



cuadernos gerontológicos

LA VEJEZ DESDE OTRAS MIRADAS

ARTÍCULOS

En torno al envejecimiento. Jesús M^a Osés

La representación de la vejez en la pintura navarra. José M^a Muruzábal del Solar

La imagen de la edad madura en los medios de comunicación. Evolución histórica en la última centuria. Jesús Tanco.

Volver a empezar (vivir el duelo ante un diagnóstico). Tomás Yerro

BREVES // CONVOCATORIA NUEVOS ARTÍCULOS

**Convocatoria del Premio Tomás Belzunegui
Convocatoria de nuevos artículos para
2019. El número se centrará en:
Enfermería geriátrica.**

Edita

SOCIEDAD NAVARRA
DE GERIATRÍA Y GERONTOLOGÍA

Dirección

Sagrario Anaut

Comité de redacción

Francisco Javier Alonso
Santiago Garde
Juan Jerez
Cristina Lopes
Camino Oslé
Vincenzo Malafarina
Concepción Molina
Rafael Sánchez-Ostiz
Tomás Yerro

Depósito legal

NA 1839-1994

Diseño y maquetación

iLUNE

SUMARIO

PRESENTACIÓN: La vejez desde otras miradas 4

ORIGINALES:

“En torno al envejecimiento.” 5

Jesús M^a Osés

“La representación de la vejez en la pintura navarra.” 11

José M^a Muruzábal del Solar

**“La imagen de la edad madura en los medios de comunicación.
Evolución histórica en la última centuria.”** 18

Jesús Tanco

“Volver a empezar (vivir el duelo ante un diagnóstico).” 24

Tomás Yerro

BREVES 36

I Jornada de Geriátría: Mayores en positivo (24 de mayo de 2018) // Fundación Tutelar de Navarra (FUTUNA) y Fundación Navarra para la Tutela de Personas Adultas (FT) // Cursos de verano de la Universidad de Navarra 2018...

CONVOCATORIAS

Convocatoria del Premio Tomás Belzunegui. 37

Convocatoria de nuevos artículos para 2019. 38
El número 1 se centrará en: Enfermería geriátrica.



Presentación



Sagrario Anaut

LA VEJEZ DESDE OTRAS MIRADAS

El número que cierra el año 2018 recoge “otras miradas” con las que es posible acercarse a la vejez. En muchas ocasiones, la vejez se ha asociado, y se sigue asociando, a las limitaciones, a lo no deseable, a la fealdad. Su invisibilidad parecía incuestionable y perdurable en el tiempo. La realidad actual confirma lo contrario. La vejez está a nuestro lado. Quienes han mirado la realidad social con ojos observadores, escudriñadores, deseosos de entenderla en su complejidad, la han visto y la han tratado.

En este número se presentan cuatro miradas como ejemplo de otras muchas. Se recoge la mirada del espectador que traslada al lienzo lo que tiene ante sí, unas veces por propia decisión y otras por encargo de quien en él aparece. También está presente el observador “del momento”, unas veces detectando procesos que han de llegar y otras mostrando lo que acontece. Empezamos y terminamos con dos miradas introspectivas, íntimas, de un ser y sentir lo que acompaña al envejecer

En torno al envejecimiento

On ageing

Jesús M^a Osés Gorráiz

**Titular de la Universidad Pública de Navarra (jubilado) de Historia del
Pensamiento Político en el Departamento de Sociología**

Resumen: la vejez es un proceso individual que llega de forma silenciosa. A lo largo de la historia filósofos, sociólogos y observadores de la realidad social en general la han definido, analizado, sentido, interrogado y la han mirado a los ojos. Como tal experiencia vital se recoge en las siguientes páginas, mostrando desde la reflexión sosegada, que no es un tema nuevo, sino uno de los temas centrales del ser y del existir.

Palabras clave: vejez, envejecimiento, filosofía.

Abstract: elderness is a single process that comes silently. Throughout history philosophers, sociologists and observers of social reality in general have defined, analyzed, felt, interrogated and have looked at the eyes. As such a life experience is reflected in the following pages, showing from the peaceful reflection, which is not a new topic, but one of the central topics of being and existence.

Key words: elderness, aging, philosophy.

No se levanta uno por la mañana de cualquier día y, mirándose al espejo, exclama: ¡ya soy un viejo! El cuento no comienza así sino que la imagen que nos devuelve el cristal es tan fidedigna de lo que ocurre a lo largo de los años en nuestros cuerpos, aunque no se vea, y en las mentes, que no podemos pasar por alto los cambios en ellos producidos, salvo que nos autoengañemos. Una cosa es la bien intencionada frase del amigo o amiga que, después de diez o quince años sin verte, te suelta que te conservas estupendamente y que por ti no pasan los años, y otra la sensación irreprimible y el pensamiento impronunciable de que aquella persona ha dicho una sandez, tan cariñosa como engañosilla, pero sandez.

La naturaleza no se puede ocultar y es lo que, a lo bruto, nos enseñaban en la escuela hace bastantes años: que la persona nace, crece, se reproduce y muere en un proceso continuado. Esa es una sencilla fórmula de definir que la vida es lo que ocurre entre dos momentos que se escapan a nuestra elección: el nacimiento y la muerte. Dicen los expertos que ahí entran la infancia, la adolescencia, la madurez, la plenitud y el envejecimiento, en un intento muy humano (y tan arbitrario como cualquier otro) de comprender lo que sucede y cambia en ese proceso. Porque la vida es ese proceso, ese camino a recorrer en el que, como decía el compañero Heráclito (1978, pp. 326-327), todo fluye y nada permanece. Por tanto, buscar una esencia permanente en el ser humano está tan fuera de lugar como la existencia en el más allá de las ideas de Platón, los dogmas y creencias más duras de las religiones monoteístas y las proclamas de una perdurabilidad nacional y lingüística que se pierde en el tiempo de todos los nacionalismos (por más que estos tres factores no sean más que constructos humanos, culturales y cambiantes).

No hay un solo camino ni normas universalmente válidas para el proceso de envejecimiento. No tenemos ni tan siquiera unas orientaciones para darnos por avisados de cuándo se producen los cambios. Por eso tampoco valen las recomendaciones (o las muletillas) de aquellos que te desean en el momento que te jubilas que de ahora en adelante tienes que vivir la vida. Yo, al menos, me he quedado perplejo ante semejante cliché porque ¿qué he estado haciendo esos setenta años ya vividos? ¿De verdad que han sido un sueño, una dedicación a algo extraño y

que no aportaba sentido, un sinvivir entre trabajo, hijos, padres, compromisos, escritos e investigaciones, lecturas mil y algunas conferencias, etc.? ¿Qué tipo de vida maravillosa, distinta a la vivida, me espera? ¿Descubriré que a partir de estos momentos “jauja” me espera para proporcionarme alegrías, sensaciones fuertes y placeres sin cuento si estoy dispuesto a cambiar de vida y, por ejemplo, a viajar con una cámara de fotos o un teléfono móvil con el que inmortalizar mis andanzas? No me hago ilusiones porque espero una forma de vida más sosegada.

Creo saber por mí mismo, por mis sensaciones y reflexiones que, en mi caso, el envejecimiento comenzó hace más de diez años cuando fui plenamente consciente del límite, o sea, de la muerte. Serían los años del inicio del siglo XXI cuando tuve claro, sin la menor angustia, que mi recorrido vital era mayor que lo que me esperaba vivir, sin saber nada del tiempo restante ni de cuando la Parca me invitaría a marchar. No me encontraba mal físicamente, no tenía síntomas de ninguna enfermedad, mi actividad diaria en la docencia se desarrollaba en plenitud y con esa sensación de que la experiencia personal y las numerosas lecturas te facilitaban el poder enfrentarte a cualquier demanda de los estudiantes, a cualquier pregunta sobre mi ámbito de trabajo. Buscar deliberadamente y promover la pelea dialéctica diaria sobre textos clásicos y actuales con los estudiantes siempre me resultó fascinante y enriquecedor y a ello me he dedicado con pasión. ¿Qué mejor vida que la que he llevado sobre mis espaldas?

Porque ahora nos dicen que tenemos que mantenernos activos, en lo que los expertos llaman “envejecimiento constructivo”. Nos lo describen más o menos así: saludable, productivo, activo, competente, óptimo, satisfactorio y, si es posible, que redunde en el bienestar social. Habremos de cumplir a rajatabla aquel dicho de Antonio Gala: “no se trata de dar muchos años a la vida, sino dar vida a los años”. Está bien, es una buena propuesta, pero no exageremos porque el destino no está marcado ni debemos convertir lo que puede llegar a ser creativo con la necesidad apremiante de hacer cosas sin parar y llevar una actividad frenética. Es lo que nos proponen quienes tienen objetivos económicos para explotar los años del actualmente venerado envejecimiento.



En suma, que debemos aprender o, mejor, adaptarnos a la nueva situación. Sabemos que todo aprendizaje es una constante rectificación del camino y en esa aventura estamos embarcados. Si la madurez es un privilegio del hecho de cumplir años y atesorar experiencias, precisamente son los momentos en los que uno se hace consciente de la contingencia de todo lo vital porque “la sabiduría, dice Einstein, no es producto del aprendizaje, sino del esfuerzo por adquirirla a lo largo de toda la vida” (Caprice, 2000).

Un señor romano que ahora cumpliría dos mil ciento quince o veinte años y que se llamaba Cicerón, dejó escrito un precioso libro titulado *De senectute*. Lo escribió a la edad de 63-64 años, cuando ya era un “viejo” para la época. Pero transmite ideas que las veo reflejadas en los que hemos entrado en la edad propecta. Sacudámonos los prejuicios: “la vejez es un estado al que todos desean llegar y, al llegar, todos lo acusan quizá porque les vino encima más pronto de lo que pensaban” (2005. p. 98). No sé si nuestro Quevedo lo plagió al decir: “todos deseamos llegar a viejos y todos negamos haber llegado ya”. Quizá esto tenga que ver con lo que Maurice Chevalier pretendía hacernos reír: envejecer no es tan malo si se piensa en la alternativa. Pero Cicerón muestra cómo esta edad llega preñada de posibilidades: se ve con lejanía la fuerza, velocidad y aceleración de los jóvenes (hoy diríamos “prisa por, en un mundo desbocado”) y se sustituye por la reflexión, la autoridad y el juicio pruden-

te que es “la flor de la ancianidad” (2005). Se entra en una etapa de sazón, aunque cuesta creer en ello si observamos los planteamientos políticos de algunos de los líderes que están activos y que desbarran sistemáticamente en su hacer político.

Hay formas de entrar en la vejez y de vivirla. Es cierto que el envejecimiento está cambiando vertiginosamente tanto para las personas como para el conjunto de las sociedades, por más que cada una tenga su ritmo. Es cierto que cada uno de nosotros la vivirá en carne propia, de forma exclusiva, sin patrones ni aprendizajes previos porque, como apunta Chamfort, “el hombre (y la mujer, añadido yo) llega novato a cada edad de la vida” (León y González, sf).

Pero en las dos últimas décadas del pasado siglo y lo que llevamos de éste se han producido disrupciones de un calado nunca visto. Los mayores vivimos otro tiempo y hasta otro mundo que los jóvenes, o mejor, habitamos en varios mundos y en varios tiempos a la vez si nos comparamos con nuestros hijos y, sobre todo, con nuestros nietos. No es que todo haya cambiado con la crisis económica que cumple ya diez años, pero ésta nos cogió desprevenidos y nos alcanzó de lleno soñando con que nuestros descendientes seguirían una senda de progreso y, sin duda, vivirían una época en la que las distancias entre seres humanos no fueran tan profundas como las que nosotros hemos conocido. No oímos o ni hicimos caso a los sociólogos que nos hablaban de la so-

ciudad del riesgo (Beck, 1998), de la sociedad líquida (Baumann, 2006) o de que todo lo seguro se desvanece en el aire (Muñoz Molina, 2013). Los lodos de aquella crisis derribaron lo que parecían sólidos muros y a muchos mayores les afectó de lleno: se ha resquebrajado la cohesión social, se ha hecho cada vez más difícil la movilidad social y está en discusión el asunto de las pensiones, entre otros factores de riesgo.

Se sufre, aunque la variedad de casos es grande, una situación de inseguridad y miedo que altera la vida de un buen número de ciudadanos y ciudadanas mayores ante nuevas e inesperadas realidades que les desbordan. Son momentos difíciles que alteran extraordinariamente la vida de las personas mayores y que se apartan de lo que Cicerón decía: “No me gusta quejarme de la vida, como hacen muchos; y no me arrepiento de haber vivido, porque he vivido de tal modo que no juzgo que he nacido en balde”. Precisamente esta es una idea que hoy resulta cada vez más problemática: las nuevas tecnologías tienen la capacidad de hacer desaparecer cantidades ingentes de puestos de trabajo sustituyéndolos por robots y por la inteligencia artificial y cuya consecuencia es “haber nacido en balde”, o sea, ser expulsados del mundo laboral en el que la mano de obra sin especialización es reemplazada por máquinas fiables y precisas. Harari, en 21 lecciones para el siglo XXI, dice: “La fusión de la infotecnología y la biotecnología puede hacer que muy pronto miles de millones de humanos queden fuera del mercado de trabajo y socavar tanto la libertad como la igualdad. Los algoritmos de macrodatos pueden crear dictaduras digitales en las que todo poder esté concentrado en las manos de una élite minúscula al tiempo que la mayor parte de la gente padezca no ya explotación, sino algo muchísimo peor: irrelevancia” (2018, p. 14).

Hay algo digno de ser tenido en cuenta: la sabiduría humana no decrece con la edad, aunque puede que el escepticismo (consecuencias de muchos desengaños tal vez soñados) sea un acompañante habitual de la misma. Lo que hemos aprendido a lo largo de nuestra dilatada vida tiene que servirnos para replantearnos la vida diaria en estos tiempos de cambio e incertidumbre. Si no lo logramos la molición o la desesperanza nos amargarán el tiempo que nos queda. Esta sabiduría nos viene al menos

desde los griegos del siglo V antes de Cristo. En la Oración fúnebre de Pericles, Tucídides (1983) nos invitaba a implicarnos en la vida social si no queríamos ser considerados como “idiotes” (seres nada razonables) por abandonar o no implicarnos en lo que ocurre socialmente a nuestro alrededor. Aristóteles también pensaba en esa dirección cuando definía al hombre como un “animal social o cívico” al que no le era indiferente lo que ocurría en la polis (1986, p. 43).

Algunos de esos griegos también nos orientan respecto del miedo a dejar de existir, dado que la muerte se integra en la vida como su último momento. Epicuro es uno de los maestros por excelencia sobre el temor a la muerte y nos previene para que no le tengamos miedo, dado que el miedo nos hace permanentemente infelices, así que “cuando vivimos, la muerte no está; y cuando hace acto de presencia, los que no estamos somos nosotros” (2005, p.88), así que no dejemos que el dolor se adueñe de nosotros y busquemos con prudencia un equilibrio entre nuestras pasiones y nuestros pensamientos.

La entrada personal en la vejez, en eso que algunos llaman impropriamente “tercera edad”, como si hubiera después una cuarta y una quinta, es una realidad a la que hay que mirar de frente, sin temor alguno y con las ideas claras: es el pago por una larga vida. Si hemos llegado a ella en buenas condiciones físicas y mentales y sin demasiado deterioro, podemos convertirla en nuestra obra final. Es cierto que los nubarrones nos acechan en la actualidad. Se acabaron los tiempos en los que entre la vida de los abuelos y la de los nietos no se producían rupturas profundas. Hoy las “brechas” (sean digitales, de género, ecológicas, salariales, etc.) están por doquier y condicionan profundamente nuestra percepción de la realidad. Sabemos que la vejez no cotiza positivamente en la bolsa de nuestro entorno; sabemos que siempre hay quien reprocha a un viejo de 65 años que no se jubile porque “quita un puesto de trabajo a un joven”; sabemos que el viejo no vale, mientras que el joven sí solo por el hecho de serlo: son el futuro, mientras los viejos son el pasado, pasado tan despreciado cuan desconocido. En suma: la vejez no está valorada ni socialmente, ni profesionalmente ni económicamente (aunque del factor económico sí que se está sacando beneficio en varios ámbitos).

Pero retirar a “los viejos” por el hecho de ser viejos es un error. Si cierto deterioro puede ser más o menos visible y hasta molesto por la edad, ni es ni tiene por qué ser así en lo intelectual, en lo mental. Quizá Hume tenía razón cuando en 1776 (año de su muerte) decía que “al morir, un hombre de sesenta y cinco años simplemente se ahorra unos pocos años de dolencias” (Rasmussen, 2018, pp. 248 y 252). Su salud era delicada al menos desde 1770 y nunca perdió el ánimo ni el buen humor, y mucho menos el ansia de escribir. Asumió con tranquilidad que “dejar de existir no le perturbaba más que pensar que, antes de nacer, no había existido”. Con ese escepticismo del que siempre hizo gala para irritación de la mayoría de los creyentes, Hume se fue de la vida con tranquilidad, sosiego y lucidez. Respondiendo a su amigo íntimo Adam Smith poco antes de morir, le dijo con sorna y entre risas: “Heme aquí, he escrito sobre todo tipo de materias con el propósito deliberado de instigar la ojeriza moral, política y religiosa. Y, aun así, no tengo enemigos...excepto todos los whigs, todos los toris y todos los cristianos”, es decir, todos los políticos y la mayor parte de los creyentes. Hume es un ejemplo de que la vejez puede ser molesta desde lo corporal, pero menos desde la actividad intelectual. Hemos conocido a estudiosos con enormes dificultades físicas, pero con una cabeza brillante y lúcida hasta bien entrada la vejez.

Otro ejemplo de lo que significa meterse en esa edad con alegría lo tenemos en todas esas personas que, una vez acabada su vida laboral, se matriculan en las “diversas aulas de la experiencia” para disfrutar con una actividad de la que o nunca tuvieron o ya les queda muy lejana. Sus testimonios indican que esa actividad les ayuda, les motiva, les cuestiona, les hace recapacitar, les remueve ideas y les origina dudas. En otras palabras, les “recrea” generando un plus a su propia felicidad, a su intimidad, esa que no se puede comprar en el exterior de uno mismo sino que se rumia y se fragua en las turbulencias interiores, pero que necesariamente se exterioriza porque la felicidad, como la risa, es contagiosa. Es recrear una plenitud vital que conlleva otro intangible altamente valioso: la autonomía vital que nos mantiene vivos y activos en cuanto personas con criterio propio. Es eso que alcanza un altísimo valor, aunque no tenga precio en esos

mercados que, a la manera de dioses, dictan a los Estados los deberes que deben realizar. Los años de la vejez dedicados a generar una energía creadora, limpia, de autoestima y de satisfacción, con plena consciencia de que eso es lo que habéis decidido. ¿Quién dijo miedo si nos lanzamos a esta aventura?

También hay que superar algunos puntos negros o enemigos de la vejez. No podemos ser “quejicas perpetuos”, aunque tengamos que enfrentarnos a situaciones vitales tan duras como el alzheimer, tan difíciles en su tratamiento y que reciben escasas ayudas profesionales. No podemos ser el centro de atención, porque para eso somos autónomos y libres en la toma de decisiones. No podemos descuidar ni nuestro físico ni nuestra mente (las mujeres llevan una gran ventaja a los hombres). No podemos ni debemos mendigar cariño. Si nos quieren nuestros hijos, hijas, nietos y demás familia, amistades, etc., que lo hagan solo por lo que somos y por lo que compartimos con todos ellos y no por lo que podamos tener. Por eso no debemos tener angustia en envejecer si somos capaces de mantenernos hasta el final recreando nuestras vidas y siendo dueños de las mismas. A alguien le oí decir que los mayores nos queremos poco a nosotros mismos si nos dejamos robar nuestra autonomía. Tenía razón.

Se puede ser feliz siendo mayor, haciéndose mayor porque nunca es tarde para nada, sobre todo para superar el aburrimiento y la rutina. Nos respetarán en tanto vean lo que hacemos y lo que somos capaces de hacer. Y cuando llegue la Parca que nos encuentre cantando, como a Charles Aznavour (94 años).

Como dice Cavafis en su poesía “Ítaca” (1999): “mantén siempre a Ítaca en tu mente. No tengas la menor prisa en tu viaje. Ítaca te ha dado un viaje hermoso. Sin ella no te habrías puesto en marcha. Pero no tiene más que ofrecerte. Aunque la encuentres pobre, Ítaca de ti no se ha burlado. Convertido en sabio y con tanta experiencia...”. El viaje continúa no sabemos hasta cuando, aunque habrá un punto y final. Carpe diem.

BIBLIOGRAFÍA

- Aristóteles (1986). Política. Madrid: Ed. Alianza.
- Baumann, Z. (2006). Vida líquida. Barcelona: Ed. Paidós.
- Beck, U. (1998). La sociedad del riesgo. Hacia una nueva modernidad. Barcelona: Ed. Paidós.
- Caprice, A. (edit.) (2000). Dear Professor Einstein: Albert Einstein's Letter to and from Children. Edit. Hardcover.
- Cavafis, C. P. (1999). Antología poética. Madrid: Ed. Alianza.
- Cicerón, M. T. (2005). Catón el viejo o de la vejez. Barcelona: Ed. Juventud.
- Epicuro (2005). Carta a Meneceo. Epicuro: Obras Completas. Madrid: Ed. Cátedra.
- Harari, Y. N. (2018). 21 lecciones para el siglo XXI. Barcelona: Ed. Debate.
- Heráclito (1978). Fragmentos. VV.AA. Los filósofos presocráticos I. Madrid: Ed. Gredos.
- León, A.B y González Ochoa, R. Taller de lectura y redacción. Edit. Limusa.
- Muñoz Molina, A. (2013). Todo lo que era sólido. Barcelona: Ed. Seix Barral.
- Rasmussen, D. C. (2018). El infiel y el profesor. David Hume y Adam Smith, la amistad que forjó el pensamiento moderno. Barcelona: Ed. Arpa.
- Tucídides (1983). Oración fúnebre de Pericles. VV.AA. Historia de la guerra del Peloponeso I y II. Madrid: Ed. Gredos.



La representación de la vejez en la pintura navarra

The representation of the oldness in the of navarre painting

José M^a Muruzábal del Solar
Doctor en Historia del Arte.

Dirige la revista Pregón de la Asociación Cultural Peña Pregón.
Catalogador de pintura en la Sala de Subastas Appolo de Pamplona-Bilbao.
Profesor de Geografía e Historia en el Colegio Hijas de Jesús de Pamplona

Resumen: en el presente artículo nos acercamos a cómo se ha planteado el tema de la vejez en la pintura navarra contemporánea. Se traen, y comentan, algunas de las principales representaciones de dicho tema por parte de los artistas navarros nacidos en el siglo XIX, como son los casos de Inocencio García Asarta, Javier Ciga o Jesús Basiano, los grandes maestros de la pintura navarra contemporánea. Posteriormente presentamos el tema respecto de los artistas del siglo XX. Estudiaremos dicho asunto con obras de un número mayor de pintores, como pueden ser Zudaire Iriarte, Francis Bartolozzi, César Muñoz Sola, José María Ascunce, Miguel Echauri, etc. En definitiva, una aproximación a un tema, este de la vejez, que demuestra ser muy sensible dentro de la pintura navarra.

Palabras clave: vejez, pintura, Navarra, Edad Contemporánea.

Abstract: In the present article we approach how the topic of the elderness has appeared in the of Navarre contemporary painting. They are brought, and comment, some of the principal representations of the above mentioned topic on the part of the of Navarre borned artists in the 19th century, since they are the cases of Inocencio García Asarta, Javier Ciga or Jesus Basiano, the big teachers of the of Navarre contemporary painting. Later let's sense beforehand the topic respect the artists of the 20th century. We will study the above mentioned matter with works of a major number of painters, since they can be Zudaire Iriarte, Francis Bartolozzi, César Muñoz Sola, Jose Maria Ascunce, Michael Echauri, etc. Definitively, an approximation to a topic, this one of the oldness, which it demonstrates to be very sensitive inside the of Navarre painting.

Key words: elderness, painting, Navarre, Contemporary Age.

1. INTRODUCCIÓN

La vejez es una etapa de la vida en la que cada vez se encuentran más personas en nuestras sociedades occidentales. Todos caminamos hacia ella, aunque no lo queramos asumir o no nos demos cuenta. La esperanza de vida se prolonga y, al mismo tiempo, la sociedad patrocina el concepto de la eterna juventud. En muchos lugares del mundo occidental, los viejos son casi invisibles en los medios y su imagen parece proscrita, en un sistema en el que predomina el culto a la salud y la juventud. Pero los viejos existen, siempre han existido y muy diversos artistas los han retratado.

El asunto de la representación de la vejez en el arte occidental, y más concretamente en la pintura, es un tema recurrente desde hace siglos. En ocasiones, no lo olvidemos, la vejez también ha sido maltratada en sus representaciones, aunque, en honor a la verdad, también hay que señalar que en otras muchas ocasiones ha sido objeto de muy dignas y cuidadas representaciones.

En las siguientes páginas, intentaremos un acercamiento a la representación de la vejez en la pintura navarra de la Edad Contemporánea. Estamos ante un asunto atractivo, interesante y actual y que, además, nunca se ha tratado en nuestra Comunidad. Llevamos muchos años acercándonos a los pintores navarros, estudiando, catalogando obras, escribiendo acerca de los mismos. Con este amplio bagaje se procede a la revisión exhaustiva del propio archivo fotográfico de pintura navarra buscando cómo se ha representado la vejez en ella. Sorpresivamente, muchos de los pintores de Navarra más grandes se han detenido en el asunto.

Sorprende el resultado por inesperado. La mayoría de los pintores se han detenido en la vejez desde la óptica del retrato, atraídos por las huellas que la edad ha dejado en sus modelos, en sus rostros especialmente. Otros lo han hecho desde una óptica más de tipo etnográfico, situando las figuras de ancianos en sus diversos entornos o hábitat.

Los grandes nombres de la pintura navarra que abordaron este tema en diversas y variadas obras han sido: Inocencio García Asarta, Jesús Basiano, Javier Ciga, Crispín Martínez, Miguel Pérez Torres, Ricardo Tejedor, Enrique Zudaire Iriarte, César Muñoz Sola, José María Ascunce,

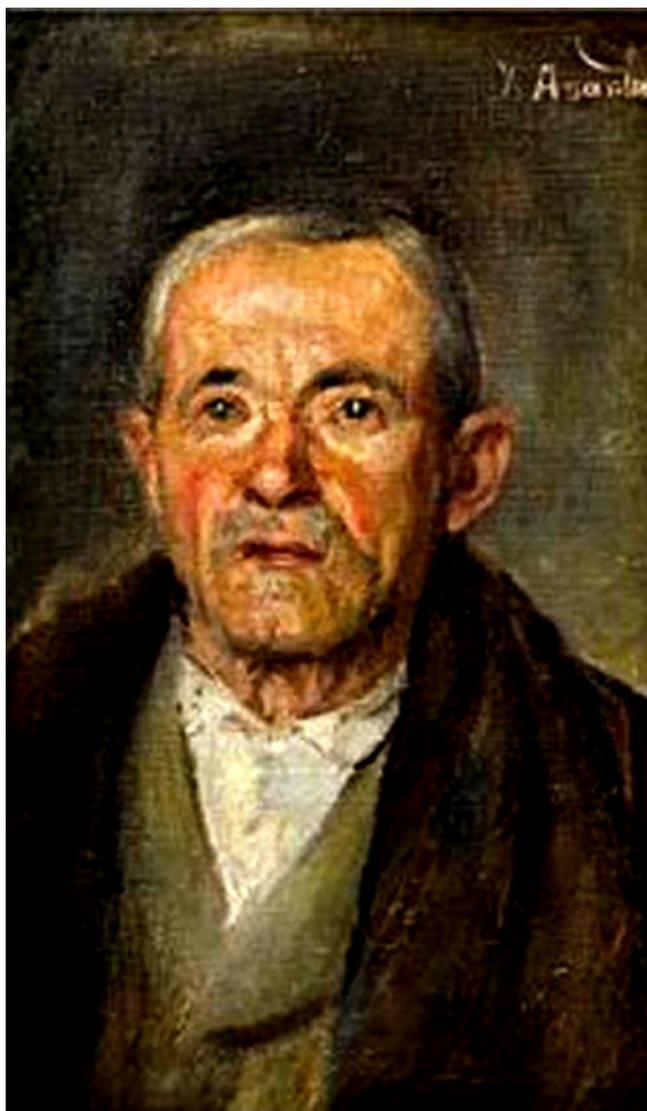
Jesús Lasterra, Luis Araujo, entre otros. En las páginas siguientes, dichos artistas se presentarán por fechas de nacimiento y por grupos generacionales de forma que sea posible ver que existen diferencias y similitudes en el tratamiento de la vejez, atendiendo a la época en que vivieron y a la generación de referencia.

2. LOS ARTISTAS DEL SIGLO XIX

En cuanto a los artistas navarros nacidos en el siglo XIX, concretamente entre la década de los años sesenta y final de siglo, comenzaremos la relación con Inocencio García Asarta (Gastiain, 1861 - Bilbao, 1921). Este artista, quizás el más destacado artista navarro de su generación, se formó en Barcelona y París, para asentarse definitivamente en Bilbao. Se dedicó a la pintura costumbrista y al retrato. Ignacio Urricelqui (2002) trató acerca de él en una monografía (Urricelqui, 2002). Como buen retratista que era, se interesó por plasmar la vejez en algunos de sus retratos. Lo hizo, además, con la maestría y habilidad que le caracterizó, plasmando tipos y rostros, con el reflejo del paso del tiempo y de los años. Traemos a estas páginas, a modo de ejemplo de esta temática, el título Viejo aldeano, un óleo en tabla conservado en colección particular (fotografía 1).

No obstante, quizás el artista navarro que mejor plasmó la vejez dentro de la pintura navarra, en múltiples de sus obras, es Javier Ciga Echandi (Pamplona, 1877 - 1969). El artista, especializado en temas etnográficos vascos y en retratos, trabajó el tema de la vejez con profusión. Su relevancia es constatable en dos monografías dedicadas al artista, siendo especialmente importante el libro de Pello Fernández Oyaregui (Fernández, 2012).

Repasando dicha monografía, son múltiples los ejemplos de la representación de la vejez. En su faceta retratística, nombrar el título La Kiku, un óleo en lienzo de 39 x 32 cm., conservado en colección particular de Pamplona. Más interesantes son quizás las estampas de tipo etnográfico en que plasma la ancianidad desde el punto de vista de la cultura vasca de Navarra, algo en lo que es un consumado especialista. El título Viejos fumando, óleo en lienzo de 91 x 112 cm, conservado en el Museo de BBAA de Álava, supone un magnífico ejemplo de lo que decimos. Representa a esos viejos baztaneses, con sus boinas y sus atuendos característicos (fotografía 2).



FOTOGRAFÍA 1

Es posible también citar el nombre de Jesús Basiano (Murchante, 1889 – Pamplona, 1966). El gran maestro del paisaje de las tierras de Navarra ha sido estudiado por José M^a Muruzábal (Muruzábal, 1989). Dado que el gran pintor murchantino se dedicó preferentemente a la plasmación del paisaje, sus cuadros de figura son más escasos. No obstante, plasmó magníficos retratos, en los que la vejez tiene un papel destacado. Títulos como *El caballero del pitillo* (1950-58) o *Señora Macaria* (1965) son buenos ejemplos de ello. Pero el ejemplo elegido es *Retrato de anciana*, un óleo en cartón de 41 x 32 cm, de colección particular, excelente ejemplo de esos retratos expresionistas, de una gran fuerza plástica (fotografía 3).

Otros artistas a considerar son Ricardo Tejedor (Irún, 1882 – Pamplona, 1944). Excelente dibujante e ilustrador durante muchos años del periódico *Diario de Navarra*, dejó también buenos ejemplos de retratos, como el título



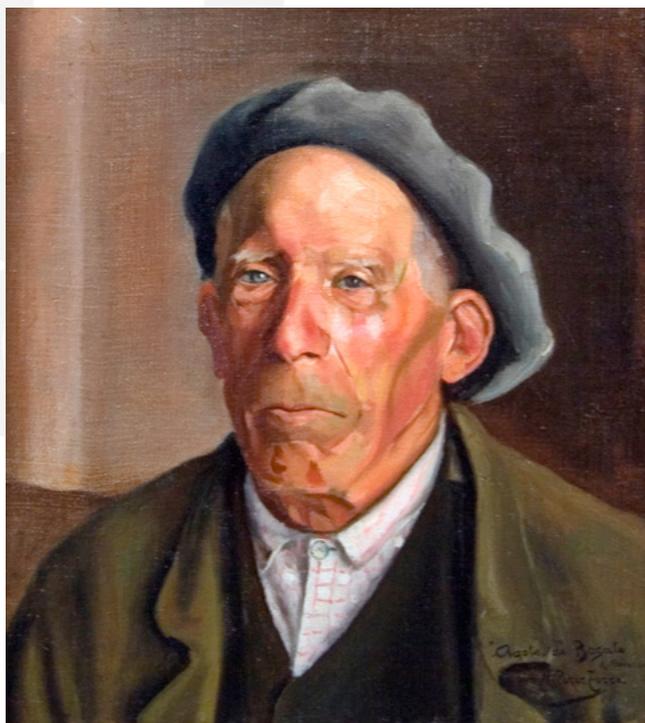
FOTOGRAFÍA 2



FOTOGRAFÍA 3

Abuela María Paz (c. 1910), un óleo en lienzo de colección particular de Pamplona (Muruzábal, 2018).

Otro artista conocido es el tudelano Miguel Pérez Torres (Tudela, 1894 – Pamplona, 1951), discípulo de Javier Ciga y, posteriormente, profesor de la Escuela de Artes y Oficios de Pamplona. Dentro de su limitada producción, destacan los tipos riberos, con sus rostros duros y curtidos. En dicha tipología son muy notorios los ancianos, bien de la ribera o de otras zonas de Navarra.



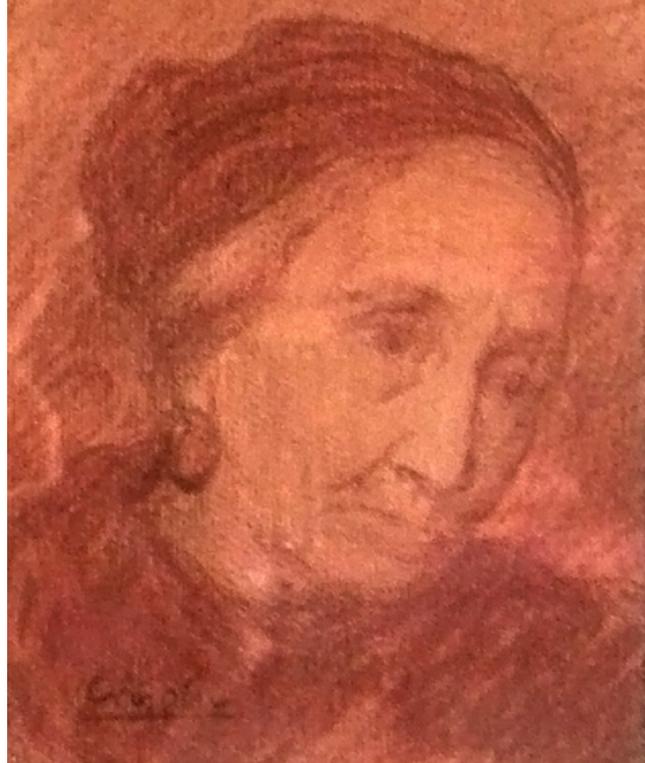
FOTOGRAFÍA 4

Magnífico ejemplo es el título Agote de Baztán, un óleo en lienzo de colección particular navarra, ejecutado en la línea estética heredera de Javier Ciga (fotografía 4).

Artista muy de finales de siglo es Karle Garmendia (Oroz Betelu, 1898 – Pamplona, 1983), una de las primeras mujeres de Navarra dedicadas a la pintura. Recordamos su obra Salomé en la cocina, que representa a una anciana sentada a la vera del fuego del hogar. Acerca de esta pintora existe una monografía publicada por el ayuntamiento de su localidad natal (Muruzábal, 2013). Por último, citar al artista Félix Baztán (Echauri, 1898 – Pamplona, 1977), de quien destacamos un Estudio de anciana, obra también en la estética de Javier Ciga.

3. ARTISTAS DE PRINCIPIOS DEL SIGLO XX

Casi al mismo tiempo que arranca el nuevo siglo nace Crispín Martínez (Aibar, 1903 – Tafalla, 1957). Estamos ante un artista primordial en el segundo tercio del siglo XX en Navarra, siendo especialmente reconocido por los dibujos, muchos de ellos ejecutados al pastel, y sus ilustraciones en la prensa navarra. Sin duda fue uno de los retratistas más dotados del arte navarro de la Edad Contemporánea. Repetidamente trató el tema de la vejez, desde el punto de vista del retrato y de su caracterización. Ponemos como ejemplo su Abuela, pequeño dibujo a una sanguina conservado en colección particular de Navarra (fotografía 5).



FOTOGRAFÍA 5

Un segundo artista a considerar es Enrique Zudaire Iriarte (Tafalla, 1914-Pamplona, 1984). Formado inicialmente en Pamplona, tras la guerra civil marchó a Barcelona donde continuó su formación autodidacta, residendo y trabajando en la ciudad condal durante más de treinta años. Allí vivió exclusivamente de su arte, conociendo también la cara amarga del oficio. Aunque trabajó todas las temáticas, lo más destacado de su producción son los cuadros de figura. Tema emblemático puede ser La huesitos cosiendo, un óleo en lienzo, de 72 x 60 cm., conservado en colección particular de Tafalla (fotografía 6). Representa la figura de la que fue su compañera, en una escena intimista y atractiva.

No podemos dejar de mencionar al conocido matrimonio de artistas Pedro Lozano de Sotés (Pamplona, 1907-1985) y Francis Bartolozzi (Madrid, 1908-Pamplona, 2004). Cubrieron con su producción, variada en extremo, cuadros, dibujos, ilustraciones, murales, etc., buena parte del panorama artístico navarro de la segunda mitad del siglo XX. Su obra está perfectamente estudiada en la monografía, debida a uno de sus nietos: Pedro Luis Lozano Úriz, Un matrimonio de artistas, vida y obra de Pedro Lozano de Sotés y Francis Bartolozzi. El tema de la vejez fue tratado repetidamente por ambos, especialmente con un interés retratístico y etnográfico. A modo de ejemplo, destaca el título El Sr. Guillermo (1977), lápiz en papel, conservado en colección particular pamplonesa (fotografía 7).



FOTOGRAFÍA 6

Evidentemente, los artistas de esta generación son numerosos. Entre ese elenco citar a Emilio Sánchez Cayuela, Gutxi (Pamplona, 1907-1993), con figuras, conocidos murales y pintura de tipo etnográfico. En sus representaciones no falta, lógicamente, la vejez, al estilo de sus pescadores o gitanas (Martín Cruz, 2001).

Otro caso a mencionar es el de Gerardo Sacristán (Logroño, 1907-Pamplona, 1964), retratista muy capaz, en el más puro estilo de la mejor tradición española. El Retrato de su madre, ya de avanzada edad, es un buen ejemplo del objeto de este artículo.

Para finalizar con este grupo, el caso de Fray Angélico Cabañas (Sesma, 1903 - Valencia, 1936). Este artista cultivó una pintura figurativa donde tuvo cabida la representación de la vejez. El título Viejo ermitaño disciplinándose, conservado en el Museo de Navarra, supone un magnífico ejemplo de su pintura, llena de hondura y tradición.

4. ARTISTAS NAVARROS ENTRE 1920 Y 1940

La generación de artistas plásticos navarros que nacen antes de final de la Guerra Civil española es amplia en número y calidad. Seguramente se trata del grupo más importante de artistas plásticos que ha dado el arte navarro contemporáneo. En ella se dan cita Jesús Lasterra, César Muñoz Sola, Miguel Ángel Echauri, José Anto-



FOTOGRAFÍA 7

nio Eslava, Julio Martín Caro, Salvador Benunza, José M^a Apezetxea, Elías Garralda, Francisco Buldain, Ana M^a Marín, y otros muchos más. Son, en su mayor parte, paisajistas, aunque en el variado grupo hay artistas estilísticamente más avanzados como es el caso de Martín Caro, Buldain o el propio Eslava. Todos esos nombres han protagonizado la pintura navarra de la segunda mitad del siglo XX. Dado lo variado y numeroso del grupo, se ejemplificará el tratamiento que han dado a la vejez con unos pocos artistas.

En primer lugar, señalar a César Muñoz Sola (1921-2000), seguramente el más reputado retratista de la generación, aunque también practicó el paisaje y la naturaleza muerta. Evidentemente, trató el tema de la vejez desde el retrato, en línea del gran clasicismo, elegancia y parecido al modelo. Uno de sus temas más queridos fue Viejo músico, del que existen muy diferentes versiones (fotografía 8). Representa a un anciano, con sombrero, violín en la mano y grandes barbas, tratado con gran elegancia y dignidad.

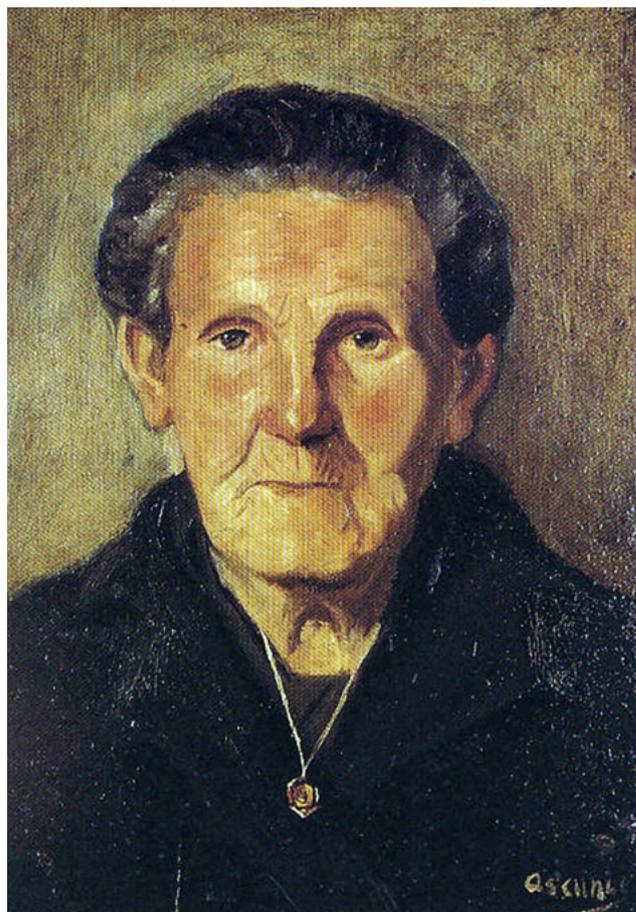
Un segundo nombre señero dentro de la generación fue José M^a Ascunce (Beasain, 1923-Pamplona, 1991). Artista completo en el paisaje y en la figura, tuvo también una gran labor retratística en la cual se acercó a la representación de la vejez con un sentido más directo y expresionista que Muñoz Sola.



FOTOGRAFÍA 8

Sobresale el título *Abuela Josefa* (1944), un óleo en cartón, conservado en colección particular (fotografía 9).

Ambos artistas dominaron con sus obras la ejecución del retrato en la segunda mitad del siglo XX. Sin embargo, hubo otros nombres como el de Jesús Lasterra (Madrid, 1931-Pamplona, 1994). Artista formado en La Escuela de Bellas Artes de San Fernando y consumado maestro también en la disciplina del grabado. Para profundizar en su obra se puede consultar la monografía *El pintor Jesús Lasterra* (Muruzábal, 2004). Aunque es el gran paisajista de su generación, heredero de Jesús Basiano, también gustó en acercarse a la pintura de figuras, más en sentido de escenas populares o de contenido etnográfico. Para ejemplificar su pintura con algo diferente del mero retrato señalar el título *Vieja barquillera* (1959), una cera de 20 x 30 cm., obra dotada de gran intensidad (fotografía 10).



FOTOGRAFÍA 9

Para cerrar esta panorámica general sobre la representación pictórica de la vejez, merece la pena referenciar, entre otros muchos, a Miguel Ángel Echauri (Pamplona, 1927), con la representación de esas conocidas ancianas envueltas en ropajes, ubicadas en paisajes terrosos y áridos; a Luis Araujo (Pamplona, 1932-2009), excelente retratista, del que se pueden admirar sus dibujos al carboncillo; y a Ana Mari Marín (Elizondo, 1933), que aunque es una artista especializada en el paisaje de su tierra, no por ello ha dejado de plasmar retratos. Quizá su trabajo más conocido sea el *Retrato de Oteiza*, representado ya de avanzada edad.



FOTOGRAFÍA 10

BIBLIOGRAFÍA

- Fernández Oyaregui, P. (2012). Javier Ciga, pintor de esencias y verdades. Pamplona: Gobierno de Navarra.
- Lozano Úriz, P. L. (2007). Un matrimonio de artistas, vida y obra de Pedro Lozano de Sotés y Francis Bartolozzi. Pamplona: Institución Príncipe de Viana.
- Martín Cruz, S. y otros (1981). Pintores navarros. Pamplona: Caja de Ahorros Municipal de Pamplona.
- Martín Cruz, S. (2001). Emilio Sánchez Cayuela, Gutxi. Pamplona: Caja de Ahorros de Navarra.
- Muruzábal del Solar, J. M^a (1989). Basiano, el pintor de Navarra. Pamplona: Caja de Ahorros Municipal de Pamplona.
- Muruzábal del Solar, J. M^a (2004). El pintor Jesús Lasterra. Pamplona: Fecit.
- Muruzábal del Solar, J. M^a (2013). El centenario de un pintor navarro, Enrique Zudaire Iriarte. Pamplona: Ayuntamiento.
- Muruzábal del Solar, J. M^a (2015). Karle Garmendia, pintora. Pamplona: Ayuntamiento Oroz Betelu.
- Muruzábal del Solar, J. M^a (2018). Ricardo Tejedor. Príncipe de Viana, pendiente de edición.
- Urricelqui Pacho, I. (2002). La recuperación de un pintor navarro: Inocencio García Asarta (1861-1921). Pamplona: Urricelqui

La imagen de la edad madura en los medios de comunicación. Evolución histórica en la última centuria

The image of the mature age in the media. Historical evolution in the last century

Jesús Tanco Lerga

Doctor en Ciencias de la Información

Ha sido subdirector de Educación y subdirector de Turismo y cultura popular en el Gobierno de Navarra.

Posteriormente, fue archivero en el Archivo Administrativo de Navarra

Resumen

Los medios de comunicación son reflejo de una sociedad y observadores privilegiados de su evolución. Recogen en imágenes y en relato los sucesos, las inquietudes y los acontecimientos. La vejez, por ello, ha sido un tema presente en esos medios en Navarra a lo largo del siglo XX y en lo que llevamos del siglo XXI, contando con momentos de gran visibilidad como las décadas de los veinte y treinta, al igual que con otros de menor relevancia como las décadas de los setenta y ochenta. Hoy sigue presente, pero mostrando una imagen que difiere de muchas de las que se recogieron en el pasado siglo. A esas imágenes del pasado se les da protagonismo en este artículo.

Palabras clave: vejez, envejecimiento, prensa, Navarra.

Abstract

The media are a reflection of a society and privileged observers of its evolution. They collect in images and in narration the events, the worries and the happenings. Old age, therefore, has been a topic present in these media in Navarra throughout the twentieth century and so far in the twenty-first century, with moments of great visibility as the decades of the twenties and thirties, as with others of less relevance as the decades of the seventies and eighties. Today is still present, but showing an image that differs from many of those that were collected in the past century. These images of the past are given prominence in this article.

Key words: old age, aging, press, Navarre.

INTRODUCCIÓN

Quiero ante todo agradecer los esfuerzos de la revista y del equipo, y de la SNGG que la hace posible, por tratar con profesionalidad no exenta de ilusión, los temas de “los Mayores”. Lo hago desde la consideración personal de que merece la pena el esfuerzo y desde la altura de la vida que me toca vivir, ya abuelo y expresidente de una asociación del sector: Asociación de Mayores de Navarra Sancho el Mayor, al igual que expresidente del Primer Consejo de Jóvenes de nuestra región hace medio siglo, desde donde se promovió la casa de la Juventud de Pamplona, entre otras acciones. Desde Acción Familiar y desde la Asociación de la Prensa de Pamplona también he procurado aportar mi granito de arena a esta tarea de mejorar las condiciones de vida de quienes nos han antecedido y de los que vienen detrás, en una solidaridad intergeneracional que considero de todo punto necesaria.

Los medios de comunicación son reflejo, no el único, de la sociedad dinámica en la que vivimos y en la que vemos tendencias que merecen nuestra reflexión. Asistimos hoy a una prolongación de la vida adulta sin precedentes en nuestro entorno social. Se viven más años de promedio, y el número de años de vida media en España en las mujeres es netamente superior al de los varones -85 y 80 años, respectivamente-. Ese diferencial de años está siendo bastante estable, a pesar de la masiva incorporación de la mujer al mundo del trabajo y en éste, a sectores profesionales considerados hasta tiempos recientes por su dureza, casi exclusivos del sexo masculino: tareas agrícolas, de policía y seguridad, de manejo de herramientas o vehículos pesados, etc. Tampoco los hábitos, cada vez más uniformes en el régimen de comidas y bebidas, o incluso el tabaquismo que se reparte por proporciones más o menos similares, logran explicar ese diferencial, como tampoco lo hace el ejercicio físico en el deporte, cada vez más exigente en las competiciones. Un dato a tener en cuenta es que en Navarra haya, en 2018, cinco veces más viudas que viudos. No cabe duda que esta realidad tiene repercusión en una imagen de la ancianidad representada por figuras femeninas.

En 1900, la población española era de 18.594.405 habitantes, y la navarra de 307.669.

En 1950, se habían alcanzado los 27.976.755 y los 382.932 habitantes, respectivamente. En este mismo año había en España 289 personas centenarias, de las que 20 eran varones y 269 mujeres, según el Censo de población y el Anuario Estadístico de España. En 1960 Navarra superó los cuatrocientos mil habitantes, de los cuales 7.622 no habían cumplido todavía un año y 5.734 tenían ochenta y más años. El contraste con la actual pirámide o “abeto” de población es acusado.

Detrás de la estadística se encuentran realidades sociales, experiencias y, sobre todo, vidas. Una realidad es que vivimos más años y en condiciones sanitarias e higiénicas mejores, lo que influye decisivamente, junto a la mejora en la alimentación y el desarrollo de la medicina preventiva, en una mejor calidad de vida de las personas de cualquier edad. Al mismo tiempo, se ha producido una bajada espectacular de nacimientos, intensos flujos migratorios y una desproporción entre personas en la niñez y en la edad adulta mayor. Cada vez hay más personas mayores y su representación porcentual en la población no para de crecer.

Teniendo presente este contexto, resulta interesante, al menos para quienes nos hemos dedicado a la Historia del Periodismo, la presencia en los medios de la vejez, de esa época de la vida en que tras la madurez personal, se entra en una nueva etapa con ciertas limitaciones de facultades físicas o mentales que producen, al mismo tiempo, sentimiento de reverencia y de compasión. En las siguientes páginas, se trazarán algunas pinceladas sobre su percepción en la opinión pública.

COMENZANDO EL SIGLO XX

En la Navarra de 1900 los periódicos traían a los lectores la preocupación por la mejora de las condiciones de trabajo y la aparición de medidas y obras que iban a redundar en ello. Por ley de 30 de enero de ese año se crea el Instituto de Reformas Sociales, que intenta inspirar la legislación de las condiciones de trabajo de la población, especialmente de colectivos más vulnerables como los aprendices y los trabajadores mayores, que todavía en muchos oficios siguen los indicadores de los antiguos gremios (labradores, cordeleros, carniceros, carpinteros, tejedores o zapateros).

“Aliviar la vejez del pobre; procurar algunos años de vida menos penosa al obrero que ha prodigado por la sociedad sus sudores; asegurarle el pan cuando ya no tenga fuerzas para ganárselo, he aquí el deseo de todo corazón noble, el tema perpetuo de todas las conferencias de los filántropos, el objeto constante de los cuidados de los gobernantes de todo el mundo. El problema de las pensiones para la vejez de los obreros está hace veinte años en la conciencia de los legisladores europeos, sin haber obtenido aún una solución perfecta o final” (Diario de Navarra, 18-5-1904).

En 1904, Victoriano Flamarique, sacerdote en Olite, inspira la Caja Rural Católica, germen de obras sociales como las bodegas cooperativas, cuya filosofía se extiende a trujales, maquinarias y otros sectores como los recreativos y culturales (círculos de obreros), en una sociedad primordialmente agrícola. Tanto uno como otro gesto ponen de manifiesto la escasez de medios de protección social existentes hasta la fecha. Solo una buena salud y un buen trabajo eran “antídotos” para evitar la pobreza y la muerte. Ninguna de las dos premisas se daba en las personas mayores de entonces.

De la mano de las Cajas Rurales y después de las Cajas de Ahorros, que añadían en muchos casos su condición de Montes de Piedad (evitar los excesos de la usura), se promueven los Homenajes a la Vejez. Los rotativos navarros recogieron con profusión los actos públicos de estos Homenajes a la Vejez, haciendo especial hincapié en la alta participación pública y el cariño de sus convecinos.

Paralelamente y con el impulso de la aplicación de la doctrina social de la Iglesia, se fueron abriendo nuevos asilos y otros establecimientos de beneficencia vinculada, en muchos casos, a la actividad de órdenes religiosas como las Hijas de la Caridad. La Avalancha –quincenario católico pamplonés– y otras publicaciones son receptivas a estas iniciativas. Mención especial tienen en estas publicaciones los homenajes a los supervivientes veteranos de las guerras en las que se vio envuelta España, en su solar o en tierras ultramarinas o africanas, con las condecoraciones a los antiguos soldados, por ejemplo, de la última Guerra Carlista, de las de Cuba o Filipinas, o de África.

También se recogerá en la prensa, sobre todo en las fiestas principales del año, la apertura y el quehacer de otros establecimientos como las Casas de Misericordia (Pamplona y Tudela) o el recién creado manicomio, dependiente de la Beneficencia Provincial. La presencia de personas mayores en los citados centros será una realidad recurrente en los periódicos navarros con artículos sobre su actividad y otros de opinión.

“Pueden clasificarse o considerarse estos desvalidos en tres grupos: primero, ancianos de alta edad que tienen familia; segundo, ancianos de edad inferior y jóvenes que también la tienen; tercero, ancianos, jóvenes y niños que no la tienen o que no pueden vivir con ella. Los del primer grupo deben ser socorridos en sus casas por el Patronato Navarro del Homenaje a la Vejez con pensiones vitalicias; los del segundo deben serlo también en sus casas por la Diputación y los Ayuntamientos, como en muchos casos se hace ahora; y los del tercer grupo son o deben ser los únicos que necesiten ir al Asilo” (Diario de Navarra, 04-05-1930).

Unas informaciones más positivas y agradables, las ofrecen los artículos y publicidad de los balnearios a los que se acudía para mejorar la salud, especialmente las enfermedades óseas. Por ejemplo, el Diario de Navarra del 11 de julio de 1905 recoge publicidad de los Baños Nuevos de Fitero y del Gran Balneario de Betelu. La presencia en los baños termales de personas de relevancia social, convierten a estos balnearios en centros de atracción informativa que los periódicos aprovechan precisamente para difundir, en vacaciones o fuera de ellas, los efectos beneficiosos de las aguas cálidas.

La crónica de sociedad que se va conformando es también muy significativa respecto a la imagen de las personas mayores. Las crónicas de viajes, las estancias veraniegas, el paso por ciudades y las visitas que reciben o realizan personas “adentradas en años”, también explican esa percepción cambiante, pero real, de la madurez.

TRANSITANDO HACIA UN NUEVO MILENIO

Sin perder de vista las pinceladas previas, las publicaciones periódicas del siglo XX son reflejo de los cambios sociopolíticos y econó-

micos, por lo que la imagen de la vejez que presenta responde a ellos. Es posible diferenciar, al menos, tres imágenes con su correspondiente respuesta social:

- La vejez como espacio de compasión.
- La ancianidad como objeto de protección social.
- La Tercera Edad como periodo de oportunidades.

Si nos asomamos a los medios escritos de las cuatro primeras décadas del pasado siglo, aparecen muchas alusiones a los “venerables abuelos” y personas que con muchos años han tenido una trayectoria vital destacada. Proliferan los homenajes a personalidades, con descripción detallada de banquetes suculentos, dedicación de calles y propuestas de honores. Hay sin embargo, otro tipo de homenajes más modestos y cariñosos, como son los de carácter caritativo que se dan en asilos y centros sanitarios, en los que la sociedad demuestra una actitud de piedad o misericordia ante quienes, en condiciones laborales precarias y con esfuerzos físicos considerables también en el hogar y en el trabajo, han sacado sus familias adelante.

Por su parte, la publicidad dirigida a las personas mayores se centra en la lucha contra la artritis y enfermedades reumatológicas, las hemorroides, los tintes de pelo y también, en un sentido reparador, en las aguas termales, descritas como espacio de convivencia, descanso y alivio de enfermedades crónicas. En un formato de reseña de noticia aparecen referencias a los sanatorios antituberculosos, por ejemplo, de los que se va dando cuenta de la sucesiva apertura en diferentes lugares de España. Los Patronatos para la Vejez, por su parte, en los que figuraban personas destacadas de la vida social se esmeraban en la captación de fondos para aportarlos a la Beneficencia que trabajaba con un colectivo tan vulnerable.

El reflejo noticioso en esta primera parte del siglo XX muestra mensajes como éstos: “anciana de sesenta años atropellada por un carromato”, “la Institución (...) otorga galardones a los mayores de 70 años por su ejemplaridad a lo largo de toda su vida”, “la empresa (...) da un premio a los empleados que con 65 años han dado lo mejor de sí con un



J.J. Arazuri. Participantes en el Homenaje a la vejez en Pamplona

trabajo sacrificado” y otros de estilo similar. Es la imagen de una vejez como espacio social de compasión.

“Creo que el mejor homenaje que podemos dirigir a nuestros viejos, aquí en Navarra, es trabajar cada vez más, estudiar cada vez más, crear nuevas fuentes de vida, nuevas industrias, comunicaciones, nuevas escuelas, nuevas viviendas; perfeccionar los sistemas de jubilación, de retiro, de montepío. Tenemos que contribuir a ese gran homenaje a la vejez, que es suprimir la vejez (...) El homenaje a nuestros queridos ancianos es de respeto, porque si siempre lo merecen los que trabajan, el merecimiento se agiganta cuando a la atención del trabajo se ha dedicado una larga y penosa vida” (Diario de Navarra, 01-07-1958).

A partir de los años Cuarenta parece detectarse una mayor sensibilidad en cuanto a la justicia social, en el sentido de que la protección social ha de cubrir precisamente las necesidades derivadas de la longevidad. Se va generalizando el Seguro Obligatorio de Enfermedad y también la formalización de los subsidios de la Vejez o el Retiro Obrero que puedan hacer más viable, sobre todo en los estratos sociales más modestos, su sostenibilidad económica. Las Mutualidades van adquiriendo consistencia y teniendo relación con el sistema nacional de Salud y Pensiones.



J.J. Arazuri

Es obvio indicar que la familia en esta etapa, como en las anteriores y posteriores, juega un importante papel en esta viabilidad económica de las “gentes adultas”, pero ya las noticias que recogen los medios no tienen esos trazos estrictamente caritativos o benéficos. Se ponen en marcha campañas de higiene, sobre todo en el ámbito rural, como las de vacunaciones y las viviendas dignas (“casas baratas”). También se pone el acento en la erradicación del analfabetismo y en la promoción cultural. Los medios de comunicación, ya enriquecidos con una Radio que acompaña, informa y entretiene, son receptores de muchos mensajes que están dirigidos precisamente hacia esa edad mayoritariamente extra-laboral por jubilación.

Este nuevo clima tiene también distinto reflejo en los medios de comunicación. Se habla ya de que a los sesenta años “un señor ha sido capaz de realizar investigaciones, o de inventar ingenios de progreso”. Entre los años 40 y 70, se va a presentar un panorama mucho más halagüeño en la ventana de los medios de comunicación. La publicidad, por ejemplo, tiene ya otro carácter y en sus espacios se anima a pertenecer a mutualidades asociadas a sistemas sanitarios de calidad. El desarrollo de la asistencia social profesionalizada también influye en esa nueva imagen de la senectud ante la sociedad. Aparecen los clubes de jubilados y los centros de convivencia que hacen, con unas mejores condiciones de vida, más atractivo el tiempo libre de las personas mayores.

Ni que decir tiene que la Televisión al generalizarse, lleva a cualquier rincón la imagen y el sonido, y al menos en teoría, el enriquecimiento cultural de los usuarios. Es el tránsito de la consideración de la ancianidad como objeto de protección social al de la Tercera Edad como periodo de oportunidades.

Este cambio también lo es terminológico, puesto que se habla de la Tercera Edad, y en consecuencia, un cambio social al evitar las connotaciones negativas de la vejez o la ancianidad. Reconozco mi extrañeza cuando por primera vez vi de modo palpable esta denominación. Fue a finales de los años Sesenta y a cuenta de las Aulas de la Tercera Edad, promovidas al menos en nuestro entorno, por los padres Jesuitas, en Pamplona, don José María Íñiguez de Ciriano y, en Tudela, don José Bozal (Diario de Navarra, 07-10-1983). Eran iniciativas educativas de mucho interés para personas que con más tiempo libre por haber dejado ocupaciones laborales, se asomaban a mejorar su nivel cultural.

Atrás quedaban la “Operación Patata”, promovida por sociedades para aportar género alimenticio a los Asilos, como el de las Hermanitas de los Pobres en Pamplona, o las campañas de sensibilización hacia las aportaciones económicas que eran casi de limosna, ante establecimientos que adquirirían ya el carácter de centros de atención gerontológica. Este será el caso de la Santa Casa de Misericordia. A partir de ese último tercio de siglo, la Tercera Edad es considerada como una época de oportunidades que puedan compensar el deterioro físico, ya sea por medios que alivian o reconfortan.

En la actualidad, no sorprenden los anuncios de convocatorias en los periódicos de entidades de la Tercera Edad/personas mayores, clubes de jubilados, centros cívicos y sociales, organizaciones de mayores que realizan actividades culturales, de tiempo libre y de esparcimiento. Bien lo saben los profesionales del sector turístico que ofertan paquetes muy atractivos de viajes que no son sólo de sol y playa, sino que encierran también posibilidades de enriquecimiento cultural.

Con varias décadas de funcionamiento es posible el acceso a la enseñanza superior. Para cursar estudios o formación complementaria, las tres universidades navarras ofertan estudios propios o programas para mayores de 50 años. Entre su oferta o la de otros centros educativos, destacamos la formación para el uso de Internet y la reducción de la llamada brecha digital. Estas habilidades mediáticas que requieren en muchos casos el asesoramiento técnico de profesionales, aparecen también en la publicidad y en los hechos noticiables.

“La tercera edad es uno de los grupos más afectados por la brecha digital. A pesar de que en los últimos años el número de ancianos que utiliza Internet a diario se ha disparado, todavía hay una gran parte de la población mayor de 65 años que no está familiarizada con las tecnologías de la información y la comunicación, también llamadas TIC. Varias empresas están intentando minimizar esa brecha a través de diferentes dispositivos pensados para los más mayores” (Diario de Navarra, 08-10-2017).

Pero es quizás, el mundo del deporte y del ejercicio físico el que despierta mayor interés informativo. Desde los gimnasios, sociedades deportivas y profesionales de la fisioterapia y rehabilitación, y otras entidades similares se ofrecen al público mayor una serie de oportunidades para mejorar su estado de salud física y para potenciar las relaciones sociales o la convivencia social.

No quiero pasar por alto el interés de la cultura por captar a las personas mayores. Los escritores saben muy bien que el hábito lector está todavía muy arraigado en ellas, por lo que no dudan en presentar sus libros en espacios o entidades de personas mayores. Las bibliotecas públicas son también testigo de esta tendencia. Pensemos, por otro lado, en la asistencia considerable que en conciertos, conferencias y eventos de este carácter cultural o artístico tienen las personas más longevas. Ellas también nutren, con su presencia, buena parte de los actos tradicionales y religiosos que tenemos en nuestro horizonte vital. Los medios de comunicación

muestran, por tanto, este cambio de mentalidad ante el papel que han de cumplir las personas mayores.

A ese cambio van a contribuir, de igual forma, las campañas de instituciones bancarias para captar fondos. En ellas se muestra la Tercera Edad como una Edad de Oro, como una época vital de oportunidades por disponer de más tiempo y como una etapa de mejora personal y social. Estas entidades financieras pretenden, entre otras cosas, captar el ahorro y en muchos casos la inversión de las personas mayores.

Asimismo, las mutuas de seguros y del sector de la medicina especializada en afecciones o dolencias de carácter gerontológico publicitan servicios atractivos para el colectivo de mayores. Particular interés presenta en este sentido, la cara visible de lo que aparece en los medios de las residencias de mayores. Se muestran como nuevos hogares en los que viven sus últimos años o días quienes no pueden ser atendidos en condiciones idóneas en las familias. Se definen como entornos amigables que combaten la soledad, mejoran o complementan la atención sanitaria y ofrecen todo tipo de atenciones para vivir con dignidad los últimos años o décadas de vida.

Las agencias de publicidad o gabinetes de comunicación, por su parte, diseñan cada vez más mensajes que son expuestos de modo más o menos explícito en los medios hacia las personas mayores como potencial económico de primer orden. Se han hecho estudios muy esclarecedores al respecto, de la incidencia económica en términos de decisiones de compra y consumo en este estrato de edad.

En suma, transitar por los medios de comunicación actuales supone reconocer que las personas mayores, unas veces a título individual y otras como colectivo, están más presentes que nunca. Son miembros activos, en el sentido más amplio del término, de la sociedad, y como tales agentes de transformación social.

Volver a empezar (vivir el duelo ante un diagnóstico)¹

Begin again (live the grief before a diagnosis)

Tomás Yerro

Catedrático de literatura y miembro de la Sociedad Navarra de Geriátría y Gerontología (SNGG)

Resumen

Las siguientes páginas son un ensayo en el que se reflexiona, desde la literatura y la filosofía, sobre la experiencia personal, pero siempre compartida, de un diagnóstico clínico que trunca el futuro que se esperaba tener. Una experiencia que deja huellas y heridas a la vez que saca lo mejor de cada persona para volver a empezar con nuevas fuerzas, objetivos e ilusiones. El proceso de afrontamiento y adaptación a la enfermedad diagnosticada no será un camino sencillo, sin embargo se expresa en sus potencialidades y oportunidades.

Palabras Clave: Duelo, diagnóstico clínico, adaptación psicosocial, resiliencia

Abstract

The following pages are an essay in which we reflect, from literature and philosophy, on the personal experience, but always shared, of a clinical diagnosis that truncates the future that was expected to have. An experience that leaves traces and wounds while bringing out the best in each person to start over with new strengths, goals and dreams. The process of coping and adapting to the diagnosed disease will not be a simple path, but it is expressed in its potential and opportunities.

Key Words: Duel, clinical diagnosis, psychosocial adaptation, resilience

¹ El germen de este artículo es la conferencia impartida en Pamplona el 12 de febrero de 2015 a miembros de la Asociación de Esclerosis Múltiple de Navarra (ADEMNA)⁶.

Se atribuye a Georges Clemenceau (1841-1929) la siguiente frase: “La guerra es un asunto demasiado serio como para dejárselo a los militares”. Parfraseando al político francés, podría afirmarse que el desarrollo de la vida humana y la búsqueda de la felicidad constituyen una cuestión demasiado compleja y decisiva como para confiarla en exclusividad a médicos generalistas y especializados, sobre todo psicólogos y psiquiatras.

Siempre he creído, con el norteamericano Edward Osborne Wilson -un veterano de 85 años, entomólogo de hormigas, activista medioambiental, pionero de la sociobiología y filósofo-, que el conocimiento riguroso exige la confluencia o *consiliencia* del mayor número posible de saberes, esto es, los procedentes de las Humanidades clásicas y de las Ciencias experimentales, la Ciencia y la Tecnología, pues ambas culturas son productos refinados de la mente humana y, por consiguiente, conforman la cultura universal en el más puro sentido del término. Esta convicción es la que me anima a compartir con todos ustedes en voz alta, con toda modestia y en tono tal vez poco convencional, una serie de reflexiones sobre lo que podría enunciarse de modo genérico como el volver a empezar. Al fin y al cabo, voy a tratar de interpretar con acento propio una melodía que los lectores a buen seguro han escuchado con frecuencia. No les sorprenda, pues, que en mis observaciones eche mano de la poesía lírica, el género literario caracterizado por su concisión, hondura, sinceridad, esencialidad y belleza al tratar los enigmas capitales de la condición humana, sobre todo los que se alojan en el delicado territorio del corazón. Enigmas que afectan a la “atmósfera envolvente”, llamémosla así, es decir, a todo aquello que da sentido y encanto a la existencia, que la enamora: ilusiones, pasiones, amor, relatos, furias quijotescas, imposibles búsquedas, inalcanzables deseos...

En algún momento de nuestras biografías, casi todas las personas -y con más razón las adultas- hemos experimentado una epifanía luminosa, esto es, una singular revelación que en cierto modo nos ha dotado de unas lentes capaces de analizar nuestra propia existencia y la de los demás con una perspectiva nueva, con un enfoque que ha desembocado en un reajuste o rearme de valores más o menos radical, y por lo

general muy positivo, en el plano racional, emotivo, ético y social. Ni que decir tiene que tales caídas metafóricas del caballo suelen ser, en la mayoría de los casos, la consecuencia de circunstancias y avatares muy críticos y penosos, de naturaleza social o íntima, relacionados con los desastres naturales, las guerras, la muerte de un ser querido, las rupturas sentimentales, la pérdida inesperada de trabajo, la súbita irrupción de una enfermedad grave² en nuestra persona o en un familiar directo, etcétera. En esos momentos cruciales del duelo causado por la pérdida, experimentamos la sensación de que la tierra se abre a nuestros pies, de que todo se derrumba a nuestro alrededor y de que nosotros mismos nos hundimos en un abismo del que no podremos salir jamás. Queramos reconocerlo o no, muy pronto somos conscientes de que ese cambio brusco y sustancial transformará a fondo nuestras vidas y de que, por lo tanto, nunca volveremos a ser los mismos.

Todo ese borbotón de sentimientos y emociones (sufrimiento, soledad, desconsuelo, aflicción, caos absurdo, sinsentido e injusticia de la vida misma, rabia, grito irracional, baja autoestima, falta de esperanza, desengaño, emociones hirientes varias...) abruman el corazón de Pleberio, padre de Melibea, personaje de *La Celestina* (1499), obra escrita por el bachiller Fernando de Rojas. En el último acto, el progenitor -en uno de los *plantos* o llantos más conmovedores y hermosos de la literatura española- se retuerce de dolor ante el cadáver aún caliente de su única y queridísima hija, arrastrada a su trágica decisión suicida por el fallecimiento accidental, momentos antes, de su amado Calixto cuando éste durante la noche intentaba llegar al dormitorio de su enamorada trepando por la fachada del palacio-castillo con la ayuda de una escala de cuerda. Transcribo solo el fragmento inicial, que condensa con expresividad suma el contenido de muchos tratados de moderna psicología, que, ante el inmediato duelo en general y el de un diagnóstico clínico muy adverso en particular, hablan de *schock* emocional, mezcla de miedo, paralización, negación de lo evidente, desconsuelo, abatimiento e ira incontenible:

“¡Ay, ay, noble mujer! Nuestro gozo en el pozo, nuestro bien todo es perdido. ¡No queramos más vivir! Y por que el incogitado dolor te dé más pena, todo

⁶ Veáanse los artículos: *Elogio del cáncer* y *Las amistades entre pacientes oncológicos*, en Zona Hospitalaria nº 73.

junto sin pensarle, por que más presto
vayas al sepulcro, por que no llore yo solo
la pérdida dolorida de entrambos, ves allí
a la que tú pariste y yo engendré hecha
pedazos. La causa supe de ella; más la
he sabido por extenso de esta su triste
sirvienta. Ayúdame a llorar nuestra llagada
postrimería. ¡Oh gentes que venís a mi
dolor! ¡Oh amigos y señores, ayudadme
a sentir mi pena! ¡Oh mi hija y mi bien
todo! Crueldad sería que viva yo sobre ti.
Más dignos eran mis sesenta años de la
sepultura que tus veinte. Turbose la orden
del morir con la tristeza que te aquejaba.
¡Oh mis canas, salidas para haber pesar,
mejor gozara de vosotras la tierra que de
aquellos rubios cabellos, que presentes
veo! Fuertes días me sobran para vivir,
quejarme he de la muerte, incusarle he
su dilación cuanto tiempo me dejare solo
después de ti. Fálteme la vida, pues me
faltó tu agradable compañía. ¡Oh mujer
mía! Levántate de sobre ella y, si alguna
vida te queda, gástala conmigo en tristes
gemidos, en quebrantamiento y suspirar.
Y si por caso tu espíritu reposa con el
suyo, si ya has dejado esta vida de dolor,
¿por qué quisiste que lo pase yo todo?
En esto tenéis ventaja las hembras a
los varones, que puede un gran dolor
sacaros del mundo sin lo sentir, o a lo
menos perdéis el sentido, que es parte
de descanso. ¡Oh duro corazón de padre!
¿Cómo no te quiebras de dolor, que ya
quedas sin tu amada heredera? ¿Para
quién edificué torres? ¿Para quién adquirí
honras? ¿Para quién planté árboles?
¿Para quién fabriqué navíos? ¡Oh tierra
dura!, ¿cómo me sostienes? ¿A dónde
hallará abrigo mi desconsolada vejez? ¡Oh
fortuna variable, ministra y mayordoma
de los temporales bienes!, ¿por qué no
ejecutaste tu cruel ira, tus mudables
ondas, en aquello que a ti es sujeto? ¿Por
qué no destruiste mi patrimonio? ¿Por
qué no quemaste mi morada? ¿Por qué
no asolaste mis grandes heredamientos?
Dejárame aquella florida planta, en quien
tú poder no tenías; diérame, fortuna
fluctuosa, triste la mocedad con vejez
alegre, no pervirtieras la orden. Mejor
sufriera persecuciones de tus engaños
en la recia y robusta edad que no en la
flaca postrimería. ¡Oh vida de congojas
llena, de miserias acompañada! ¡Oh
mundo, mundo! Muchos mucho de

ti dijeron, muchos en tus cualidades
metieron la mano, a diversas cosas
por oídas te compararon. Yo por triste
experiencia lo contaré como a quien
las ventas y compras de tu engañosa
feria no prósperamente sucedieron,
como aquel que mucho ha hasta ahora
callado tus falsas propiedades por no
encender con odio tu ira, por que no me
secases sin tiempo esta flor, que este
día echaste de tu poder. Pues ahora, sin
temor, como quien no tiene qué perder,
como aquel a quien tu compañía es ya
enojosa, como caminante pobre que,
sin temor de los crueles salteadores,
va cantando en alta voz. Yo pensaba
en mi más tierna edad que eras y eran
tus hechos regidos por alguna orden.
Ahora, visto el pro y la contra de tus
bienandanzas, me pareces un laberinto
de errores, un desierto espantable, una
morada de fieras, juego de hombres
que andan en corro, laguna llena de
cieno, región llena de espinas, monte
alto, campo pedregoso, prado lleno de
serpientes, huerto florido y sin fruto,
fuente de cuidados, río de lágrimas, mar
de miserias, trabajo sin provecho, dulce
ponzoña, vana esperanza, falsa alegría,
verdadero dolor. Cébasnos, mundo falso,
con el manjar de tus deleites; al mejor
sabor nos descubres el anzuelo; no lo
podemos huir, que nos tiene ya cazadas
las voluntades. Prometes mucho, nada
no cumples; échasnos de ti por que no te
podamos pedir que mantengas tus vanos
prometimientos. Corremos por los prados
de tus viciosos vicios, muy descuidados,
a rienda suelta; descúbrenos la celada
cuando ya no hay lugar de volver. Muchos
te dejaron con temor de tu arrebatado
dejar; bienaventurados se llamarán
cuando vean el galardón que a este triste
viejo has dado en pago de tan largo
servicio. Haces mal a todos, por que
ningún triste se halle solo en ninguna
adversidad, diciendo que es alivio a los
miseros, como yo, tener compañeros
en la pena. Pues desconsolado, viejo,
¡qué solo estoy! Yo fui lastimado sin
haber igual compañero de semejante
dolor, aunque más en mi fatigada
memoria revuelvo presentes y pasados.
(.....) Del mundo me quejo porque en
sí me crió; porque, no me dando vida,
no engendrara en él a Melibea; no

nacida, no amara; no amando, cesara mi quejosa y desconsolada postrimería. ¡Oh mi compañera buena! ¡Oh mi hija despedazada! ¿Por qué no quisiste que estorbase tu muerte? ¿Por qué no hubiste lástima de tu querida y amada madre? ¿Por qué te mostraste tan cruel con tu viejo padre? ¿Por qué me dejaste cuando yo te había de dejar? ¿Por qué me dejaste penado? ¿Por qué me dejaste triste y solo in hac lachrymarum valle?"

Las condiciones de la vida moderna, sobre todo en el ámbito urbanita, han creado en el ciudadano, al menos de puertas afuera, una falsa sensación de seguridad, de que todo está o puede estar bajo control, pese a que nuestra intimidad se pueble por momentos de los nubarrones de la inseguridad, la incertidumbre, la desconfianza en el futuro y el miedo; pese a que las noticias suministradas sin cesar por los medios de comunicación desmientan el espejismo de la seguridad. El individualismo a ultranza, el materialismo desaforado, la apoteosis de la belleza, el hedonismo a cualquier precio, el relativismo absoluto y los fundamentalismos ideológicos de variado signo -contravalores que cotizan al alza en la calle y en los medios y, por extensión, en muchas vidas privadas- con excesiva frecuencia ocasionan el olvido de la sustantiva fragilidad, vulnerabilidad, interdependencia y mortalidad de la condición humana y de los efectos, a menudo nocivos, del azar, que los clásicos denominaban diosa Fortuna, siempre caprichosa a la hora de regir los destinos humanos. Está comprobado que, en los países más desarrollados de Occidente, el ser humano ha aprendido a dominar la naturaleza como jamás imaginaron los habitantes de la tierra en siglos pasados, pero todavía no hemos aprendido a dominarnos a nosotros mismos, sobre todo en situaciones de crisis profundas como las enumeradas antes. A este propósito escribe el filósofo Fernando Savater: "Según van aumentando nuestra comodidad y nuestro nivel de vida, nos escandalizamos con mayor facilidad si las cosas se tuercen o surgen inconvenientes". La vida no siempre es, ni muchísimo menos, un camino de rosas.

Entre mis varias epifanías, quiero subrayar una que me sucedió en abril del año 1996. La encaré más en calidad de testigo muy implicado en el caso que de genuino protagonista. Por mi condición de directivo del departamento de Cultura del Gobierno de Navarra tuve la oportunidad de

leer el original de un trabajo redactado al alimón por un grupo de seis enfermos, todos ellos carentes de autonomía física, internados en la residencia y centro de día 'Infanta Elena' de Cordovilla (Navarra). En noviembre de ese mismo año, la navarra editorial Txalaparta, con la ayuda de mi dirección general, publicó el texto en formato de libro con el título: *No ser una silla. La cara oculta del mundo de grandes discapacitados*, que saboreó las mieles de la reedición y, dato muy elocuente, obtuvo el Premio Extraordinario del Instituto de Migraciones y Servicios Sociales (Imserso) 1997, adscrito al Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Los autores -Pedro, Juan José, Conchita, Carlos, Armando y José Luis-, unos perfectos desconocidos a los que tuve el privilegio de tratar entonces y a alguno de ellos también en la actualidad, a mis ojos alcanzaron la condición de verdaderos héroes por ser personas que, tras no pocas dificultades durante el duelo ocasionado por el fatal diagnóstico clínico y el costoso proceso de adaptación, habían aceptado su estatus de enfermos y trataban de aprovechar al máximo su nueva situación vital internándose, en la medida de sus posibilidades, en territorios cognitivos, emotivos y sociales que casi nunca habían transitado cuando gozaban de buena salud. Sin pretenderlo, desde sus sillas de ruedas, transformadas para mí en verdaderas cátedras, me impartieron con asombrosa sencillez una lección magistral de vida, a la que solo supe corresponder, humildemente, con mi compañía y afecto; una lección provechosa que todavía continúo saboreando en la hora presente, sin duda el tesoro más valioso extraído de mi travesía de diez años en las esferas de la Administración pública, en general más propensas al ruido que a las nueces, a la propaganda que a la información, a la estadística que a la atención de las personas con nombre y apellido. "*No ser una silla*" me hizo tomar plena conciencia de las severas limitaciones de las personas con discapacidad física y psíquica, de su invisibilidad social, de su injusta discriminación, de su noble dignidad. Además, provocó que a partir de entonces mi lupa lectora prestara singular atención a obras y personajes públicos en los que vengo encontrando principios vitales ejemplares, muy estimulantes en la siempre zigzagueante y ardua travesía de nuestros afanes cotidianos.

Subrayo, en primer lugar, algunas páginas conmovedoras y confortadoras de *El hombre en busca de sentido* (1946), escritas por Viktor Frankl (1905-1997), el neurólogo y psiquiatra austriaco que, entre 1942 y 1945, sobrevivió

a los campos de concentración nazis de Auschwitz y Dachau. Idéntico aliento se respira en las impresionantes entretelas de: *Si esto es un hombre* (1947), el libro documental redactado por el químico y escritor italiano judío de origen sefardí Primo Levi (1919-1987), otro superviviente del Holocausto tras su paso por el campo de Modowice, dependiente de Auschwitz. Mención especial merece, *Martes con mi viejo profesor. Una lección de la vida, de la muerte y del amor* (1997), del periodista norteamericano Mitch Albom, que recrea sus ilustrativos encuentros con su antiguo profesor de sociología, Morrie Schwartz, paciente de esclerosis lateral amiotrófica o enfermedad de Lou Gehrig (ELA).

Viniendo al presente, el pamplonés Juan Gra-cia Armendáriz, nacido en 1965, sin rehuir ninguna de las lacras ocasionadas por sus dolencias renales que desde hace varios años lo apartaron de sus labores como periodista y profesor, transmite un aliento esperanzador, trufado de saludables notas de humor, en su trilogía novelesca de manifiesto sabor autobiográfico compuesta por: *La línea Plimsoll* (2008), *Diario del hombre pálido* (2010) y *Piel roja* (2012). Un valor muy especial encierran los ilusionantes testimonios que campean en los libros publicados por la madrileña editorial Pirámide en su colección 'SOS Psicología Útil', dirigida por el popular psicólogo Javier Urra. Destaco: SOS... *Víctima del terrorismo*, de Irene Villa González; SOS... *tengo cáncer y una vida por delante*, de Luis Montesinos Palacios; SOS... *Accidente cerebral vascular. Un giro inesperado en mi vida*, de Eva Rivas Gómez; SOS... *Vivir bien con miastenia*, de Natalia Martín Rivera y María Inés Mon; SOS... *Soy dependiente*, de Albert Lisboa Monzón y Leila Nomen Mart; y, por último, SOS... *Conviviendo con la esclerosis múltiple*, de mi buen amigo Luis Arbea Aranguren (psicólogo clínico, filósofo, profesor y poeta), libro de referencia para los afectados por dicha enfermedad, la "enfermedad de las mil caras".

Otro testimonio de valor incalculable puede encontrarse, por recorrer diferentes geografías, en la trayectoria del actor norteamericano Christopher Reeve (1952-2004), conocido internacionalmente por encarnar en el cine al mítico personaje de Superman. A consecuencia del accidente sufrido en el transcurso de una competición hípica, una de sus grandes pasiones, perdió la autonomía física y, tetrapléjico

y con serias dificultades respiratorias, quedó inmovilizado en una silla de ruedas hasta su muerte. En su impresionante autobiografía, *Still me* (1998), traducida al castellano como *Sigo siendo yo*, Reeve cuenta cómo en ese terrible trance le confesó a Dona, su segunda esposa, la conveniencia de suicidarse en atención a ella y a sus hijos, propósito al que la mujer replicó con estas sencillas y balsámicas palabras: "Te diré esto una sola vez: te apoyaré en cualquier cosa que quieras hacer, porque es tu vida y tu decisión. Pero quiero que sepas que estaré contigo para siempre, no importa lo que pase. Sigues siendo tú, y te amo". En otra página de su libro, el actor ofrece una radiante reflexión, que puede convertirse en el espejo acogedor en el que se vean reflejadas otras muchas personas en idéntica o análoga situación clínica: "Mi identidad y mi autoestima habían estado siempre basadas en el mundo físico. En un instante la parálisis creó en mí un vacío indescriptible (.....) Con el paso de los meses me di cuenta de que mi espiritualidad se reflejaba en cómo me comportaba con quienes me rodeaban". Como es bien sabido, Reeve se convirtió hasta el fin de sus días en un activista infatigable en defensa de las investigaciones con células madres regenerativas de la médula ósea y en adalid de otras causas nobles y altruistas. A mi juicio, el actor realizó la más genuina y magistral interpretación de Superman en su silla de ruedas, no en la pantalla cinematográfica.

La figura del físico teórico, astrofísico, cosmólogo y divulgador científico Stephen Hawking (1942-2018) me tiene encandilado desde hace tiempo por su condición de científico de primerísimo nivel, de merecido prestigio mundial, varias de cuyas obras he leído con enorme curiosidad y a veces, por qué no decirlo, con serias dificultades. Además, siento un respeto y admiración casi reverenciales hacia él por el testimonio de vida ofrecido por este hombre aquejado desde hace años por una esclerosis lateral amiotrófica que lo ha tenido postrado en silla de ruedas y privado del habla, deficiencia que ha subsanado mediante un artilugio electrónico. En las salas de cine españolas aún se está proyectando la película: *La teoría del todo*, una biografía del científico británico nacido en Oxford basada en el libro homónimo escrito por su primera esposa, Jane Hawking, y dirigida por James Marsch. Este paralítico severo, casado y padre de familia, dotado de un notable sentido

del humor, representa un ejemplo admirable de superación por ser un militante aventajado de la resiliencia, término con el que las modernas ciencias de la mente y del espíritu denominan la resistencia psicológica o, lo que es lo mismo, la capacidad de mantenernos en pie ante la adversidad, de superarla e incluso de salir reforzados de ella.

Entre las muchas aportaciones sobre la *resiliencia* -término acuñado por la psicóloga estadounidense Enmy Werner en 1928-, me permito subrayar, por su rigor y claridad, las obras de su colega y compatriota, Al Siebert y del psiquiatra sevillano, afincado en Nueva York, Luis Rojas Marcos. Por cierto, mi padre, un humilde labrador de la Ribera de Navarra, nunca escuchó ni leyó el vocablo *resiliencia*, pese a ser un estricto practicante de la misma desde los diez años, edad en la que, por razones de fuerza mayor que representaron un punto de inflexión en su currículum vitae, se vio obligado a abandonar la escuela para sumergirse de lleno en las faenas agrícolas de la explotación familiar dada su condición de primogénito. ¡Cuántas amas de casa, padres y madres de familia, trabajadores anónimos de todas las especies imparten a diario, y con suma discreción, una lección magistral de *resiliencia*, en ocasiones a raíz de episodios dramáticos sobrevenidos a sus vidas o con más frecuencia simplemente atenazados por unas circunstancias familiares, sociales, laborales y económicas hostiles, agudizadas a causa de la actual crisis económica! Vaya hacia todos esos ciudadanos, hombres y mujeres de bien, mi respeto y admiración.

Volvamos al duelo. Tras la comunicación del diagnóstico médico, sobrevienen -lo he dicho ya- el consiguiente *schock*, la negación de la enfermedad y la ira incontenible. A menudo el enfermo de esclerosis múltiple, cáncer o cualquier otra dolencia grave e irreversible se pregunta por el porqué de su dolencia: “por qué me ha tocado a mí, qué he hecho yo para merecer esta catástrofe personal y familiar, por qué me ha venido esta enfermedad en el momento más dulce de mi vida, en plena juventud, o emparejado/a y con unos hijos pequeños que sacar a flote”. El sentimiento de culpabilidad -tan instalado en las entrañas de la cultura judeocristiana- suele invadir su ánimo, como si el paciente fuera el responsable fundamental de su dolencia.

Para ilustrar este punto, quiero traer a colación la figura del bíblico personaje de Job, un hombre adinerado y con una extensa y querida familia, al que de la noche a la mañana le sobreviene un cúmulo de desgracias materiales, económicas y afectivas, que lo dejan arruinado, enfermo y con el cuerpo cubierto de llagas. Al verlo abatido y en tan lamentable estado, sus amigos, imbuidos de la doctrina tradicional de la retribución, le argumentan que sus desdichas son el justo castigo por su presunta mala conducta con Dios. Job, disconforme, responde que siempre se ha comportado bien con los suyos y con la divinidad y que por consiguiente no existe una relación directa causa-efecto entre su conducta y su infortunio. No sigo glosando el libro de Job, singularmente moderno, que encarna una de las cimas de la literatura y el pensamiento universales al plantear las causas y el misterio del sufrimiento humano, tema de hondo calado metafísico, hasta la fecha insoluble, que todavía hoy nos sigue preocupando, al igual que le angustiaba al desconsolado Pleberio, padre de Melibea.

Darle vueltas a las causas últimas de la enfermedad (o de la muerte del ser querido, la pérdida del trabajo, etcétera), como no sea para poder sobrellevarla mejor mediante la aplicación de la terapia más adecuada, no suele conducir a ninguna parte, salvo a la auto-tortura del paciente. Ni que decir tiene que lo más aconsejable estriba en mirar hacia adelante y trazar nuevos planes de vida, con los consiguientes reajustes de variado signo, en la etapa que se inicia una vez superada, al menos en sus aspectos primordiales, la inicial desestabilización personal, familiar, social y laboral causada por el diagnóstico adverso. Decir esto es muy fácil, pero muchos de ustedes saben, como yo, que en esa tesitura tan complicada el paciente suele entrar en una fase de negociación, es decir, de búsqueda de soluciones no científicas para su dolencia mediante consultas a curanderos, ingesta de dietas presuntamente milagrosas y de fármacos no reglados. Más frecuente todavía es que el tsunami de sentimientos que golpea a la persona en esos momentos críticos acabe desembocando en una depresión de carácter exógeno, consecuencia directa del diagnóstico y de las inciertas perspectivas de vida derivadas de la enfermedad recién descubierta. La tristeza, el lloro, el lamento, la ahedonia o falta de placer en situaciones que antes eran

estimulantes, el insomnio, el aislamiento social y el sufrimiento son sus rasgos más característicos y terribles. En estos casos, la consulta al especialista -psicólogo o psiquiatra- resulta a todas luces obligada. En medio de “la noche oscura del alma”, que diría San Juan de la Cruz, el paso del tiempo suele abrir unos claros, al principio casi imperceptibles y más tarde nítidos y prolongados. Estamos ya, afortunadamente, en la fase de aceptación de la enfermedad, lo cual no significa, ni mucho menos, que en el futuro no se vayan a producir recaídas en la tristeza, el abatimiento y la inacción. Pero lo decisivo y positivo del proceso reside en que el enfermo comprende, conoce y trata de adaptarse de la mejor manera posible a la esclerosis múltiple, a otro tipo de enfermedad o a la nueva y complicada situación personal sobrevenida. La búsqueda de información profesional rigurosa deviene la actitud más sensata y eficiente, lejos de instalarse y hasta de fosilizarse en el malestar de la tristeza, el enfado o el miedo, senda que sólo conduce a la desesperación propia y del entorno inmediato, traducida en una convivencia que a medio y largo plazo puede convertirse en insoportable.

Miguel Hernández (1910-1942), en su celebrado poema *Elegía*, expresó magistralmente el sentimiento de la amistad hacia su paisano Ramón Sijé, persona decisiva en la formación humana y literaria del escritor de Orihuela. Y sobre todo mostró, desde la perspectiva del poeta, el duelo por su muerte prematura: incredulidad, dolor, sufrimiento, abatimiento, rabia irracional, injusticia cósmica, aceptación de la muerte y renacer del optimismo son los ingredientes fundamentales de la sinfonía del duelo, explicada e interpretada con detalle, en todas sus fases, por los psicólogos especialistas, entre otros muchos Elisabeth Kübler-Ross y John Bowlby.

*“En Orihuela, su pueblo y el mío, se me
ha muerto como del rayo Ramón Sijé,
con quien tanto quería.*

*Yo quiero ser llorando el hortelano
de la tierra que ocupas y estercolas,
compañero del alma, tan temprano.*

*Alimentando lluvias, caracolas
y órganos mi dolor sin instrumento
a las desalentadas amapolas
daré tu corazón por alimento.
Tanto dolor se agrupa en mi costado,
que por doler me duele hasta el aliento.
Un manotazo duro, un golpe helado,
un hachazo invisible y homicida,
un empujón brutal te ha derribado.
No hay extensión más grande que mi
herida,
lloro mi desventura y sus conjuntos
y siento más tu muerte que mi vida.
Ando sobre rastros de difuntos,
y sin calor de nadie y sin consuelo
voy de mi corazón a mis asuntos.
Temprano levantó la muerte el vuelo,
temprano madrugó la madrugada,
temprano estás rodando por el suelo.
No perdono a la muerte enamorada,
no perdono a la vida desatenta,
no perdono a la tierra ni a la nada.
En mis manos levanto una tormenta
de piedras, rayos y hachas estridentes
sedienta de catástrofes y hambrienta.
Quiero escarbar la tierra con los dientes,
quiero apartar la tierra parte a parte
a dentelladas secas y calientes.
Quiero minar la tierra hasta encontrarte*

*y besarte la noble calavera
y desamordazarte y regresarte.
Volverás a mi huerto y a mi higuera;
por los altos andamios de las flores
pajareará tu alma colmenera
de angelicales ceras y labores.
Volverás al arrullo de las rejas
de los enamorados labradores.
Alegrarás la sombra de mis cejas,
y en tu sangre se irán a cada lado
disputando tu novia y las abejas.
Tu corazón, ya terciopelo ajado,
llama a un campo de almendras
espumosas
mi avariciosa voz de enamorado.
A las aladas almas de las rosas
del almendro de nata le requiero,
que tenemos que hablar de muchas
cosas,
compañero del alma, compañero.”*

Una vez recibido el fortísimo impacto emocional inicial y superado el escenario de las obsesiones destructivas y autodestructivas, toca afrontar el reto de no amargarse la existencia, de seguir viviendo, no solo de sobrevivir, de atreverse a vivir con ilusiones, como diría el poeta José Manuel Caballero Bonald, “el tiempo que nos queda”.

Para que ese lento y tortuoso proceso de reconstrucción interior se desarrolle con ciertas garantías de éxito, es necesario partir de una consideración básica acreditada por la experiencia personal, la psicología cognitiva (Albert Ellis, Luis Rojas Marcos, María Jesús Álava Reyes, Rafael Santandreu y tantos otros) y la tradición filosófica más clásica. El filósofo estoico griego Epicteto (55-135 d. C.), que

vivió parte de su vida en Roma como esclavo, enunció un principio antropológico básico con claridad meridiana: “No nos afecta lo que nos sucede, sino lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede”. La misma onda de preocupaciones se respira en el aforismo del emperador y filósofo romano Marco Aurelio (121-180 d. C.): “Nuestras vidas son la obra de nuestros pensamientos”. Por su parte, el príncipe Hamlet, uno de los personajes míticos creado por el dramaturgo inglés William Shakespeare (1564-1616), siempre tan vacilante y dubitativo, se muestra asertivo y firme en esta cuestión: “No hay nada bueno ni malo; solo nuestro pensamiento hace que sea así”. En definitiva, por mucha ayuda que necesitemos y se nos brinde, no podemos olvidar que nosotros somos los principales agentes de nuestra progresiva terapia, los creadores de nuestra propia felicidad o desdicha. La disposición de la mente es, pues, más decisiva que las circunstancias, por adversas que éstas sean. Conchita Navarro, miembro del grupo “No ser una silla”, exprofesora de las escuelas de Magisterio de Pamplona y Vitoria, verbalizó la misma idea con mucha naturalidad: “(...) comprendí pronto que yo era la principal responsable de mi propio bienestar”.

Otra convicción imprescindible radica en no reducir exclusivamente la vida a la enfermedad. Luis Arbea, en la obra citada, insiste con abundantes argumentos en esta idea nuclear: “Yo no soy mi enfermedad”, sino bastante más que mi enfermedad. En un arranque de optimismo realista, no iluso, avalado por su propia trayectoria de afectado por la esclerosis múltiple y la aplicación colectiva del programa “Fierabrás”, asegura que puede crecer gracias a la enfermedad, que puede llevar una vida de calidad, que tiene herramientas para ser feliz, que puede optimizar sus relaciones familiares, que puede ser creativo, que puede amar... La mencionada Conchita Navarro, paciente de la enfermedad de Wilson y de Parkinson, ya abogó por adoptar dicha actitud cuando dejó escrito lo siguiente: “(...) vivencí que mis días no podían girar en torno a la enfermedad, que yo era más que mi enfermedad”.

No voy a proponer un protocolo clínico concreto para curar los efectos del duelo, campo que no es de mi competencia profesional. Refrescaré, eso sí, algunas ideas básicas avaladas por los especialistas, los afectados y mi

propia biografía. Una vez llevados a cabo los necesarios reajustes familiares en los papeles o roles en el seno de la pareja y, si existen, de los hijos, es preciso ser cumplidores de la terapia clínica prescrita y, dato decisivo, ser conscientes de la importancia y utilidad de las redes sociales. Mantener e intensificar la verdadera comunicación con los familiares, los amigos, los allegados y los vecinos y solicitarles apoyo deviene un requisito imprescindible, que a menudo exige superar la siempre difícil barrera de pedir ayuda y arrumbar del pedestal, de una vez por todas, nuestro eventual ego narcisista y prepotente. Urge, pues, iniciar un proceso de cambio, de adaptación y superación, síntoma inequívoco de inteligencia, para conseguir recuperar el equilibrio emocional perdido o dañado de forma considerable. Los neurólogos aseguran que sólo el 30 por ciento de la capacidad adaptativa de la persona depende de factores genéticos; el resto corresponde a elementos relacionados con la voluntad y, sobre todo, con las relaciones afectivas que se establecen con el entorno, según sea éste entrañable, familiar, protector, estimulante, fomentador de autoestima, confianza y seguridad, o más bien todo lo contrario.

Salta a la vista que en ese proceso hay que potenciar todas nuestras fortalezas interiores, que suelen ser más abundantes y potentes de lo que jamás hubiéramos imaginado. No se trata tanto de llevar a cabo grandes y utópicos proyectos cuanto de expresar con mesura las humildes y gloriosas oportunidades que la vida nos regala a diario. Por decirlo con el acento poético del escritor libanés Jalil Gibrán (1931), el autor de *El profeta*: “En el rocío de las cosas pequeñas el corazón encuentra su alborada y se refresca”. Sin duda, compartir nuestra vida con los demás y desarrollar al máximo nuestras relaciones afectivas, empezando por nuestra pareja, supone el medio primordial en el que disfrutamos de los momentos de máxima dicha, siempre, por supuesto, que dichas relaciones se asienten en los sólidos principios de la esperanza, el optimismo y la confianza en uno mismo.

La participación en terapias de grupo favorece el conocimiento y la convivencia pacífica con otros pacientes de los que se puede aprender y con los que se puede gozar de las pequeñas conquistas alcanzadas en las sesiones, a veces prolongadas en relaciones muy fértiles fuera del ámbito de los

centros de día. Internet y las redes sociales han abierto un campo casi ilimitado para la terapia del compartir, que encuentra en los blogs de enfermos su vehículo de expresión más acabado. La empatía, la cordialidad, el altruismo y la entrega a los demás son fuentes seguras de bienestar y paz interior, porque la solidaridad equivale a ensanchar “el nosotros”. Compartir y repartirse se erigen en pilares angulares de la construcción personal encaminada a la reconstrucción social -tan necesaria en nuestro mundo actual-, cimentada en proyectos de vida más austeros, críticos, comprometidos y solidarios. Capítulo especial merecería el cultivo del humor, verdadero purgante psicológico que libera a la persona de pensamientos destructivos y abre de par en par las puertas de la comunicación con los otros.

Esos niños que a simple vista pueden ser un escollo en el proceso de sanación del duelo inicial y del curso de la enfermedad casi siempre se convierten en la razón principal del vivir del enfermo, padre, madre o abuelo/a, y además son capaces de administrar a los adultos una terapia singular que no tiene precio. El poeta Miguel d'Ors (1947) sabía bien de qué hablaba cuando escribió este delicioso texto, *Respuesta a su hija Laura*:

“¿Y por qué te hago falta?” (Laura, 3 años)

¿Qué por qué me haces falta?

Pues ¿quién me llevaría a la rama más alta del verano?

¿Con quién aprendería a pronunciar correctamente las palabras verdes?

¿Cómo iba a saber yo cuándo un 8 está triste?

¿Y el nombre de una nube? ¿Quién podría enseñarme el camino para volver a aquel domingo en que sonaba la música feliz del arco iris?

¿Cómo me entendería con las cerillas?, dime.

Y si nevara --sobre todo esto-- ¿cómo distinguiría yo la nieve minúscula y la mayúscula para no hacer el tonto?”

No hace falta ponderar, por evidente, la trascendencia de los verdaderos amigos: su cálida presencia, su compañía confortadora, su apoyo incondicional para compartir con ellos nuestros secretos del corazón. Antonio Machado (1875-1939) abandonó la queridísima ciudad de Soria tras la muerte de su joven esposa, Leonor Izquierdo. Refugiado en la histórica y hermosa localidad jienense de Baeza, escribe a uno de sus mejores amigos, José María Palacio, una maravillosa carta poética: en la distancia evoca los escenarios de su pasada dicha amorosa y, como quien no quiere la cosa, le encomienda un encargo muy íntimo y delicado, llevar un ramo de flores a la tumba de Leonor, prueba irrefutable de una sintonía de almas que se escuchan mutuamente y que, por lo tanto, se sienten comprendidas y reconfortadas. El poema en cuestión dice así:

*“Palacio, buen amigo,
¿está la primavera
vistiendo ya las ramas de los chopos
del río y los caminos? En la estepa
del alto Duero, Primavera tarda,
¡pero es tan bella y dulce cuando llega!...
¿Tienen los viejos olmos
algunas hojas nuevas?
Aún las acacias estarán desnudas
y nevados los montes de las sierras.
¡Oh mole del Moncayo blanca y rosa,
allá, en el cielo de Aragón, tan bella!
¿Hay zarzas florecidas
entré las grises peñas,
y blancas margaritas
entre la fina hierba?
Por esos campanarios
ya habrán ido llegando las cigüeñas.*

*Habrá trigales verdes,
y mulas pardas en las sementeras,
y labriegos que siembran los tardíos
con las lluvias de abril. Ya las abejas
libarán del tomillo y el romero.
¿Hay ciruelos en flor? ¿Quedan violetas?
Furtivos cazadores, los reclamos
de la perdiz bajo las capas luengas,
no faltarán. Palacio, buen amigo,
¿tienen ya ruiseñores las riberas?
Con los primeros lirios
y las primeras rosas de las huertas,
en una tarde azul, sube al Espino,
al alto Espino donde está su tierra.”*

Las nuevas condiciones del enfermo le pueden permitir explorar y descubrir mundos hasta entonces desconocidos, propiciados por la reflexión, por el diálogo interior, por el silencio..., mercancías escasas en nuestro mundo convulso. Le pueden ayudar -recuérdese lo dicho por el actor Chisthoper Reeve- a cultivar dimensiones en verdad esenciales de la persona, preteridas o asordinadas en la vorágine de la sociedad de consumo: la espiritualidad en sus diversas formulaciones, las virtualidades de la austeridad, la magia del amor en pareja, la profundidad de la amistad, el aprendizaje de nuevos conocimientos, el disfrute de la naturaleza, de las artes... También, la posibilidad de potenciar capacidades excepcionales -hibernadas durante el tiempo en que la salud parecía de roble- en los campos de la lectura, la escritura literaria, la música, la pintura, el cine, el coleccionismo, las manualidades, la artesanía, la jardinería, los juegos de mesa, etcétera. A veces, desde el libro, la pantalla del televisor y del ordenador, el teléfono móvil y la fecunda conversación directa con familiares y amigos, uno se puede convertir, paradójicamente, en activo y culto viajero inmóvil.

Todavía siguen conmoviéndome las palabras de uno de los miembros de “No ser una silla”, Juan José Ochandorena: “(...) caminar no es cuestión de kilómetros, queda mucho en la quietud por observar y por vivir”, aforismo que parece contener resonancias de la filosofía más exigente. Lo más aleccionador de esa actitud de dinamismo interior estriba en que Juan José, nacido en 1932 en el pueblo navarro de Labayen, durante muchos años fue un sencillo taxista y camionero internacional por las carreteras y autopistas de Europa, incluida la URSS.

El ilustre filósofo, matemático y escritor británico Bertrand Russell (1872-1970), en su célebre *Búsqueda de la felicidad*, fechada en 1930, asegura que carecer de algunas cosas que uno desea es condición indispensable para ser feliz. A mayor abundamiento en la apología de la vida sobria y austera, refractaria al desaforado consumismo actual, el casi legendario filósofo Sócrates decía, hace unos dos mil quinientos años, paseando por el Ágora de Atenas en compañía de algunos discípulos suyos: “Ciertamente, no sabía que existieran tantas cosas que no necesito para nada”.

En resumen, se trata de que el paciente -y en sentido amplio cualquier persona, con independencia de cuál sea su estado psicofísico- saboree las pequeñas delicias del camino con moderación, que se sienta afectivamente arropado y estimulado por su entorno y que no renuncie, guiado por la coherencia, a ninguno de los alicientes naturales, culturales y artísticos que le pueda ofrecer la travesía vital y que se encuentren al alcance de su mano. Conviene que la enfermedad, controlada en términos médicos, no acabe agostando y anulando a la persona, sino convirtiéndose también en una fuente de vivencias positivas. Inspirado en la Odisea de Homero y en su legendario protagonista, Ulises, Konstantino Kavafis (1863-1933), el poeta griego afincado en la ciudad egipcia de Alejandría, compuso el poema *Ítaca*, que condensa a la perfección, con sugerente belleza, algunas de las ideas fundamentales que he pretendido transmitirles en este ensayo. He aquí el fragmento final del texto:

“(...)

Pide que el camino sea largo.

*Que muchas sean las mañanas de verano
en que llegues -¡con qué placer y alegría!-
a puertos nunca vistos antes.*

*Detente en los emporios de Fenicia
y hazte con hermosas mercancías,*

nácar y coral, ámbar y ébano

y toda suerte de perfumes sensuales,

*cuantos más abundantes perfumes
sensuales puedas.*

Ve a muchas ciudades egipcias

a aprender, a aprender de sus sabios.

Ten siempre a Ítaca en tu mente.

Llegar allí es tu destino.

Mas no apresures nunca el viaje.

Mejor que dure muchos años

y atracar, viejo ya, en la isla,

*enriquecido de cuanto ganaste en el
camino*

sin aguantar a que Ítaca te enriquezca.

Ítaca te brindó tan hermoso viaje.

Sin ella no habrías emprendido el camino.

Pero no tiene ya nada que darte.

*Aunque la halles pobre, Ítaca no te ha
engañado.*

*Así, sabio como te has vuelto, con tanta
experiencia,*

entenderás ya qué significan las Ítacas”.

A estas alturas de mi biografía (tengo 68 años), todavía continúo buscando un ideal de vida con el que comulgar al cien por cien y que además sintonice con otras personas, sean enfermos, gentes dolientes o simples ciudadanos que tratan de llevar a diario su mochila de obligaciones, inquietudes y sueños de la mejor manera posible. Hasta la fecha, lo más parecido a ese ideal lo he encontrado en el poema Los justos, del argentino Jorge Luis Borges (1899-1986). Tal vez les pueda ser provechosa a muchas personas la sabia enumeración de personajes laboriosos, sencillos y pacíficos que sienten a fondo la paz, el gozo del tiempo y la necesidad de la belleza.

La estadounidense Maya Angelou (1928-2014), escritora, activista por los derechos civiles, cantante y cineasta, escribió: “He aprendido que las personas se olvidan de lo que dices, también se olvidan de lo que haces, pero nunca se olvidan de cómo las haces sentirse”. Ojalá que mi exposición, a falta de otros méritos más relevantes, les haya hecho sentirse, queridos lectores, algo más serenos que cuando han comenzado su lectura

“Un hombre que cultiva un jardín, como quería Voltaire.

El que agradece que en la tierra haya música.

El que descubre con placer una etimología.

Dos empleados que en un café del Sur juegan un silencioso ajedrez.

El ceramista que premedita un color y una forma.

Un tipógrafo que compone bien esta página, que tal vez no le agrada.

Una mujer y un hombre que leen los tercetos finales de cierto canto.

El que acaricia a un animal dormido.

El que justifica o quiere justificar un mal que le han hecho.

El que agradece que en la tierra haya Stevenson.

El que prefiere que los otros tengan razón.

Esas personas, que se ignoran, están salvando el mundo”.

#Breves

#1 I Jornada de Geriatría: Mayores en positivo (24 de mayo de 2018).

Organizada por la Delegación Diocesana de Pastoral de la Salud y Ancianos, el Instituto Superior de Ciencias Religiosas "San Francisco Javier", las Hermanas Hospitalarias y la Sociedad Navarra de Geriatría y Gerontología, la Jornada se estructuró en una mesa redonda en la que se trataron el envejecimiento activo y saludable y su prevención, la creatividad en el envejecimiento, y la situación de las personas mayores en Navarra. Se cerró el acto con la presentación de la campaña: Mayores en positivo del Servicio de Promoción de la Salud Comunitaria (ISPL).

#2 Fundación Tutelar de Navarra (FUTUNA) y Fundación Navarra para la Tutela de Personas Adultas (FT)

organizaron en la Universidad Pública de Navarra el 7 de junio de 2018 la I Jornada sobre el ejercicio de la tutela: papel de los tutores y de los servicios/centros de atención. Expertos de ambas fundaciones, la UPNa, ANADP y la Unidad de Rehabilitación de Salud Mental definieron el papel y responsabilidad de los tutores en la atención a las personas con discapacidad intelectual, enfermedad mental o mayores, además de acercar la realidad de los servicios de apoyo a la capacidad jurídica y de las medidas cautelares previas a la modificación judicial de la capacidad. El acto se cerró con una mesa redonda.



#3 Cursos de verano de la Universidad de Navarra 2018.

Con los títulos: Mayores saludables ¿Dar años a la vida o dar vida a los años? (27-31 de agosto), Envejecimiento saludable: una mirada a los telómeros (11-13 de septiembre) y Cuidar

y acompañar en la edad avanzada (12-13 de septiembre). El primero, ha tratado contenidos directamente relacionados con las personas mayores y el afrontamiento del envejecimiento, alternando contenidos teóricos con ejercicios prácticos. El segundo, ha tratado temas como la posibilidad de retrasar el envejecimiento y las patologías asociadas (cáncer y enfermedades cardiovasculares), la definición de los telómeros y su papel en estos procesos o la influencia de los hábitos de vida y, concretamente, la dieta, favorecen la preservación de los telómeros.

El tercer curso, partiendo de la perspectiva de los profesionales de la salud (cuidados paliativos), ha tenido como objetivo crear un punto de conversación y reflexión sobre el cuidado y asistencia a la persona enferma terminal o en estado avanzado, construyendo un espacio para que los participantes expresen sus opiniones y vivencias.

#4 Coincidiendo con el Día Mundial del Alzheimer (21 de septiembre), el

centro Cognitiva.Unidad de memoria ha organizado una Semana de Puertas Abiertas (17-21 de septiembre). Las conferencias corrieron a cargo de Amaia Bernal (nutricionista de la clínica TDN), Victoria Erice (AFAN) y Fabricio Zambón (fisioterapeuta y profesor en la UPNa).

#5 Del 9 de octubre al 13 de noviembre

de 2018, el **Voluntariado Geriátrico Franciscano de Pamplona** ha organizado un curso dirigido a familiares que cuidan a personas que están en situación de dependencia en el Salón de actos de Capuchinos de San Antonio. El curso tenía como objetivos adquirir conocimientos teórico-prácticos sobre la tarea de cuidar para mejorar el control del estrés del cuidado y comprender las enfermedades que han llevado a la dependencia. Los temas han versado sobre el envejecimiento y la enfermedad (discapacidad y demencias seniles), la vivencia de la enfermedad (persona enferma y cuidadora), las cuestiones éticas y jurídicas derivadas de la situación de dependencia, así como los recursos sociales disponibles.



PREMIO TOMÁS BELZUNEGUI SARIA 2018

¡ UNA IMAGEN DE LAS PERSONAS MAYORES SIN ESTEREOTIPOS NI PREJUICIOS !
ADINEKO PERTSONEN AURREIRITZI ETA ESTEREOTIPORIK GABEKO IRUDI BAT !

Modalidades / Modalitateak :

Periodística / Kazetaritzakoa

Audiovisual / Ikus-entzunezkoa

Relato corto, convocatoria abierta / Kontakizun laburra, deialdi irekia

Relato corto, Senior / Kontakizun laburra, Seniorra

Relato corto, Juvenil (2018-2019) / Kontakizun laburra, Gazteena (2018-2019)

Modalidad Universidad (ver convocatoria propia) / Unibertsitate modalitatea (deialdia ikusi)

Más información / Informazio gehiago:

Sociedad Navarra de Geriatría y Gerontología / Premio Tomás Belzunegui 2018.

sngeriatria@yahoo.es; www.sngg.es; Tfno: 699 45 46 34

Final de plazo de entrega de trabajos: 11 de noviembre de 2018

COLABORAN



Premio Tomás Belzunegui es un proyecto patrocinado por:



Cuadernos Gerontológicos

Se abre la convocatoria de nuevos artículos para 2019. El número 1 se centrará en: La enfermería geriátrica. Tendrán cabida trabajos en los que se analice la vejez desde las artes plásticas, la literatura, la prensa, la arquitectura, los medios audiovisuales, la didáctica, etc. Junto a estos trabajos tendrán cabida otros de contenido abierto o misceláneas.

**Fecha límite de envío:
15 de enero de 2019.**

Normas de publicación para autores

1. Enfoque y alcance

La revista Cuadernos Gerontológicos es una revista de contenido científico, editada en formato electrónico por la Sociedad Navarra de Geriátrica y Gerontología. Su periodicidad es semestral.

Su objetivo es la difusión de artículos científicos, preferentemente, de carácter multidisciplinar, referidos a los campos de la Geriátrica y la Gerontología. Es decir, se centra en el envejecimiento de la población y sus consecuencias, poniendo el énfasis en este proceso en la Comunidad Foral de Navarra.

Es de acceso libre siguiendo el principio de hacer disponible gratuitamente los estudios teóricos, las experiencias profesionales y los análisis de la realidad socio-sanitaria, desde diferentes puntos de vista (enfermería, medicina, trabajo social, animación social, psicología, terapia ocupacional, etc.).

Todas las contribuciones enviadas a Cuadernos Gerontológicos han de ser originales y serán evaluadas antes de ser publicadas por revisión externa y anónima por pares (peer review). El conjunto de autores ha de declarar que los datos y resultados expuestos en

el trabajo son originales, no han sido presentados al mismo tiempo a otra revista para su publicación y no existe plagio, distorsión o manipulación.

2. Secciones

Originales. Trabajos de investigación que aportan nuevos resultados en los ámbitos de interés de la Revista. Los manuscritos deberán estructurarse en los apartados: Introducción, Material y métodos, Resultados, Discusión y Bibliografía. La extensión recomendada es de 3.000-4.500 palabras (sin incluir resumen, tablas, figuras y bibliografía). Deben acompañarse de un resumen de un máximo de 250 palabras estructurado en los mismos apartados que el texto y de 3 a 5 palabras clave. Se recomienda un máximo de 6 autores, no superar las 6 tablas y figuras (esquemas, gráficos o imágenes) y un número máximo de 40 referencias bibliográficas.

Originales breves y Notas Clínicas y Sociales. Trabajos de investigación con número reducido de casos, estudios epidemiológicos descriptivos y trabajos con objetivos y resultados muy concretos (casos clínicos y casos de intervención social). Deberán estructurarse en los apartados: Introducción, Material y métodos, Resultados, Discusión y Bibliografía. Su extensión no superará las 1.500 palabras (sin incluir resumen, tablas, figuras y bibliografía), 2 figuras y/o tablas y 15 referencias bibliográficas. Se aportará un resumen estructurado (máximo de 150 palabras), además de entre 3 y 5 palabras clave. Se recomienda un máximo de 6 autores.

Revisiones. Puesta al día de un problema, cuestión de impacto social/sanitario o conceptualización, mediante la aportación de la necesaria bibliografía. Su extensión en ningún caso superará las 3.500 palabras (sin incluir resumen, tablas, figuras y bibliografía) y 2 figuras y/o tablas.

Cartas al Director. Se recogerá la opinión argumentada, conforme o disconforme, de una publicación en la Revista, así como sobre un tema de actualidad. Se pretende fomentar la reflexión dialogada y la discusión entre lectores de la Revista. Deben ser claras, concisas y argumentadas, con una extensión máxima de 750 palabras y entre 10 y 15 citas bibliográficas. Excepcionalmente las Cartas al Director pueden ser aceptadas directamente por el Comité de Redacción.

Breves. Espacio para informaciones diversas: congresos, jornadas, cursos, reuniones, etc., que se puedan desarrollar en la Comunidad Foral de Navarra o fuera de ella. Asimismo, puede recogerse normativa de interés que pueda tener algún impacto sobre la atención socio-sanitaria de las personas mayores.

3. Presentación de manuscritos

Los manuscritos deberán presentarse:

- Escrito en castellano en formato Word y compatibles (Rtf, Txt, etc.), a doble espacio y justificado, en letra Times New Roman, 12 pt, y con 2,5 en todos los márgenes. Todos los artículos deberán estar paginados.
- Las tablas y figuras (imágenes, esquemas y gráficos) se incluirán al final del manuscrito, indicando su ubicación en el texto. Se numerarán consecutivamente con números arábigos y por separado tablas y figuras.
- Las imágenes deberán enviarse con una resolución de 300 pp en formato JPG o TIFF.
- Las notas han de aparecer numeradas a pie de página (Times New Roman, 10 pt) con numeración arábica y serán las imprescindibles.
- Las referencias bibliográficas serán únicamente las citadas en el texto y aparecerán completas al final del artículo, siguiendo los criterios de las normas de publicación de la APA-2010 (American Psychological Association).

Primera página:

Título del texto en castellano e inglés.

- Nombre y dos apellidos de cada autor. Se recomienda no superar el número de 3 en aquellos de temática social y de 6 en el resto.

- Centro o entidad en la que se trabaja.

- Dirección completa del primer autor/a, responsable del manuscrito.

Segunda página:

- Título del texto en castellano e inglés.
- Resumen del trabajo (entre 150 y 250 palabras) y el listado de palabras clave (máximo 5) en castellano e inglés.

Páginas sucesivas: Su estructura y extensión seguirá lo indicado para cada sección.

Citación bibliográfica

Citas en el texto:

- Si la oración incluye el apellido del autor sólo se escribe la fecha entre paréntesis: Roldán (2006).
- Si no se incluye el apellido del autor en la oración: (Roldán, 2006).
- Si es un fragmento literal: (Christff, 1996, p. 21).
- Libro: Autor (apellido, coma e iniciales del nombre y punto; si son varios autores, se separan con una coma, poniendo una “y” antes del último); año (entre paréntesis) y punto; título completo del libro (en cursiva) y punto; lugar de edición y dos puntos; y editorial. Ejemplos: Bermejo, F. (2004). Aspectos familiares y sociales del paciente con demencia. Madrid: Díaz de Santos. Otras opciones: Apellidos e inicial del nombre. (Año).Título. Recuperado de <http://www.xxxxx.xxx>; Apellidos e inicial del nombre. (Año). Título. doi: xx.xxxxxxxxxx
- Capítulo de libro: Autor o autores del capítulo (igual que si son libros); año (entre paréntesis) y punto; título del capítulo y punto; nombre de los directores/ compiladores del libro (iniciales del nombre y punto, apellido y anteponiendo a esto “En”); abreviatura “Ed.” o “Eds.” (entre paréntesis); título del libro (cursiva); página inicial y final del capítulo (entre paréntesis y separadas por un guión, anteponiendo la abreviatura “pp.”); ciudad de edición y dos puntos; y editorial. Por ejemplo: Webb, S. (2003). Technologies of Care.

En E. Harlow and S. Webb (Eds.) *Information and Communication Technologies in the Welfare Services* (pp.101-116). London: Jessica Kingsley Publishers.

- Artículo en revista: Autor o autores (igual que si son libros); año (entre paréntesis) y punto; título del artículo y punto; nombre completo de la revista (en cursiva) y coma; volumen y/o número de la revista y coma; y página inicial y final del artículo (separadas por un guión). Por ejemplo: Canga, A. y Esandi, N. (2016). Atención centrada en la familia: un modelo para abordar los cuidados de la demencia en la comunidad. *Atención Primaria*, 48, 4, 265-269.

Proceso editorial

El envío de los textos ha de realizarse a la secretaria técnica de la Sociedad Navarra de Geriatria y Gerontología: sngeriatria@yahoo.es

La redacción de la Revista acusará recibo de los trabajos. Se realizará una primera revisión editorial de los artículos admitidos para evaluar su adecuación temática a la Revista y el cumplimiento de los requisitos recogidos en estas Normas. A continuación los manuscritos serán revisados de forma anónima por dos expertos externos (peer review) que dispondrán de un plazo de 1 mes para emitir su dictamen. Los revisores se seleccionan entre expertos en el tema, teniendo en cuenta su disponibilidad para la rápida corrección que se les requiere.

En el caso de juicios dispares entre evaluadores, el artículo será remitido a un tercero que también dispondrá de 1 mes para enviar su respuesta. Los revisores deben valorar la calidad científica, pertinencia y novedad de la información presentada e informar si el diseño, la metodología y la discusión justifican las conclusiones presentadas, y si éstas responden a los objetivos del estudio.

Examinados los informes externos, el Consejo Editorial podrá: rechazar el artículo, aprobarlo condicionalmente a la espera de que el autor/es haya realizado las modificaciones solicitadas, o aprobarlo definitivamente para su publicación. En cualquier caso, la decisión editorial será comunicada.

Siempre que se sugieran modificaciones en los textos, los autores deberán adjuntar, junto a la nueva versión del artículo, una nota en la que se expongan las modificaciones realizadas. Los autores, a su vez, se comprometen a corregir sus trabajos en un plazo breve (1 mes), a partir del momento en que se les comunique la publicación de la versión on line, con objeto de respetar y no retrasar el proceso editorial

En cuanto a los derechos de autor, la aceptación de un trabajo para su publicación supone que los derechos de propiedad (copyright) quedan transferidos al editor de la revista. No obstante, la revista no es responsable de la información remitida por los autores.

Los autores han de recoger cualquier relación que tengan y que pudiera dar lugar a conflicto de intereses en relación con el artículo publicado. Cuando se presenten trabajos con seres humanos debe indicarse que se han cumplido las normas éticas del Comité de Investigación y de la Declaración de Helsinki de 1975 con la revisión de octubre del 2000, disponible en <http://www.wma.net/s/policy/b3.htm>

Una vez aceptado el trabajo, se notificará por medios electrónicos la disponibilidad de las galeras para su corrección en un plazo de una semana desde su notificación, así como el número y fecha de publicación definitiva. Se podrá emitir un certificado de autoría y edición, previa solicitud a: sngeriatria@yahoo.es

