

¿Y yo que hago aquí?

## Síndrome de Fatiga para Vivir, para seguir viviendo

El título *Síndrome de Fatiga para Vivir* más bien habría que formularlo en interrogante. No obstante pretendiendo “capturar” la atención del lector a veces se toman algunas “licencias”; no es bueno ir a su encuentro desde la duda. Claro que esto no impide en absoluto que terminando la exposición cada cual extraiga sus conclusiones.

Con la anterior reserva, lo que se quiere abordar reclama prudencia. Este trabajo de momento no pasa de ser un mero borrador, quizá punto de partida algo más. En tal sintonía cabe preguntarse si se puede hablar de un *Síndrome de Fatiga para Vivir*, y extensivamente si como tal es un proceso reconocible médicamente.

A un lado discusiones académicas más o menos profundas, como síndrome se da a entender un conjunto de síntomas o / y manifestaciones que se remiten a un cuadro específico y que médicamente, dado su significado, demandan la intervención del facultativo.

El término fatiga tiene parentesco con otros, como los de “cansancio”, “desidia”, “abandono”, “indiferencia”, “apatía”... incidiendo en este desarrollo en la innata inclinación para preservar la vida y la integridad corporal, el instinto de conservación..

La expresión que conecta vida y fatiga, es a veces poco cuidada y más en su uso coloquial. Por eso su alcance, a título meramente indicativo, ha de matizarse en *diferentes apartados*

1- ► La **fatiga “por” vivir**, o *fatiga de vivir*, por el mero hecho de vivir, por la existencia, con variable intensidad en el tiempo.

El “de” señala la procedencia de esa sensación, su naturaleza y condición; el “por” intercalado en la frase es un explicativo del motivo de la fatiga. Tal fatiga se entiende mejor todavía colacionando como concepto de Salud *la energía, conjugando equilibrio y resistencia, para enfrentarse a los conflictos inherentes a la vida*, o simplemente, *la Salud es la energía que permite vivir* (\*). Concepto que por otra parte hay que remitirlo al ámbito educativo y cultural. Sin cultura (*conjunto de valores que enriquecen a un persona y a un pueblo*) no hay salud o al menos es difícil mantenerla.

(\*) Ref. *Salud, educación y violencia*, G. J. KNAPP editor, Madrid, 1987. Y al margen de la definición de la OMS hoy poco operativa en la práctica, aunque en su tiempo se entiende en la forma que era necesario llevar ilusión al mundo que había salido recientemente de una terrible contienda. "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". La cita procede del Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de junio al 22 de julio de 1946, firmada el 22 de julio de 1946 por los representantes de 61 Estados (Official Records of the World Health Organization, N° 2, p. 100), y entró en vigor el 7 de abril de 1948.

En su *génesis*, la fatiga no se identifica con un momento concreto, es, por el contrario “un proceso en el tiempo” concepción empleada por científicos físicos e ingenieros (BASMAJIAN, DE LUCA, 1985).

El cansancio, la fatiga, en un primer orden fisiológico, es buena; alerta para corregir esa sensación. Con el paso de los años *fatiga y envejecimiento* constituyen un binomio muy presente en el proceso involutivo en general, y en su expresión celular; una mayor “fatiga de materiales” (“reducción general de capacidad”) con un progresivo desorden en el sistema, de *entropía*, de desaprovechamiento energético, muy ligado al “reloj biológico” de cada cual. “La vida es una continua pérdida de energía” (GALO LEOZ, ya al final de su vida, 1880-1991). Llega un momento en que se empieza a notar el peso de los años, la vejez; como cuando cada movimiento, cada acción ya no son gratuitos; a medida que avanza el tiempo parece que ese deterioro va en un espiral logarítmica, Otras veces toma un claro carácter patológico, con independencia de la edad, por ejemplo, en el *síndrome de fatiga crónica*.

**2 - ► La fatiga “para” vivir** quiere ser tratada en adelante como sigue, origen a este trabajo. En efecto, es la fatiga *de* vivir vinculada a estar *harto de vivir, para seguir viviendo*, reflejando la preposición “para” un *no querer seguir* adelante (*pensamiento*) paso previo para cumplir el objetivo de “parar” y “bajarse de este mundo” (*decisión*).

En esta vertiente la también preposición “de” se proyecta de forma distinta al de la fatiga “por el mero hecho de vivir” (fatiga “por” vivir, que se dijo antes). En la apreciación del epígrafe que se acaba de anotar comunica *un aburrimiento por una rutina que se repite invariablemente* sin expectativas ni horizontes, que dura un tiempo que en la experiencia de su protagonista estima excesivo.

- Distinto es que la persona diga “estoy cansada de vivir *así*”. El adverbio de modo a veces indica un sufrimiento, enfermedad, sin perspectivas, que puede llevar a quien padece de tal forma a querer poner fin a su vida.

- Otras veces, ahondando en diferencias, los hay que experimentan un “estoy cansado de vivir así” por otros motivos, como cuando la experiencia es sumamente amarga, dominada por un sentimiento de zozobra en el que cualquier esperanza está muerta, como quien se reconoce como “*un bulto que estorba /// transfigurado y perdido en la escoria para abono del lumpen urbano...///*”

*... El regresar un día sí y otro también con las manos vacías /// eludiendo esos ojos inquietantes testigos de una existencia que se va desgarrando /// y que dicen aunque sus labios rotos de amargura y secos por la angustia no se despeguen /// Y que te hacen sentir que ya no vales para nada.../// Hastío insoportable por la lucha incesante ante la tentación o el permanente deseo de escapar de la tenaza del propio cuerpo /// Impulso tanático en busca de la definitiva liberación. Del descanso. (Gritos y fragmentos. Fantasías de un sueño libertario).*

- La falta de trabajo, como la sufre con gran crudeza la *juventud que se siente estafada*, en una vida sin expectativas, sin futuro, hace que los mismos -que no han tenido tiempo para aburrirse- se vean como unos “inútiles, indeseables y sin patria” (BEVERIDGE). como si estuviesen en un *campo de concentración*; para estos “prisioneros” sólo queda “lanzarse contra las alambradas” (electrificadas) ya desvanecido el último brote del ánimo imprescindible para aferrarse a la existencia; existencia que se ha convertido en un martirio... y sólo queda decir “todo es una mierda”... (*¿Es España un gran campo de concentración?* [www.peritajemedicoforense.com](http://www.peritajemedicoforense.com), 15/mayo/2011).

- Preocupantes son ciertos datos, noticias. El **suicidio sigue siendo la primera causa externa de muerte**, y con 3.910 fallecidos en 2014, **casi once al día**, duplica a los muertos por accidente de tráfico” (EFE, Madrid, 30.03.2016, Instituto Nacional de Estadística). **"España no es país para jóvenes"** (Consejo de Juventud de España, *El Mundo*, 29.02.16). Esto ha de ser profundamente analizado, sin interpretaciones rebuscadas, la impertinente “contextualización” y otros argumentos torticeros, tan usuales en el *ambiente acondicionado* de la “urbanidad” política, y esas “buenas maneras” que propician el relajo, huyendo o/y pretendiendo ocultar realidades incómodas... .

Retomando el aspecto principal de este texto, ahora se está abordando ese clima de fatiga “de” vivir que se instala en el individuo alojándose en un cansancio general, estimando que ha agotado su experiencia terrena.

**Al preguntarle al oftalmólogo español GALO LEOZ cómo ve la vida a su edad (110 años) contesta: "Muy aburrida". Añade: "Una de las mejores cosas es morir a tiempo. Me molesta cuando la gente te desea,'que viva muchos años!'. Yo digo, '¿y usted quién es para desear que viva muchos años?'. ¡Déjeme que me muera a tiempo! Pienso que el sistema de vivir debería estar registrado en el municipio. El alcalde, a cada ciudadano, le debería pasar aviso: 'Le recordamos a usted que tiene que morir mañana a las ocho de la tarde; que no se le olvide, porque pasaremos a recogerle'. Eso sería lo mejor. Mi lugar en el tiempo y en el espacio pasó de largo y me dejó olvidado". (*El País*, 18 de mayo de 1989).**

“Hay que morir con morir con orgullo cuando ya no es posible vivir con orgullo. La muerte elegida libremente, realizada a tiempo, con lucidez y alegría, rodeado de hijos y de testigos, de forma que todavía es posible un auténtico adiós, al que asista verdaderamente quien se despide y que haga tasación real de lo que conseguido a lo largo de toda su vida, así la muerte se opone totalmente a la horrible y lamentable comedia que el cristianismo ha hecho de la misma. No debemos personar nunca al cristianismo que haya abusado de la debilidad del moribundo para violar su conciencia, al igual que ha hecho con la forma de morir para emitir juicios sobre el hombre y su pasado”. (F. NIESZSCHE).

Los avances en los estudios hacen pensar en un aumento de la esperanza de vida de las personas. Algunos científicos creen que superar los 100 años no será infrecuente dentro de cierto tiempo. Por su parte en 2014 COLIN BLAKEMORE (exdirector ejecutivo del Consejo de Investigación Médica Británica) afirmó que existe un tope hasta el cual puede envejecer el cuerpo humano. Según sus palabras, 120 años podría ser "un verdadero límite absoluto de la esperanza de la vida humana". Hay que preguntarse de cualquier modo por el impacto mental / emocional que puede tener en la persona una tiempo tan largo de vida.

Muy presente ha de estar la **interacción del cerebro con el ambiente** y el entorno que le rodea; existe una interdependencia que en la aparición de patologías diversas y variadas. El concepto de "ambioma" (\*) se adentra precisamente en la "intensa relación entre el comportamiento de la mente humana y sus interacción con situaciones en las que se desenvuelve día a día" (*Diario Médico*, 06.09.2004).

(\*) El *ambioma* se ha definido como "el conjunto de elementos no genéticos, cambiantes, que rodean al individuo y que junto con el genoma y proteoma conforman el desarrollo y construcción del ser humano o pueden determinar la aparición de una enfermedad". De otra parte puede colacionarse el concepto de **epigenética**, o "el estudio de modificaciones en la expresión de genes que no obedecen a una alteración de la secuencia del ADN y que son heredables. Fuentes de modificaciones importantes de los genes son los factores ambientales, que pueden afectar a uno o varios genes con múltiples funciones".

Tal complejidad se sale de esta exposición. No obstante se va a aludir al concepto de *engrama*, como "un patrón de información impreso en nuestra memoria celular sensible a las sensaciones percibidas por el inconsciente". Ya R. NOVOA SANTOS (1885-1933) en 1922 publicó *Physis y Psyquis, Fragmentos para un doctrina genética y energética del espíritu...* "Como **no es posible concebir el organismo aislado del ambiente en que vive**, de ahí que nos veamos en la precisión de definir el cuerpo animal como la fase de organizada de un sistema cerrado, cuya otra fase está representada por el conjunto material y energético que integra el ambiente propio de cada animal. Todo estímulo eficaz que actúa sobre la substancia receptora modifica la situación energética interna del cuerpo, y esta influencia se traduce, ora por modificaciones en la actividad fisiológica de los órganos de la vida vegetativa, o ya por manifestaciones motoras en los músculos estriados de relación...". "Por intermedio de los órganos receptores el mundo externo penetra o se *inmixe* en la organización animal, de tal manera que todas las huellas o signos relacionados con la excitación de los receptores entran desde luego a formar parte de la propia organización. A estas huellas o signos podemos designarlos con el término de engramas (R. SERMON, 1859-1918; *Bewusstseinsvorgang und Gehirnprozess*, 1920, en cita de NOVOA) que se definen como 'el estado de alteración en que queda la sustancia viva de las células nerviosas centrales consecutivamente a toda excitación engráfica'... "; "...parece lógico suponer que los engramas no corresponden a ninguna de las formas de energía conocidas de la energía física".

*Fatiga de vivir* que en su asimilación está desprovista de connotaciones patológicas como alteraciones psiquiátricas, y estados asimilables. *Fatiga de vivir* también que se identifica con una plena consciencia de carencia de interés, absoluta falta de motivación que comporta indiferencia; una severa anemia de entusiasmo, expresada con una pereza extrema en la que no se desea ni atisba posibilidad de cambio.

Ha sido noticia que “Holanda planea permitir la ayuda a morir a mayores con “cansancio vital”. Para estos casos el gobierno contempla el suicidio asistido, salida que estima que es totalmente legítima, una vez que, en una primera fase, se han evaluado y comprobado que se cumple una serie de premisas. Es entonces cuando “tras una segunda revisión del caso, se puede recetar el fármaco letal que será recogido en una farmacia”. (*El País*, 14.10.16).

En otro tiempo las grandes contiendas (1914-1918; 1939-1945) condicionaban en gran medida las pirámides de población. La Primera Guerra, 1914 a 1918, costó la vida de 10 a 31 millones de personas, entre civiles y militares. La contabilización de las víctimas de la Segunda Guerra Mundial ha sido objeto de numerosos estudios, que normalmente ofrecen estimaciones de entre 55 y 60 millones de personas fallecidas. La situación actual que vive Europa, de paz prolongada, es inédita desde que se terminó la guerra en 1945. La creación de la Comunidad Europea para superar diferencias entre países (como por ejemplo Francia y Alemania) ha tenido un papel importante. Surgen nuevos dilemas en un marco histórico diferente cuya solución reclaman otras medidas, con dirigentes de altura, con perspectiva de estado, como los surgidos de la última contienda (muy marcados personalmente por tanta catástrofe)... La situación de los “mayores” existente en el presente con su previsible evolución en los próximos años, requiere previsión, planificación un esfuerzo en el gasto social, y medidas vinculantes para los países comunitarios. La crisis del empleo repercute en el mantenimiento de todo un sistema de seguridad social (un sistema de “meter y sacar” que está abocado a su laminación cuando sólo se “saca”). Hasta la fecha la misma Europa está dando muestras de que no está preparada para “lo que se le viene encima”, con una incapacidad para enfrentarse a graves problemas. Una grave amenaza para supervivencia de los pueblos. Independientemente del alcance que cada cual le quiere dar a la cita que sigue, merece una reflexión: “algunas naciones ha desaparecido in dejar huella y la historia señala la causa de estos; en todos los casos la razón es única y simple: desaparecieron porque sus pueblos no eran aptos” (RUDYARD KIPLING, 1865-1936).

**Día Mundial del Precariado.** La falta de trabajo tiene consecuencias que dañan todo el engranaje social. Por su gravedad cualquier foro es bueno para advertirlo. Cabe pensar en un *animador ideológico* opinando que la Sociedad Civil ante graves problemas no toma conciencia de su auténtico poder...En su medida la creación / el fomento del empleo lo hacemos todos. Una muestra de alienación es un desempleado / parado sirviéndose combustible en una gasolinera *self-service*; o, en unos grandes almacenes, haciendo cola en “el cóbrate a ti mismo”...Si existe el día de los Santos Inocentes no estaría mal instituir el *Día Mundial del Precariado*... con *actividades*... La cólera del pueblo inflamada es imprevisible. Con o sin mordaza es difícil detener a las masas descontentas cuando se “tiran” a los espacios públicos, más cuando han asimilado que “no solo de pan vive el hombre”.

**3 - ► Un proceso con muchas vertientes-** Sin quitarle valor a la reflexión abstracta, o junto a ella, no cabe duda que es indispensable acercarse a los que tienen la *experiencia personal*. La naturaleza invita a observar. Se aprende más de escuchar que de hablar... Eludir tal sensatez explica que legados de enorme valor se pierdan... Conversando con las personas mayores, especialmente en edades muy avanzadas, se pueden constatar distintas situaciones, que revelan emociones profundas, los lados oscuros de la vida, con connotaciones cruzadas, cuya configuración no es en absoluto monolítica.

- Los que significativamente han perdido relaciones, sus roles de actividad... se hacen esta pregunta: ¿qué hago yo aquí? para concluir que “aquí ya no pinto nada”. Lo dicen sin abatimiento ni desvarío, valorando que han alcanzado su cometido en la vida; convencidos al conjugar en primera persona “yo lo que quiero es morirme”, o “yo ya he cumplido”. No se trata del grito desesperado ¡me quiero morir! por el dolor ante la pérdida reciente de un ser querido u otro tipo de desgracia más o menos inmediata. Es otra cosa. Da la impresión de que algunos amanecen cada mañana con sorpresa *¿pero todavía estoy aquí?...* y con la decepción de *“aguantar un días más”*.

En octubre 2016 una anciana a la que entrevisto la TV holandesa defendió su derecho a elegir cuándo dejar este mundo. Con de voz firme, habla de la muerte como algo deseable. “No despertarme me parece la mejor medicina. Cuando me levanto cada mañana pienso: *uf, otro día*”. Su vida, afirma, “ya no tiene sentido”. Ha tenido una vida, pero lo que tiene ahora es “es algo nulo, sin valor”.

- “Falta de ganas de vivir” por un aislamiento, una “desconexión” abonada por la involución biológica, cortando canales de comunicación social; o un distanciamiento familiar forzado, *“me han traído a esta residencia, pero me siento encarcelado”*.

Un número creciente de personas mayores viven sin capacidad para valerse por si mismos.. Al mismo tiempo la presión de una sociedad hedonista, aunado a la pérdida de posición de la familia tradicional, favorece arrinconar a las personas mayores (e impedidos) en esas “granjas de viejos” con frecuencia distantes de lo que hasta hace poco fueron sus centros de actividad y relación. Algunos no dudan en mantenerlos vivos al precio que sea, *para que el sistema funcione....* El recurso a los ansiolíticos ha de controlarse... Las interacciones medicamentosas son preocupantes. Por ejemplo el uso prolongado de OMEPRAZOL (para corregir los efectos de la irritación del jugo gástrico) se relaciona con la déficit de absorción de vitamina B12, lo que a su vez favorece la aparición de demencia, daño neurológico y, además, anemia.

- Los que con profundo sentimiento han sufrieron innumerables veces la desaparición de sus más allegados, la compañera, el compañero, el amigo, la amiga, y que ya no les queda nadie próximo para despedir, pensando que “esto ya no tiene sentido” creyendo que han ausentarse con un tenue adiós muchachos.

La impresión es que hay un común denominador, una gradual / paulatina pérdida de identidad, una sucesión de *renuncias*, un “vaciamiento” del yo que en su retracción se impregna de insatisfacción; una progresiva lentitud del ritmo vital, junto a la sensación de soledad con ausencias en diversos órdenes imposibles de superar, llegando a la conclusión de que su vida está “muerta” al carecer de aliciente para continuar existiendo. Obviamente estas vivencias se ven potenciadas para su cristalización a medida que el decaimiento orgánico avanza y la lucha contra ese deterioro que hace que la vejez sea una compañía molesta, irritante.

Otros condicionamientos que contribuyen a que la última etapa de la vida no cultive atractivos, que vienen a amargar la vida de las personas a medida que avanzan la edad... *por esos “cómicos” de lenguaje confuso, hábiles en poner en escena guiños y muecas, como los que asustan dolosamente a los ancianos y amedrentan a los que padecen en la penuria, empujados a debatirse en una conciencia agobiante, por la desazón de la carencia y la necesidad...* (Gritos y fragmentos. **Fantasías de un sueño libertario**).

Sumamente preocupante es que las personas cuando alcanzan determinada edad, y ante un problema grave de salud, los medios para su atención se ven limitados (los frecuentes “recortes sanitarios” continuamente denunciados) al menos en algunos casos. (Ver Muerte de Ancianos por Denegación de Asistencia Médica. ¿Comete la Sanidad Pública Homicidios por Omisión? Don ATAULFO. Una relato basado en algo que le puede suceder a usted algún día. [www.peritajemedicoforense.com](http://www.peritajemedicoforense.com) 29.10.2014)... Y Don ATAULFO sigue vivo en 2017.

Las causas pueden tomar un carácter variado. “En abril 2016, en Suiza, una octogenaria solicitó - y obtuvo - asistencia para suicidarse, ya que ‘muy coqueta’ según su médico no soportaba envejecer. Se trata de una señal del particular estigma vinculado al envejecimiento entre las mujeres”. Por su parte la activista francesa BERNOÏTE GROULT (fallecida este año, a los 96 años) en la Asociación por el Derecho a Morir Dignamente “relacionó la lucha por la eutanasia como las luchas femeninas para poder disponer libremente del propio cuerpo”, (*Una cuestión política ignorada durante mucho tiempo. Envejecer en femenino*. Le Monde *diplomatique*, diciembre / 2016. Edición en español).

4 - ► **Medidas preventivas.** Experimentando tanto desafecto carece de justificación *permanecer* por más tiempo. Sumamente delicado es apreciar cuando ha de considerarse *desmedicalizado* el debate, esto es, dar paso a la “segunda fase” a la que hace referencia el proyecto holandés.

Parece cierto que teniendo en cuenta que la fatiga en general obedece a un *proceso* hace pensar en que esta *fatiga para vivir* es igualmente un proceso con un *curso evolutivo*. Curso evolutivo que vendrá, puede venir, acompañado de manifestaciones, que advertidas en su inicio evitarían que esa persona tome en su momento opciones drásticas.

Este planteamiento conduce a hablar de *medidas preventivas*... aunque sea con reservas, pudiendo ser objeto de futuros estudios e investigaciones, en los que ahora no se pretende entrar. Decir no obstante que es importante una educación que conduzca a asimilar el envejecimiento, a aprender a hacerse mayor, un aspecto más de la *educación para la salud* que ha de comenzar desde la más temprana edad, que a su vez remite a una escuela permanente que ha de ser la vida.

La gestión pública podría hacer mayores esfuerzos pensando más en la *felicidad de los ciudadanos*, y en particular en proporcionarles una vida más agradable a las personas de edad avanzada.

Los **centros de atención primaria del sistema público de salud**, son una buena plataforma. Sin embargo el personal sanitario ha de disponer de *tiempo suficiente para estar con los que van allí con sus problemas*, para que se propicie un diálogo para que los interlocutores se abran y sinceren, lo que es impensable con consultas de unos pocos minutos.

**Factores de motivación.-** Las “definiciones del YO” vienen muy condicionadas por factores sociales y culturales, capaces de poner en marcha una conducta de reacción frente a las limitaciones físicas y mermas objetivas que sufra la persona. Esto es, intentando vencer un estado de *conflicto* personal valiéndose de cuantos instrumentos y mecanismos supletorios y de compensación que ese individuo pueda disponer, para así finalmente aspirar y obtener en la medida de sus posibilidades una resultante positiva y creadora. En igualdad de situaciones orgánicas el rendimiento personal es muy variable, tanto en aquellos que no sufren ningún tipo de menoscabo como en quienes ya de entrada presentan limitaciones funcionales. Nadie pone en duda que en este último grupo existen personas que a pesar de todo consiguen sobreponerse con un tesón y constancia admirables. El aserto “querer es poder” es muy oportuno. La “maquina humana” cuenta con un potencial cuyo desarrollo operativo puede ser contemplado en tres niveles, que LACERT (1985) expuso como “la noción de poder; la noción de



función; la noción de querer”; “la noción de querer, entrando en el campo del deseo, de la vida psíquica y de la estructura de la personalidad; su desvío puede hacer totalmente inoperante una capacidad funcional normal”. Estas últimas palabras cobran una enorme trascendencia en la cuestión que se está discutiendo. “Noción de querer” influida por muy diferentes los *factores de motivación*, que en su conjunto pueden denominarse como ALFA, actuando este último con carácter multiplicativo (y correctivo) en la Capacidad de Respuesta (CR) o “capacidad para responder” ante las limitaciones (orgánicas o/y psíquicas) causadas por estado orgánico más o menos limitado. En la configuración de ALFA, o factores motivación, hay que arbitrar multitud de elementos, unos endógenos y otros exógenos, pues su conjunto viene a definir a la persona como sujeto responsable, y su capacidad para contribuir al desarrollo de la necesaria adaptación a las circunstancias. En general las aptitudes innatas y la inteligencia, por una parte, junto con, de otra parte, el nivel educativo en unión de factores culturales que se hayan podido afianzar en el curso de la evolución del individuo, ya desde la infancia, constituyen instrumentos de inusitada importancia. Además también hay que colacionar las situaciones que conoció la persona a lo largo de su experiencia vital, obligando todo ello a un minucioso examen retrospectivo. (NOTA.- Este párrafo se ha elaborado a partir del texto *Incapacidad y factores de motivación*, en *La Incapacidad para el trabajo*, págs 63-65, Editorial BOSCH, Barcelona, 1993).

La cuestión no ha de quedar encapsulada “medicalizando” las conductas. Tampoco puede desconocerse que esta “fatiga para seguir viviendo” en su forma más genuina se vincula una opción de la persona en el ejercicio de la libertad individual; tanto es así que el epígrafe “medidas preventivas” puede en su interpretación cultivar críticas y reproches.

Mas en lo que interesa al facultativo, se entiende que cuando alguien toma una decisión de esta naturaleza requiere una capacidad psíquica, de inteligencia (comprensión y juicio) de conocer y querer, el grado la naturaleza y el alcance de dicha decisión. La manifestación de la voluntad no ha de estar viciada por trastornos patológicos que afecten a esas capacidades de la mente.

**Los estados depresivos** son bastante frecuentes en los ancianos, confluyendo e interiorizando sensaciones muy variables, desde un *no sentirse a gusto* a la desmotivación, tristeza, abatimiento más o menos permanente, y con oscilaciones en el curso del día. “Escaparate” tan poliédrico obliga a un control estrecho, una exploración médica sumamente cuidadosa (incluyendo un detenido diálogo).

Es importante indagar el *iter* evolutivo que conduce a estas situaciones (hay que formularlo en plural). Son muchos los factores que pueden influir, desmotivando en la *lucha por la existencia*. Lucha que exige un rearme emocional contra la adversidad, contra la fatiga que le domina, para poder continuar andando día a día el camino que es la vida, removiendo los continuos obstáculos, aún sabiendo que un día llegará su fin.

“Ser viejo es jodido” dijo aquel dirigente comunista, ya desaparecido (en una entrevista en *El País* en 2006). Cierto es que la vejez no suele ser no una compañera amable, y lo es menos todavía cuando el entorno se vuelve hostil, agresivo desde diferentes frentes.

**Un sistema cruel.** El “viejo” con suma frecuencia queda arrinconado en el gueto de “los de la tercera edad” denominación que a no pocos ofende. Se aplica un común denominador agresivo, una homogeneización, un “igualitarismo” paralizante que despersonaliza e incluso discrimina. El “diseño” que proyectan por diverso conductos del “mayor” con frecuencia es poco afortunado, cuando no esperpéntico. Esa imagen, repetida en los medios serviles con insistencia descarada, es insultante: “el ancianito” ocioso - jugando a las cartas, al dominó, la petanca... enclenque y todo lo demás... decrépito (pretendiéndolo con facultades disminuidas, y ya no sólo físicas, sino también mentales). Además con la impresión de que hay un mensaje subliminal: de algún modo culpabiliza a quien tiene la “osadía” de vivir tanto, y a costa de la “caridad” pública del “estado de bienestar”, con la lucha de las pensiones al límite, lo que a la vez pretende su sometimiento: *eres viejo y ya no puedes morder...*

Las formas trato son importantes. No es infrecuente oír decir “abuelo” “abuela”... y puede molestar. En cierta ocasión, estaba ingresado en un centro sanitario quien durante más de cincuenta años ejerció como médico rural, hombre sumamente serio y muy dedicado al estudio. Algún personal de ese centro sanitario constantemente y cómo único trato de decían “abuelo... abuelo...”. Colmada su paciencia dijo: “mire señorita, yo no soy su abuelo. Haga el favor de dirigirse a mi con respeto. Tengo un nombre”.

- La **pasividad impuesta** a las personas mayores es sumamente nefasta. Y ahora en esa fatiga de vivir quizá también haya que indagar en torno al abono de un *impulso de autodestrucción*... El bienestar, señaló ERICH FROMM., “es la capacidad de ser creadores, de ser conscientes, de responder; de ser independientes y plenamente activos” Y porque el ser humano, ante todo, “más que un usuario, un consumidor, un manipulador, es un artista, y el mismo crece en conciencia y en dignidad transformando al mundo, con tal que él mismo cifre su más alta creatividad en el respeto y la reverencia mutua en todas las relaciones humanas. Si no desarrolla estas

variadas dimensiones de su libertad creadora, surgirá la destrucción y el hombre vendrá a ser autodestructor”. El trabajo en la medida de lo posible, a tener una ocupación, un objetivo, suelen ser buenos antídotos para ayudar a combatir la depresión y situaciones asimiladas

• **Aburrimiento destructivo frente a aburrimiento creativo.** Parece que en este proceso el aburrimiento desempeña un papel muy importante. Cuando la persona “deambula” en una diaria rutina estéril e inútil, es entonces que puede llegar a sentir que su vida no tiene sentido; más todavía a medida que aprieta el tiempo, que lo va cercando, con una progresiva carencia de fuerzas físicas y mentales para romper esa barrera; para salir de un ambiente tedioso - el aburrimiento llevado a su extremo - que se le hace insoportable. Pasividad que es devastadora y aniquila a la persona. Entre otros factores, tales fuerzas para poder luchar, seguir luchando, contra esa falta de interés para todo y ante todo, están muy ligadas a resortes culturales.

Precisas son ciertas matizaciones. El aburrimiento puede ser destructivo, sí, no obstante ese mismo estado de ánimo a veces pone en marcha un circuito acción-reacción capaz de encender la creatividad. En el caso de los niños (jóvenes personas) aburrirse es importante ya que constituye un abono para su desarrollo y maduración mental. Sabido esto se pueden sacar conclusiones para ser llevadas a lo que ahora se trata.

El aburrimiento en su proyección negativa ha de ser combatido; esto no signifique buscar recursos que lo único que pretenden es “matar el tiempo” (expresión aberrante, cuando la vida es también tiempo) buscando meramente entretener o distraer la atención,” sin abordan el problema, cuando no lleva al embrutecimiento, e impiden que la persona realice acciones en las que sea protagonista. Y ser protagonista no ha de estar reñido con la discreción o el anonimato. De lo que se trata es de intentar, que la persona pueda canalizar sus recursos para que le hagan sentirse creativo o todavía útil en la sociedad en la que vive.

En diciembre 2016 fue noticia que un hombre de 89 años empieza en su nuevo trabajo para no "morir de aburrimiento". J. B. ha conseguido un trabajo de camarero en un bar de Paignton ((Reino Unido). "Ciudadano de tercera edad, de 89 años, busca empleo en el área de Paignton, 20hrs + por semana, todavía es capaz de limpiar, hacer jardinería ligera, bricolaje y cualquier cosa, tengo referencias, fui soldado, de las fuerzas aéreas... ¡Sálvame de morir de aburrimiento!", decía el anuncio.

Observe como cuando le hicieron la entrevista a GALO LEOZ (110 años) al preguntarle (110 años) cómo ve la vida a su edad, contesta: "Muy aburrida".

La jubilación en ocasiones tiene un efecto traumático, “causando trastornos en la vida del sujeto, que acaban produciendo la automarginación en un elevado tanto por ciento; de un día para otro el trabajador se ve suprimido de toda relación social, sintiéndose inútil, al mismo tiempo que se le coloca en una situación económica y presupuestaria difícil, sin saber que hacer ni como ocupar su tiempo libre, lo que puede producirle graves alteraciones psíquicas cuando no somáticas, que en no pocos casos conducen a la muerte” (ALVÁREZ FERNÁNDEZ, RODRÍGUEZ PIÑA, *La Jubilación ¿nueva enfermedad profesional?* Escuela de Medicina del Trabajo. Universidad Complutense Madrid, 1985). La jubilación puede acarrear, y de hecho así sucede a veces, la muerte prematura en atención a la expectativa de vida que en ese mismo sujeto sería previsible esperar si hubiese mantenido un ritmo semejante al que tenía antes. En algunas personas al verse “retiradas” se les crea un sentimiento de derrota, incapaces de remontar. Es entonces cuando el carácter traumático de la jubilación toma importancia, llegando incluso a precipitar la muerte. Por ejemplo, el sistema inmunitario es fácil que se deprima facilitando infecciones que ponen en peligro la salud.

Desde las instituciones sería bueno cultivar un poco más la ocurrencia para aprovechar el enorme capital humano de los que parecen olvidados; pueden aportar grandes cosas a una sociedad de conducta tantas veces azarosa y descarriada. Una fuente de sabiduría infravalorada por los charlatanes compulsivos en sus diferentes parlamentos...

- Tampoco es baladí que junto a los que han cumplido muchos años, hay esos otros que dan “síntomas” de que se están haciendo mayores prematuramente, como cuando su *comportamiento* denota una progresiva desvinculación con su entorno. *Uno es viejo cuando pierde el interés por lo que les rodea*. Ante el enorme desempleo hay que temer que esto esté alimentando un futuro en donde se van a dar grandes bolsas de pobreza, *además las ya existentes*, cuando esos mismos desempleados llegan a edades avanzadas. Las condiciones de precariedad, de miseria, pueden generar un asco que lleve a algunos a romper definitivamente con una vida que ya no es tal. “La muerte puede consistir en ir perdiendo la costumbre de vivir.” (César GONZÁLEZ-RUANO, 1903-1965).

5 - ► **La decisión.**- En un estado “encronizado” sin que se atisben posibilidades de reconversión, determinante de un agotamiento emocional, en sus conversaciones interiores la persona entiende que ha perdido su sitio en el mundo. Y se rebela. Y lo hace huyendo en soledad de un esfuerzo que “ya no vale la pena” a veces de una “heroicidad” asfixiante, un combate sin fin o una lucha cotidiana para la que no hay resistencia. Y asume con entereza imperturbable el fin de trayecto; que ¡basta!

*Ya no quiero seguir un día más // un día más que no es otro // que no es distinto de ninguno // porque es igual al de ayer...// al de antes de ayer...// al de todos los días.*

Viene a consagrarse en este guión y reparto una experiencia singular, única, irrepetible. El turno para la deliberación interna, brutal por sus contenidos, no necesariamente ha de estar desprovisto de serenidad y sosiego, rigor y certeza, adorno y fantasía... fascinación... de lujo literario que hace que en ocasiones la ficción se convierta en timón para descubrir la realidad...

“Sigilosa, mansa y dulce como una novia, viene a invitarnos a descansar en el lecho de la dicha absoluta y perdurable”. (*El proceso de la muerte*. Roberto NOVOA SANTOS, 1885-1933).

En su confesión íntima, ante el actor fugaces y vertiginosos pensamientos desfilan en perfecta sincronía. Es posible que en esa impetuosidad se traspasen fronteras desconocidas e inimaginables... que en su último crepúsculo sea reclamado por un orden superior que iguala a todos... las manos abiertas de la reconciliación esperando al rescate de la dignidad humana, redimiéndola de su cautiverio, de su materialización, siendo su destino el eterno enigma...

*Emprender el tránsito // La marcha hacia lo ignoto // Singladura de puerto incierto // Quizá en un vapor navegando sin guía ni faro // Y como rastro la estela de su rumbo // disipándose en la fragilidad del recuerdo // desvaneciéndose en el olvido //... O quizá también ¿y por qué no?... // en un velero surcando el infinito // entregando la esperanza todo su impulso // Y sin más brújula que los vientos que alimentan el deseo.*

© Miguel Rodríguez Jouvencel  
[mrjouvencel@gmail.com](mailto:mrjouvencel@gmail.com)  
16 enero 2017