

INTRODUCCIÓN

BUSCANDO RESPUESTAS

Se nace inspirando abruptamente el aire de la vida. Y también se muere espirando ese aire simbólico prestado al nacer. Y entre ese principio y ese final, paseamos por un mundo extraño buscando dar sentido a casi todo lo que hacemos en él. Un sentido con el que conseguir disfrutar de ese paseo con una cierta alegría. Sentido, por otra parte, que no existe fuera del ser humano, pues es él mismo el que lo crea. Sentido que ya expresa, inconscientemente, el recién nacido con el placer de la comida y la bebida, esa querencia innata por la vida. Sentido empujado por los genes que ponen en marcha los códigos de funcionamiento del cerebro. Códigos, por otra parte, elaborados por ese abuelo millonario en años que es la evolución biológica. Pues bien, todo ello tiene como motor central la emoción. Emoción inconsciente que andando el tiempo se reconvierte en sentimiento y pensamiento consciente. Sentimiento y pensamiento que, tanto de jóvenes como de viejos, nos lanzan a la búsqueda de un sentido más pleno con el que poder iluminar el mundo y sus aconteceres.

Y así comienza el ser humano su trayectoria vital, buscando alejarse primero del sufrimiento para abrazarse después a la alegría y la exaltación de la vida. Y, empujado por la emoción, luchar por la propia supervivencia y la de los hijos, a quienes se protege, ayuda y educa para el mundo. Más tarde comienza esa otra larga andadura de la vida adulta, principio ya propiamente del proceso de envejecimiento, que se enlaza con la vida de los hijos (y, después, en ocasiones la de los nietos) tratando de alcanzar una situación

social que permita que nos sintamos bien y, si posible, halagados y queridos por lo que hacemos. Y es después, mucho más adelante, de nuevo, cuando ya verdaderamente viejos se busca en el día a día un sentido renovado para seguir viviendo. Sentido que, con el tiempo, se va diluyendo como la sal en el agua.

Ese es el arco vital humano. Arco que podría describirse con una fase inicial ascendente, constructiva, reproductiva y protegida por la naturaleza, y otra descendente, larga, deletérea y en gran medida dependiente de la conducta que uno mismo desarrolle en el mundo. Sin olvidar que en el recorrido de ese arco, desde el nacimiento hasta la muerte misma, predomina sobremanera esa fuerza, siempre presente, por seguir vivo. Y es que, salvo en excepcionales circunstancias, nadie tiene, ni siquiera en los momentos que pueda pensar son de la máxima evidencia, «conciencia emocional plena» de que va a morir. Siempre queda un rescoldo, un último rincón, acaso inconsciente, de esperanza de vida. La vida tiene un anclaje genético tan poderoso que impide, casi siempre, abandonarla, y ese anclaje es la emoción por seguir vivo. Hay además un algo último, profundo en muchos seres humanos y que viene sostenido por el pensamiento mágico, que empuja a «vivir para siempre», a vivir «sin fin» y llevarlo incluso más allá de los límites que impone la propia naturaleza: es el sentimiento religioso, es el sueño de la inmortalidad. Solo quienes padecen una depresión endógena, esa enfermedad que aboca al ser humano al límite de su existencia, son una de las pocas excepciones a esta regla a querer seguir vivo. Es esta una enfermedad que produce un apagón «negro», «abisal», donde la angustia es tan profunda y asfixiante que genera una huida urgente de ella. Una huida de la vida que es la única salida que encuentran estos enfermos ante esta vivencia, y esta salida es el suicidio. Suicidio que de modo individual solo puede experimentar y realizar el ser hu-

mano, pues ni tan siquiera Dios, como apuntaba el filósofo escocés David Hume, tiene ese «privilegio».

Frente a esto, y en este último período que es el envejecimiento, la humanidad se encuentra en una seria encrucijada. En el mundo hay cada vez «más viejos». Y cada vez más viejos que son verdaderamente viejos alargando su vida allende los cien años. La vida se alarga y con ella se diluye el sentido por la querencia de vivirla. Y ese es el gran problema al que se enfrenta la humanidad, problema de amplias dimensiones «humanas», políticas, económicas y sociales. ¿Qué se puede hacer? ¿Cuál es la luz posible que ilumine y palie este problema? Posiblemente la respuesta la llevemos dentro de nosotros mismos. Me refiero de nuevo a la emoción, esa energía que mueve el mundo vivo, ese motor del que todos disponemos y que nos empuja a seguir vivos.

Precisamente es aquí, en este libro, donde como cuerpo central quisiera desarrollar algunas ideas en torno a lo que representa esa emoción en ese largo período que es el envejecimiento. La idea es centrar la emoción como fuego capaz de mantener durante largo tiempo al viejo activo, con alta autoestima, sin enfermedades, positivo, con dignidad, esa dignidad que se sostiene con la autosuficiencia, por seguir manteniéndose a sí mismo «sin ayuda de nadie», como ya señalara Cicerón hace más de dos mil años. Porque aun cuando es cierto que la emoción es un fuego que se alimenta y mantiene «desde dentro del propio cerebro» durante la primera parte de la vida humana, también es verdad que este fuego, con el tiempo, se va apagando y solo quedan de él algunas brasas. Sin embargo, hoy se piensa que también es cierto que la emoción puede mantenerse activa durante mucho más tiempo como fuego vivo, si se la nutre «desde afuera», con determinantes culturales que la alimenten y la amparen. Esto bien pudiera significar una perspectiva real, posible, que emerja lentamente de nuestra propia sociedad. Y esto es po-

sible ya atisbarlo a la luz de nuevas ideas que nos permitan entrever que estamos entrando en una nueva cultura que cambiará los paradigmas, los valores y las normas que hoy conocemos. Entre ellos, una visión nueva del envejecimiento humano.

El problema que se presenta a varios niveles en la sociedad actual y futura no arranca de acontecimientos sobrevenidos de pronto. El envejecimiento, junto a la finitud de la vida, siempre ha sido una condición humana que ha despertado interrogantes y preguntas, y también en ese camino ha habido intentos de dar respuestas a cómo sería posible paliarlo o mejorarlo. Ya desde hace mucho tiempo, en la antigua Roma, sin duda cuna del pensamiento humanístico occidental, se hablaba y escribía sobre cómo envejecer mejor, más sano, más productivo, positivo y activo. Lo curioso es que en aquellos tiempos el envejecimiento no era, en absoluto (uno se lo puede imaginar fácilmente), un problema social. Baste señalar como ejemplo que, de un estudio sobre inscripciones epigráficas en tumbas romanas, de 4.575 hombres, solo 344, es decir el 7,5%, alcanzaron los 60 años y solo 3, el 0,08%, fueron los que alcanzaron la edad de los 100 años.

Hoy es un hecho, todos los estudios más recientes lo destacan, que el envejecimiento es un proceso único, diferente, para cada ser humano. Nadie es igual, ni nadie envejece igual, cada persona lo hace de distinta manera. Envejecer bien y además ser más o menos longevo depende tanto de la dotación genética que cada uno ha heredado de sus padres (genes de la longevidad) como del desarrollo personal que cada uno imprime a su vida, vida personal, física, mental, social y desde luego de lo que come y lo que se ejercita. ¿Qué hace que unas personas mantengan la emoción por seguir activas durante un largo tiempo y otras pronto, tras la jubilación, desarrollen una conducta de abandono? ¿Qué hace que aun en personas que practican un ejercicio físico diario y un control de la dieta, además de leer todos los días, llevar una vida sin

estrés y mantener una intensa actividad social, desarrollen una demencia? E igualmente, ¿qué hace que gente con una alta actividad intelectual y social, de un sobresaliente éxito profesional y aplauso de los demás, también acabe padeciendo una demencia? ¿Dónde están las certezas y qué misterios azarosos envuelven el desarrollo de la vida humana y más durante el envejecimiento?

En cualquier caso, la aspiración de la biomedicina actual es lograr que los seres humanos alcancen una edad longeva con vigor, autosuficiencia y capacidad de relación social suficiente. Edad longeva que, con ciertos visos de realidad posible, apunte a los 110-120-130 años. Y la pregunta es: ¿se puede lograr con solo comer menos, hacer ejercicio físico moderado, dormir bien, leer mucho, viajar mucho, tener una vida de relación social intensa y muy activa, no fumar ni beber y un largo etcétera añadido? Porque ¿para qué hacer todo esto, que sin duda conlleva un serio sacrificio personal, sin un sentido más allá «simplemente» de estar vivo que lo justifique y el añadido de que solo sería por un plazo de muy pocos años? ¿Es suficiente con pretender que ese sentido lo provea una emoción «joven», incluso un cuerpo joven, como se apunta en este libro, y un cerebro «sano», que permita adentrarse activo en esas edades longevas que acabo de apuntar?

Pero hay preguntas que son todavía más preocupantes cara al futuro. Me refiero a ese futuro que desconocemos, por eso es futuro, pero que «algunos» comienzan a entrever a través de concepciones como el transhumanismo y el mismo posthumanismo. Concepciones en las que el ser humano pudiera vivir no solo esos 120 años ya apuntados, sino cientos y cientos de años e incluso alcanzar, según algunas mentes calenturientas, la inmortalidad. ¿Pueden aplicarse al ser humano, y que particularmente repercutan en el ser humano envejecido, transformaciones artificialmente producidas por una nueva ingeniería genética, implementación cerebral producida por nuevos hallazgos de la

inteligencia artificial y cambios del medio ambiente que le conduzcan hacia un nuevo mundo, hoy no concebible, más allá de un ejercicio de literatura, imaginativo? ¿Un mundo nuevo en el que el ser humano conviva socialmente con robots humanoides, antropomorfos y en casas construidas más arriba de las nubes, concebidas por diseños arquitectónicos y electrónicos revolucionarios? ¿Ciencia ficción? Lo que frente a todas estas especulaciones e «imágenes» convoca la opinión de muchos científicos, médicos, sociólogos, economistas y pensadores es el inexorable marco que pinta la muerte y la ineludible ley biológica que señala que «todo lo que nace, muere».

A partir de ahí, el conocimiento humano trabaja por explorar y encontrar «vericuetos» capaces de alargar y mejorar la vida de los seres humanos en condiciones dignas de ser vividas. Nadie conoce acontecimientos venideros de un próximo y menos lejano futuro, por eso es futuro, como he señalado más atrás. Posiblemente algunos de esos futuribles logros pudieran ser imaginables hoy. Otros, como he dicho, quedan en el reino de la ciencia ficción. Pero en ese camino andamos. Por ello este libro es una modesta aproximación exploratoria en la que, a partir de lo que conocemos, se puedan barruntar nuevos horizontes plausibles. Horizontes avistados, si se quiere desde el pico de una montaña, pero en cualquier caso con los pies bien puestos en la tierra, pues es ella la que marca, de manera irrefutable, el origen y el fin de la especie humana. Dicho esto, también conviene estar muy atento a los nuevos conocimientos capaces de abrir esa caja de Pandora que esconde cambios para los hombres y mujeres envejecidos. Abrir esa caja requerirá vigilar la investigación científica y sujetar bien las bridas éticas de los cambios culturales que se acercan. Cambios que provoquen acontecimientos azarosos que siempre muerden de forma dolorosa la realidad que nos rodea. De todo esto, desarrollado en 19 capítulos breves, trata este libro.