislumbrar la conexión que existe entre las cosas, es el preámbulo para visualizar las consecuencias de la calidad e intensidad de esa conexión. Al distinguir algo, percibimos que tiene vínculos, con el exterior -a la naturaleza, al universo- y a su vez con nuestro interior. [Alejandro de Humboldt](#) hace más de dos siglos, fue la persona que primero tradujo en palabras esta maravillosa conexión *Naturgemalde*. Como si el “afuera” fuese parte incluso de nuestra composición celular, con los mismos elementos químicos, procesos energéticos, barreras y otros. Cada elección que hacemos impacta esa red, queramos o no. Un ejemplo que ilustra este hecho está claramente referido en el artículo [Todos los caminos conducen a Roma: ¿o al Mundo Cuántico? Parte II](#) de MiradorSalud, del cual resalto solo una frase en la cual se comenta la abundancia de Premios Nobel recientes relacionados con la Física Cuántica: “Podríamos decir entonces: *¿está de moda lo cuántico?* Con todo, el progreso de lo cuántico del cerebro necesita mayor evolución, por ejemplo, la consciencia es como el universo que no entendemos completamente, lo que si conocemos es que tiene un desarrollo cuántico que nos conduce a un más allá o nivel superior”.

Por ello, cuando reflexiono sobre mí ser, me conmuevo al pensar lo importante que es tener piel, esa barrera que me rodea y me envuelve (física y figurativamente), que me protege, y que a la vez me permite comunicarme con el exterior. Para mí ha sido fundamental percatarme de que es [fina](#) -delgada-,

para nunca perder el horizonte de cuan vulnerables somos y cómo esa “finura” es un elemento esencial de comunicación, interacción e incluso de percepción de mi (in)seguridad.

Somos seres que necesitamos protección. En realidad, nada puede protegernos tanto como nosotros mismos, al decidir formar parte de la red que somos, al entender que todos somos vulnerables. Y que de esa vulnerabilidad surge una fortaleza especial, la de la disolución cada vez más presente de los límites - individuales- entre cada quien y el mundo de su cultura y de las culturas foráneas. Más aún en este mundo globalizado.

Una válvula de seguridad que nos permite consolidar, por una parte, la prevalencia, pertinencia y permanencia en el tiempo de la cultura de cada quien, y simultáneamente compartir y vislumbrar la cultura del otro, aceptarla y respetarla. Así, nos convertimos en seres sensibles, que sentimos intensamente, percibimos eventos y cosas que podrían pasar desapercibidas para otros, o, que ese otro, preferiría no notar. Es decir, somos empáticos, reconocemos a ese que está a nuestro lado como un individuo igual que yo, y sus emociones y sentimientos son capaces de traspasar mi piel para hacerlos míos.

Por ello me pregunto qué quiero para mí y para ellos, los que pertenecen a mi mundo, sin fronteras, de piel fina, teniendo en cuenta que la muerte es el límite de mi existencia, lo que me da temporalidad y me obliga a replantearme qué significa vivir. ¿Qué quiero dejar atrás? ¿Qué quiero mantener, en el tiempo limitado en que estoy aquí?

Por eso y por encima de eso, como dice Ronald [Laing](#), “cada uno somos los héroes y heroínas de nuestra propia vida”. Llena de episodios y retos que ocupan nuestra memoria y que son como pequeños duendes que constantemente se asoman por los recovecos de la mente: los divertidos, los nostálgicos, los alegres, los tristes, los catastróficos; todos, pequeños duendes que no queremos sepultar en el olvido.

A algunos de nosotros les llega un momento en que esos recuerdos, esas vivencias, ese no olvido se transforma en una vela cuya llama palpita. La llama, tiembla, cree, que ya no cree, que alumbraba sola frente al universo, y alimentarla es fundamental para preservar esos duendes que no queremos sepultar, que queremos vivenciar hasta que la vida se vaya, despacio, indescifrable, dejando de girar poco a poco, con sigilo y con hidalguía.

Por ello, la vela erguida contra el mundo, -memoria-, arde. Y cada uno de nosotros se encuentra solo frente a ella, con su temblor pálido, que evoca sombras en la oscuridad, en cada pared por donde se asoman los duendecillos. Y cada uno de nosotros la mira, a ella, a las sombras, a los duendes, como pequeños seres que giran a nuestro alrededor, dándonos la plenitud de la vida compartida, llena de ternura.

Porque sí, la [ternura](#), ese sentimiento que conmueve porque es amor y nos hace conversar con cada uno de esos duendes de nuestros recuerdos, nos inunda, anega e inquieta, nos conecta con nuestra propia debilidad.

En los ancianos, a veces, la llama temblorosa se apaga. En ellos la ternura puede ser un grito, especialmente si están llenos de olvido y soledad; como si fuese un paisaje que se agita incansablemente, una dulce danza de recuerdos desordenados y tristes, de desilusiones de ese tiempo vivido. O de recuerdos olvidados.

Esos ancianos en algunas circunstancias pueden llegar a ser como niños abandonados y tristes. En estos, la ternura resulta -casi- imposible. En esos ancianos también. En ambos casos, la ternura llega a disparar algo que golpea desde adentro, un dolor no concluido y muy difícil de reparar. Frente a la ternura, un niño abandonado o un anciano abandonado se asombra, no lo comprende. Ambos saben mucho de soledad y lágrimas. Solo muy poco a poco, emulando al zorro del cuento [El Principito](#), pueden ser domesticados y rescatados.

Y los comparo con ángeles. Porque, ¿qué es el tiempo para un ángel? Y me respondo como [Wim Wenders](#)...El tiempo para un ángel es la eternidad. Al ser humanos no somos eternos, los ángeles sí. Al ser humanos, somos finitos, nos medimos en tiempo, tenemos pasado, presente y futuro, nuestro tiempo no es perenne como todo lo celestial.

Los ángeles son infinitos, carecen de tiempo de acabar las cosas, "el que lo cura todo", excepto cuando la enfermedad es ese mismo tiempo que se nos escapa de las manos, como ocurre en la enfermedad de Alzheimer

Y me pregunto entonces como \*[Marla Rojas](#) en relación a las películas de Wim Wenders: ¿vale la pena perder el tiempo?, ¿vale la pena invertirlo en lo que deseamos?, si solo tenemos tiempo para sobrevivir y no para el placer, ¿en qué tiempo podemos vivir y trabajar sin desgastarnos en ello?, ¿está el tiempo a favor o en nuestra contra?, ¿es igual o desigual el tiempo para todos o cada uno de nosotros?, ¿es el tiempo un límite o podemos distenderlo a conveniencia?, ¿cuánto tiempo nos queda?, ¿lo invertimos en placer u obligación?, ¿podemos defendernos del tiempo o nos dejamos atrapar por él?, ¿el tiempo es oro? Hay un tiempo para todo.

Si eres delicado, tu tiempo es delicado. Si tienes prisa, el tiempo vuela. Pareciera entonces que "somos creadores del tiempo, víctimas del tiempo y asesinos del tiempo". Cada quien vive su tiempo como vive su vida. No desperdiciar una vida es no desperdiciar el tiempo. El tiempo es movimiento, un piso estable o movedizo (en caso de perderlo). Una invitación a vivir a plenitud.

Y en esa vicisitud cambiante del tiempo de cada quien, lo que hemos entregado de nosotros -a otros- resulta ser la más segura de nuestras inversiones. La compasión, como sentimiento que entiende; saber vivir con otro su desgracia, pero también sentir con él cualquier otro sentimiento: alegría, angustia, felicidad, dolor, significa también la máxima capacidad de imaginación sensible, el arte de la telepatía sensible; yo lo asumo como acompañamiento atento. Por ello es fundamental invitarnos a tener presente a las personas que nos rodean, preocuparnos por ellas, y "no solo protegerlas y darles confort", sino, hacer que sean felices y sonrían con nosotros.

La alternativa, la [resignación](#) implica sentirse impotente ante una situación, tener la sensación de que no podemos hacer nada y que por ello, somos víctimas de lo que nos ha tocado vivir. Nos coloca en el sufrimiento; sin escapatoria, peleamos con la vida y contra ella continuamente, generando resentimiento y amargura; permanecer anclados al tiempo pasado, "cuando estábamos bien". Sentir que no tenemos capacidad de elección, bloqueados, sin opciones. Sin embargo, asumir las situaciones de la vida, con sus pros y sus contras conduce a la aceptación, sin autoengaños. Sin negar la realidad. Abandonando la lucha hacia lo que no tiene solución; dispuesto a convivir con nuestras sensaciones internas dolorosas o no, y buscar caminos que nos satisfagan. Asumiendo la(s) situación(es) de forma positiva y realista. Aumentando nuestra tolerancia a la

frustración y nuestra capacidad para asumir los retos. Creando nuestro propio tiempo, nuestra propia vivencia.

Y la verdad, no hemos, como sociedad, aprendido a prepararnos para encarar nuestra propia vejez y menos aún la de nuestras parejas o nuestros familiares, por ejemplo, nuestros [padres](#). Ese gran reto que cada día más frecuentemente nos toca asumir. Los disparadores de las situaciones seniles son tan diversos que clasificarlas es una osadía. Muchas veces se asocia con un cuadro de depresión precipitado por una experiencia aciaga, no vamos a ahondar en ello. Un ejemplo frecuente, y aquí especulo, es que sus mentes –al margen del inevitable desgaste provocado por la edad- se desmoronan al sentir que ya nadie necesita sus atenciones, llamémoslas profesionales, familiares, educativas... cualquiera..., o no son útiles. La imagen, se puede resumir como un cuadro de fragilidad donde el cariño y el afecto, la tristeza y la nostalgia, son sensaciones que se agolpan en nuestro interior al constatar como el paso del tiempo va mermando nuestras fuerzas y cómo, va incluso absorbiendo de a poco nuestros más preciados [recuerdos](#).

En todos los casos es claro, sea que nuestros ancianos estén en casa o en una institución, que todo empeorará con el tiempo, y que la convivencia se hará más complicada; pero cuidarlos, aunque es una carga, constituye un privilegio. La vejez es una lección de ternura, que enseña que la belleza se muestra en todo su esplendor cuando un ser humano busca a otro para aliviar su soledad, desaliento o fragilidad.

La sociedad actual exalta el placer y los bienes materiales. No quiere saber nada de la enfermedad, la vejez o la pobreza, pero lo que nos humaniza, lo que nos dignifica y nos hace crecer, es tender la mano a ese que nos necesita. No está de moda hablar de entrega y compasión, pero sin esas cualidades la familia humana se dispersa. Un ejemplo de ello es el Alzheimer, que no se cura con ternura, pero si retrasa los síntomas. Mas la ternura -y la paciencia- nos ayudan a sobrellevar el Alzheimer con serenidad. Como dice [Juan Ramón Jiménez](#), autor de "Platero y Yo", ellos son "lirios de otro mundo", cuya luz no se extinguirá jamás.

Por ello es importante reiterar que nunca es muy temprano para concientizar a los niños sobre estas situaciones o condiciones reales, y, más allá de una explicación científica, se les debe enseñar a conocer, respetar las diferencias y tolerarlas con ternura y paciencia. Tarde o temprano existirán para ellos situaciones en la vida y en el hogar en las que un amigo o pariente cercano sea diagnosticado con una enfermedad o condición en la cual la rutina diaria sufra descabros, y cuyas diferencias usualmente no son explicadas ni comprendidas. Así, si los pequeños, incluso muy pequeños comparten [experiencias](#) con pacientes con esta(s) condición(es), ya sea en casa o de forma institucional, catalizamos la consolidación de una magia de interacción que suele surgir, donde la ternura fluye de lado y lado y donde los momentos extraordinarios permiten una comunicación en esa red invisible de la cual hablamos al comienzo de este texto; un lenguaje sin palabras donde lo que importa es estar presentes, compartir y disfrutar para regar a niños, terapeutas, ancianos, familias, con amor y comprensión. Cada quien, incorporando en su interior, el valor de la compasión y la tolerancia, la consciencia sobre condiciones diferentes, en pro de una sociedad inclusiva, comprensiva y respetuosa.

Pero no todo es tan malo. La creencia sobre las personas mayores de que todos se tambalean y van por una constante pendiente descendente, es un gran

malentendido, dice [Laura Carstensen](#) del Centro de Longevidad de la Universidad de Stanford, en Estados Unidos de América.

Según sus investigaciones a los 40 años, la mayoría las personas son cognitivamente similares. Las divergencias en la cognición comienzan a aparecer alrededor de los 60 años y a los 80 años "se extiende de manera bastante dramática", dice [John Rowe](#), de la Universidad de Columbia Escuela de Salud Pública.

Según Carstensen, la conclusión, a partir de estudios en este tema, resumidos en [\\*Scientific American](#) son: "Sí, hay un grupo de ancianos disminuido por la demencia y deterioro cognitivo a la edad de 80 años. Pero en general, los 80 y tantos, incluye a las personas más sabias en el planeta". Centrarse sólo en aquellos con mala salud cerebral esconde más de la mitad de la población. En los seis años posteriores a los 75 años, alrededor de la mitad de las personas no mostraron cambios apreciables en su estado físico, biológico, funcionamiento hormonal y cognitivo. En otro estudio se encontró que las tres cuartas partes de las personas de edad promedio de 77 años (de 2000 participantes), no desarrollaron demencia o mostraron poco o ningún deterioro [cognitivo](#). Y para concluir, en casi 1.000 adultos, en otro estudio adicional, encontraron que los adultos mayores pudieron afrontar mejor las tensiones de la pandemia de Covid-19, a pesar de ser uno de los grupos con mayor riesgo de complicaciones de salud y [muerte](#).

Estos resultados además se asocian con un bienestar emocional general más positivo, mejor capacidad de resolver conflictos, y en muchos casos habilidades cognitivas que antes no tenían, y que les permite a los ancianos tener una perspectiva que asegura el interpretar situaciones no, como "blanco o negro", sino con mayor flexibilidad. De hecho, según Carstensen "Las decisiones que las personas toman a medida que envejecen tienden a ser decisiones que toman en consideración múltiples factores y múltiples partes [interesadas](#)".

Según Rowe, "estas son realmente buenas noticias porque significa que, de hecho, si quieres, tú tienes el control de tu vejez". "Tropezar en las escaleras tiene que ver con problemas físicos en piernas y rodillas, no con deterioro cognitivo". Al tener un cerebro sano, la edad por sí sola podría ser considerada como un plus, un activo [definitivo](#).

Nuestro reto como sociedad es entonces, en el marco de esa red de la que hablábamos inicialmente, cómo propiciar un lenguaje verbal y no verbal que permita que al igual que en la película [Avatar](#), nos veamos mutuamente a los ojos, nos reconozcamos y nos abracemos, en este reto de transitar por ese tiempo limitado que es la vida, con la serenidad y la alegría de estar juntos, y aumentar esa proporción de adultos mayores productivos, integrados a su grupo familiar y social.

\*Se necesita suscripción

Alicia Ponte-Sucre

Fotografía: Alicia Ponte Sucre, El Hogar, Wurzburg 2003

**Nota sobre la autora:**

Alicia Ponte-Sucre es profesora titular e investigadora, coordinadora del Laboratorio de Fisiología Molecular de la Cátedra de Fisiología del Instituto de Medicina Experimental (IME), perteneciente a la Escuela de Medicina Luis Razetti de la Facultad de Medicina de la Universidad Central de Venezuela (UCV), e investigadora visitante en la Universidad de Würzburg, Alemania (en alemán, Julius-Maximilians-Universität Würzburg). Es Individuo de Número de la Academia de Ciencias Físicas, Matemáticas y Naturales. Es Profesor del Postgrado de Ciencias Fisiológicas y Farmacología, UCV. Miembro fundador y vicepresidenta de la Junta Directiva de la Fundación Universitaria Fundadiagnóstica y está incluida en: The World Who's Who of Women, 1996, 1999; International Directory of Distinguished Leadership, 1997; Woman of the Year 1997, 2000, 2008; Outstanding People of the 20th Century, 1998; International Who's Who of Professional and Business Women, 2001, 2003; Top 100 Educators, 2008, Who's Who in Science and Engineering, 2011. Sus investigaciones se centran en los mecanismos moleculares asociados al desarrollo de resistencia a drogas y descripción de nuevos fármacos en parásitos unicelulares. Mantiene relaciones internacionales con Alemania y Gran Bretaña, y países de América Latina. Es además, Ex-presidenta de la Junta Directiva y Ex-coordinadora del Consejo Consultivo de la Asociación Cultural Humboldt, Caracas Venezuela.

**Palabras claves:** Vejez, Cuidado, Cuidador, Derechos, Patología del siglo XXI

**Resumen:** En este trabajo, la Dra. Ponte-Sucre como “cada uno somos los héroes y heroínas de nuestra propia vida”. Y como a algunos de nosotros les llega un momento en que esos recuerdos, esas vivencias, ese no olvido se transforma en eso precisamente en olvido. Y como ello debe llenarnos de ternura para transformar ese sentimiento de olvido y soledad en una dulce danza de recuerdos que, aunque puedan ser desordenados y tristes, identifican lo vivido.