

EL ANCIANO: DE SABIO A MENESTEROSO

DR. PETER KÖLTRINGER

Uni. Doz. Facharzt für
Neurologie und Psychiatrie
Graz (Österreich) Austria

Durante siglos fueron los sabios. Eran jueces, pensadores y rectores de los pueblos. Se los buscaba cuando una había agotado su propio saber, y se los honraba por ser padres y madres de su linaje. Durante siglos fueron asimismo el centro de la familia, alrededor de los cuales todo sucedía. Los ancianos del pueblo eran una especie de eslabón entre los antepasados y la generación del momento. Eran aceptados, estimados, y necesitados para alcanzar una mejor perspectiva de aquellas cosas de las que no se estaba seguro y en las que, con frecuencia, la experiencia de la vida desempeñaba un papel fundamental. Por consiguiente, propiamente estos ancianos no eran en realidad viejos. Sería más apropiado hablar de una madurez creciente que les permitía a veces alcanzar perspectivas de la vida ocultas para las jóvenes generaciones.

El siglo XX, contemplado desde el punto de vista de la historia de la humanidad, es extremoso en muchas cosas. Nunca ha habido tantos hombres, nunca han muerto tantos en guerras, nunca ha habido pueblos en los que sea tan rápido el descenso del número de nacimientos y nunca ha habido una esperanza tan alta de vida. Si hace algunos años un anciano de ochenta o noventa años parecía un lindar ya con la vida eterna, hoy ya no es una rareza que se alcance esa edad. Si en épocas anteriores se entendía por lo general que el número de descendientes debía aumentar, hoy se ven muy pocos hijos, nietos y bisnietos. Y si hace algunos años los descendientes se ocupaban, en el marco de la gran familia, de los ancianos, los cuales se sentían de ese modo hasta cierto punto en el centro de la familia, hoy el anciano está (o, con más exactitud, se encuentra o se halla) frecuentemente solo. La vida de los "jóvenes" pasa de largo, no se le hace caso y con frecuencia no es comprendido por las nuevas generaciones. Las consecuencias son soledad, desamparo y desesperación.

¡Ahora el anciano se ha hecho realmente viejo!. "Viejo" en el sentido de gastado, "viejo" en el sentido de inútil, y, sobre todo, "viejo" en el sentido de carga para la sociedad.

Pero no sólo se ha hecho viejo, sino que ha nacido de diferentes modos un nuevo grupo de decrepitos, pues, gracias a la elevada esperanza de vida, se conocen cada vez más "enfermedades de vejez", lo cual plantea problemas añadidos a nuestro tiempo. No se trata, pues, de personas ancianas generalmente sanas, que pueden disfrutar los años de vida en plena posesión de sus fuerzas físicas e intelectuales. En el centro de estas consideraciones se debe poner la persona anciana que necesita cuidados, esas personas que se denominan habitualmente como "pacientes multimórbidos". Y es indudable que estos ancianos precisan ayuda. Su número es grande, aunque tal vez no los veamos u oigamos diariamente ni nos encontremos todos los días con ellos. Son superados en rendimiento por las nuevas generaciones, por los jóvenes. A menudo, y en absoluto con desagrado, se hace caso omiso de ellos, e, incluso, no es raro sentirse contento por no tener diariamente su imagen delante, que no cuadra en absoluto con nuestra sociedad del rendimiento. Quien se sienta solo en su sillón y se envuelve solo en la manta; quien derrama líquido cuando se lleva la cuchara a la boca; quien se queda en silencio porque ya no puede hablar o porque no tiene nadie con quien hablar, no cuadra muy bien con nuestra imagen del crecimiento y el progreso continuos. Lo que se espera son hombres productivos capaces de hacer algo. Lo que se pide son hombres que puedan luchar con todas sus fuerzas por su profesión. Lo que se demanda es belleza con piel tersa, con hermosa cabellera, buen humor y la dentadura completa, en resumidas cuentas, una persona rebosante de salud.

Sin embargo, los viejos siguen siendo de algún modo los sabios de tiempos pasados. Aunque ahora sean más y más viejos, siguen siendo de algún modo los que han construido aquello sobre los que nosotros podemos construir. Esto se olvida hoy con gusto, o, formulado de otro modo, aunque la sociedad lo sabe, con frecuencia trata de liberarse de esta molesta obligación de la manera más rápida y sencilla posible. Se dona dinero, se construyen asilos y se cree que con ello el problema está solucionado.

Ciertamente este modo de reflexión lógica es una variante extrema de lo que ocurre en nuestro tiempo, pero desgraciadamente en muchos casos se acerca bastante a la realidad. Lo expuesto hasta ahora es aplicable sobre todo a aquellos ancianos con achaques físicos o psíquicos, que no tienen familia o que su familia no se ocupa de ellos o se ocupa muy poco. A veces ya no es posible ni razonable atenderlos en el hogar familiar. A partir de un determi-

nado estado de decrepitud, darles el cuidado adecuado en el hogar resulta muy difícil, prescindiendo de que no todas las familias están realmente a la altura de una carga así. En nuestro tiempo el problema de atender a los ancianos descansa sobre los hijos, que son muy pocos y están generalmente, sean hombres o mujeres, dedicados a su profesión.

De todo ello deriva con frecuencia un considerable malestar para las jóvenes generaciones. Se sienten obligadas de algún modo con los ancianos, y el asilo es con frecuencia la única salida. Si el contacto con la familia se mantiene regularmente y la atención es realizada por profesionales, no es, sin duda, una mala salida, pues no se trata de "apartarlos", sino de atenderlos de la mejor forma posible. A ello contribuyen en buena medida los "jóvenes", favoreciendo y manteniendo, con visitas frecuentes, el contacto de los ancianos como el mundo "nuevo y moderno". Asimismo es más fácil evitar situaciones interpersonales graves cuando uno no se ve agobiado constantemente por la asistencia. Al lado de esta situación relativamente feliz, que se da cuando hay una familia que se ocupa de sus miembros, hay bastantes ancianos que están completamente solos. Estos pasan los últimos años de su vida en soledad, doblados por las insuficiencias de la edad y por las enfermedades.

En uno y otro caso, junto a la asistencia profesional en los asilos, es especialmente importante sobre todo el trato adecuado con personas de confianza. Frecuentemente se consigue que los asilos no sean una nueva especie de respetadas "oficinas de reparto", y ofrecen un espacio vital adecuado a las necesidades de sus habitantes. Estos habitantes son "huéspedes fijos" de la casa, y así deben sentirse, aunque esto no sea siempre fácil para los que cuidan de ellos, pues el anciano no es siempre fácil. Esto lo percibe no sólo el ambiente, sino que para los mismos afectados tampoco es fácil la vida. Nadie es viejo de buena gana, nadie está enfermo con gusto, a nadie le produce alegría necesitar un pañal o no acordarse al mediodía de lo que se ha comido en el desayuno. Pero, sobre todo, para las personas con muchos años es difícil de aceptar un presente que es claramente peor que el pasado, en el que la vida estaba llena de amigos, de respeto, de realizaciones y era rica en nuevas experiencias cada día.

Entender esto y respetarlo es, desde un punto de vista psicológico y humano, la base de un buen trabajo en el campo de la atención de los ancia-

nos. Muchos aspectos del trato diarios dependerán del sentimiento de las personas que atienden a los ancianos, pero los elementos esenciales descansan en normas éticas que se pueden definir claramente.

El centro de nuestra acción, tanto en la profesión como en el tiempo libre, en el hospital, en los asilos de ancianos o en las residencias para disminuidos, es el ser humano vivo, que vive su vida, tiene derecho a que se respete su dignidad y, en consecuencia, a una aceptación plena. La razón de ello está en que la vida es algo indivisible y, consecuentemente, inviolable, nada de lo cual depende de un criterio especial, como la inteligencia o la capacidad física. Todas esas cosas pueden disminuir con una edad avanzada o con las enfermedades, y, como consecuencia de ello, pueden aparecer insuficiencias. Pero, a pesar de todo ello, la vida como tal persiste. Para el afectado y para quienes lo rodean es con frecuencia de otra manera, pero no por ello es menos valiosa. Lo que cambia es la fase de la vida, y en ocasiones puede cambiar también el plano de relación con la realidad, pero la vida misma no. El hombre sigue viviendo aunque sea viejo y necesite cuidados. Sigue sintiendo dolor, tristeza, alegría y otras muchas cosas. También para él existe, en su propio plano de referencia, eso que se llama "calidad de vida". ¿Dónde existe en todo ello una diferencia real con la persona sana, fuerte y joven? Es, pues, asimismo claro que en esta fase se han de aplicar los mismos principios que se emplean en el trato con el prójimo. Ante estos principios se halla, sobre todo, la plena aceptación física y espiritual y el respeto de la intimidad.

Seguramente todo lo anterior resulte claro desde el punto de vista teórico. Sin embargo, en la práctica a menudo son las pequeñas cosas las que pueden contribuir a lograrlo o no. Aun cuando resulte difícil escuchar con atención a un anciano, que ya no puede hablar con claridad, deberíamos dedicar tiempo a conseguirlo. Aunque a veces, por sus achaques, sea insoportable, deberíamos tener paciencia, e, incluso, no nos deberíamos de olvidar, aunque tuviéramos prisa, de llamar a la puerta antes de entrar en su habitación. Todas estas cosas son sencillas, pero constituyen una parte muy importante del cuidado del anciano. A través de esas cosas, y de otras muchas "pequeñeces", mantenemos la persona constantemente en el centro y respetamos su dignidad. De ese modo puede, asimismo, el anciano seguir sintiendo y experimentando el respeto que se le tiene y que merece en igual medida que los demás.

Posiblemente algunos moverán la cabeza y pensarán que todo esto es evidente: otros, en cambio, dirán que se trata de palabrería vacía, pues con frecuencia el anciano se vuelve difícil. A veces es desconfiado, rencoroso e irascible. Se puede imaginar cosas que no son ciertas, puede ponerse deprimido sin necesidad o ser extremadamente exigente y pedir demasiado. Ciertamente no es fácil acercarse una y otra vez a alguien de no nos ofrece lo que esperamos de él. Con frecuencia existen principios que permiten entender con mayor facilidad determinados patrones de comportamiento, y que ya han sido mencionados más arriba. A menudo el anciano se siente descontento con su destino. Pese a ello, debe vivir consigo mismo, lo cual a veces resulta difícil, e, incluso, muy difícil. Pero, sinceramente, ¿no somos a veces también nosotros desconfiados, rencorosos, irascibles y exigentes? ¿No nos imaginamos a veces cosas que no son ciertas? ¿No somos todos nosotros, a mayor o menor medida, "contemporáneos difíciles"? Cada uno de nosotros tiene sus rasgos típicos, y, cuanto más viejos nos hacemos, más marcados vuelven esos rasgos de la personalidad. Para referirse a ello, el psiquiatra habla con frecuencia de "estructura agravada de la personalidad", la cual desarrolla con la edad avanzada. Este cambio no es difícil sólo para los que rodean al anciano, sino para él mismo. El anciano tiene que enfadarse con tanta frecuencia por pequeñas cosas, tiene que desconfiar de los demás, debe andar tras las cosas que se imagina, como consecuencia del cambio de personalidad, debe pensar que recibe poca atención, lo cual hará que unas veces sea muy exigente y otras muy desgraciado. También con su mal genio tiene que vivir el anciano, quiéralo o no, lo mismo que los demás tenemos que vivir con nuestras grandezas y miserias y aceptarlas.

¿No es todo esto una buena razón para dedicarnos a alguien que es tan incapaz de salir de su propia "piel" como nosotros de la nuestra? ¿No podría ser este un punto en el que desarrollar determinadas "estrategias de comportamiento" para facilitar el contacto interpersonal? ¿No basta a veces con hacer una maniobra de distracción, por insignificante que sea? ¿No basta a veces con una sonrisa amable, con inclinar la cabeza, tender la mano u otro gesto similar que indique al otro que se le atiende?.

Está fuera de toda duda que el anciano necesitado de cuidados tiene derecho a atención médico-sanitaria. Pero esto no debe entenderse sólo de manera mecánica. No se trata sólo de facilitarle diariamente un aseo personal

adecuado, de administrarle diariamente los medicamentos que necesita, de preocuparse de que coma lo suficiente o de hacerle la cama. Este es el cuidado "estándar", pero, como hemos dicho más arriba, también se ha de atender el espíritu, pues, sólo a través de él, se puede realizar algo que merezca el nombre de "calidad de vida". Y el espíritu no quiere ser tratado como "un niño", tampoco en la vejez y a pesar de sus achaques, y quiere tener el mismo valor a los 70, los 80 o los 90 años. Cuanto más "normal" sea el trato con el anciano, tanto más cerca estaremos de alcanzar ese fin. Envejecer no suele ser un placer. De ello resulta la mayoría de las veces un conjunto de problemas con los que es preciso aprender a vivir, especialmente en la vejez, en la que uno se vuelve más inflexible. En nuestro tiempo, hay muchas veces en que la propia familia no puede ayudar, bien porque su estructura no lo permite, bien porque no existe. De ahí que, en muchos casos, el cuidado justo y humano en instituciones adecuadas sea lo único que, como sociedad, podamos ofrecer. Y de ahí que existan los asilos. Los buenos, e incluso los no tan buenos, están casi siempre llenos. Llenos de personas que tienen detrás suya una vida y un destino propios, que aún les acompaña y que todavía tienen delante. Llenos, pues, de personas como todos nosotros, pero que están ya algo más adelante. Han avanzado, por así decir, un trecho más en el camino de la vida. Un trecho más que tal vez un día nosotros mismos tengamos que recorrer también. (Traducido del alemán por José Luis del Barco)