

AMAR

dependiendo

EL envejecimiento demográfico es una realidad que está cambiando profundamente la configuración de nuestras sociedades y nuestras familias; pues, aunque es el resultado del éxito de las mejoras sanitarias y sociales sobre la enfermedad y la muerte, también supone un verdadero reto y un nuevo escenario evolutivo por conquistar para las familias.

La jubilación ha pasado de considerarse un momento de retiro y descanso, a entenderse bajo el paradigma del «envejecimiento activo», como un momento para diseñar un nuevo proyecto de vida independiente que incluya cuidar la salud física, mental y social y disfrutar de nuevos aprendizajes, iniciativas y relaciones. Las personas mayores de 65 años son ahora más autónomas, tienen mayor solvencia económica y mayor peso y participación en la sociedad que hace dos décadas (Martínez Maroto, A. (2017). *Envejecimiento, dependencia y familia*. Sal Terrae 105, 255-268). El ideal del envejecimiento activo parte del deseo de que las personas mayores disfruten de altos niveles de calidad de vida, pero también esconde el propósito de evitar, o al menos retrasar lo más posible la dependencia, que adquiere una connotación negativa en el imaginario social.

Este ideal, según el cual una vida plena es una vida autónoma e independiente, se retrata en nuestra respuesta a la pregunta sobre hasta cuándo querríamos vivir, y con ella a qué consideramos una vida plena o de calidad, ante la que respondemos «mientras me pueda valer por mí

cho que de cada vez más personas superan la edad de 80 años y que los periodos de dependencia significativa al final de la vida se han alargado. En definitiva, la dependencia llega. Puede llegar prematuramente, en forma de enfermedad o de discapacidad, o más tarde en el proceso

normal de envejecimiento. Pero lo cierto es que todos tenemos que ser cuidados en mayor o menor medida por otros, que serán muy probablemente, de manera directa o indirecta, nuestros familiares.

En este artículo me gustaría reivindicar el derecho a ser viejos, pero sobre todo la importante misión que puede desarrollarse en la dependencia. Una misión contracultural que toca alguno de los puntos centrales de nuestra fe, pues desde ella podemos descubrir en la dependencia una fuente de vida y comunión con los otros.

Jean Vanier repite en varios de sus escritos que no hay mayor regalo que un ser humano le pueda hacer a otro que decirle «te necesito». Quizá el mayor gesto de amor que podemos tener hacia nuestros seres queridos no es tanto haberlos cuidado sino permitir, generosamente, que ellos nos cuiden. Amar a nuestra pareja, a nuestros hijos será entonces



mismo» o «mientras no sea una carga para nadie». «Nos ocupamos de vivir mucho, pero no tenemos derecho a ser viejos» (Martínez Maroto, A. (2017) Op Cit).

Frente al ideal de «envejecimiento activo y autónomo», el alargamiento de la esperanza de vida también ha desembocado en el fenómeno del «envejecimiento del envejecimiento», que caracteriza el he-



Ser agradecido nos ayuda a vivir los cuidados dados y recibidos en positivo.

«dejar también que el otro toque mi pobreza y proporcionarle el espacio necesario para que me ame» (Jean Vanier (1996) *Amar hasta el extremo: la propuesta espiritual del arca*. Madrid: PPC. pág. 26).

Pues bien, que nuestra dependencia sea una carga o un regalo para el otro depende, en mucho, de la aceptación de nuestra fragilidad. Hay personas que cuando empiezan a necesitar de otros, recelan de ese cuidado y se resisten a ceder parte del control a quien les cuida. Al negar su necesidad, dejan inermes a sus seres queridos, que desean poder cuidarle, pero necesitan hacerlo en el marco de lo posible para ellos y sus familias y suman a la tarea de ocuparse la de estar permanentemente preocupados.

Debe ser difícil envejecer, perder competencias y parcelas de control sobre la propia vida. Dolores Aleixandre tiene un texto precioso en el que ilumina el propio proceso de envejecer proponiendo seis imperativos inspirados en la Biblia como un mapa precioso para recorrer este camino (Dolores Aleixandre (2007). *Las puertas de la tarde: envejecer con esplendor*. Sal Terrae).

Para los que estamos aún lejos de esta etapa, me pregunto si hay algo que podamos hacer para prepararnos

para una buena vejez, para afrontar esa dependencia con alegría y ofrecerla como un regalo. Por el momento ofrezco cuatro pistas para la reflexión:

1.- *Nombrar y aceptar mis dependencias* de hoy, aquello en lo que no me valgo por mí mismo y descubrir todos aquellos que ya me apoyan en el día de hoy para vivir una vida plena. Saber que siempre hemos sido dependientes, que nunca hemos sido autónomos del todo imagino que ayudará a hacer un camino escalonado hacia la vejez. Y dar valor al cuidado que recibo y a mis cuidadores de todo tipo: amigos, familiares y profesionales, etc.

Que nuestra dependencia sea una carga o un regalo para el otro depende, en mucho, de la aceptación de nuestra fragilidad.

2.- *Reconocer las sensaciones que me genera cuidar* de otros y que se dejen cuidar. ¿Qué experiencia es para mí poder cuidar de mis hijos, que mis hermanos me necesiten, poder acompañar a mis mayores? ¿Qué suponen ellos en mi vida? ¿Qué me hacen sentir? El sentirse útil, importante, necesario para otros es una de

las fuentes de mi energía... grabe-mos esta sensación para cuando nos toque ser fuente para otros.

3.- *Dar gratis para recibir agradecido*. Para vivir los cuidados que necesito de forma agradecida debería empezar olvidándome de echar cuentas de lo que doy, lo que trabajo, lo que me entrego, para así nunca sentir que lo que otros me dan lo hacen porque deben o porque «me lo deben». El agradecimiento aligera la carga del cuidado, por lo que cultivar una actitud de gratuidad nos ayudará a ponernos en esa dinámica. Hoy es probable que, como adultos, vivamos más años como padres mayores de un hijo que nos cuida que como padres de un hijo pequeño al que cuidar. Las cuentas no van a salir así que mejor no echarlas. En cualquier caso, las lógicas familiares escapan de todo punto a la economía de los cuidados o a la idea de recuperar las inversiones.

4.- *Hablar hoy sobre el futuro*, sobre cómo me gustaría vivir y dejar que los otros también formen parte de esa «Planificación del futuro», tengan una palabra que decir de manera que comprendamos hasta qué punto quieren que nuestro futuro sea también una parte del suyo.

Creo, finalmente, que abrazar el punto en el que el envejecimiento se vuelve pasivo, confiado, entregado... nos prepara de un modo especial para lo que nos espera tras la vejez. Así «Como consecuencia de la vulnerabilidad descubrimos la confianza, la esperanza en aquello que no podemos darnos a nosotros mismos y que culmina en el don más extraordinario: la vida para siempre» (Álvarez Tejerina, E y P. (2014). *Vulnerabilidad y esperanza*. Bilbao: Mensajero) En definitiva, solo en la dependencia podemos ser salvados.

ANA BERÁSTEGUI PEDRO-VIEJO
Instituto Universitario de la Familia
Universidad Pontificia Comillas