

LAS EDADES DEL VIVIR*

por el Académico Presidente DR. OSVALDO LOUDET

*Las edades no las fija el tiempo,
sino los hombres.*

El humano vivir no es tan simple, monótono y rutinario como parece. El hombre no siempre pasa por la vida como un sonámbulo; a menudo lo despierta de su sonambulismo el dolor. Cuando "la vida duele" el hombre tiene un conocimiento más profundo de que existe. Según que ese dolor sea agudo u obtuso, la preocupación es más o menos ansiosa. Los dolores físicos son los que más sacuden al hombre común; los dolores morales los que más conmueven al hombre superior. Ambos dolores tienen distintos grados o jerarquías y son tolerados de diversa manera, provocando variadas reacciones. Hay dolores que se gritan y otros silenciosos; hay dolores que se muestran y otros que se esconden. Los dolores morales son silenciosos; su voz la escucha únicamente el alma acongojada y se puede morir de tristeza sin que nadie le tome el pulso al pobre dolorido. Debemos apuntar que los dos dolores pueden coexistir o sustituirse o neutralizarse.

La vida aparentemente feliz existe cuando ambos dolores están ausentes. Sin embargo, no hay vida totalmente feliz. En el fondo de un dulce vaso que bebemos, puede existir una gota de acíbar, como en un vaso de amargura puede estar disimulada una gota de miel. Lo cierto es que la vida en su modo de sentirse tiene dos vertientes. No es una línea siempre continua sin oscilaciones altas o bajas,

* Conferencia pronunciada el 26 de agosto de 1980, en la Fundación Argentina para la Salud Mental.

ascendentes o descendentes. Presenta un ritmo alterno y no hay más remedio que aceptarlo. Los estados neutros, los silencios que apagan o interrumpen un dolor o un placer, son necesarios para conocer mejor el próximo dolor o el próximo placer. Esta ley de los estados contrarios es una ley de la vida afectiva que nos desconcierta y nos consuela cuando no nos desespera. Podemos afirmar que el ritmo afectivo traduce el ritmo vital, que a su vez es un eco del ritmo cósmico. ¡Qué sería de nosotros si todos fueran días o fueran noches! ¡Qué sería de nosotros si viviésemos continuamente quemados por un sol abrasador, sin conocer las noches con sus misterios indescifrables y sus estrellas palpitantes! ¡Benditos sean los días y benditas sean las noches!

Es interesante conocer las relaciones que comprobamos entre la duración de la vida física y el ánimo del hombre. Los médicos auténticos, mejor dicho totales, que junto con la historia clínica hacen la historia moral de sus enfermos y conocen las relaciones somato-psíquicas del hombre, comprueban lo que todo el mundo observa: que el optimismo ayuda a vivir y el pesimismo empuja para envejecer. Si hacemos una estadística de orden moral, comprobamos que aquellos que cuentan matemáticamente los años, con sus penas y sus desventuras y hacen siempre pronósticos oscuros, viven menos que aquellos creyentes en la inmortalidad del alma y parecen desear hasta la inmortalidad del cuerpo. Vivir sumando los años de sufrimientos, desventuras, desencantos, es multiplicarlos y hacerlos más pesados. Para vencer el tiempo hay que olvidar el tiempo. La vida del espíritu está por encima del tiempo. La calidad del tiempo vivido tiene más importancia que la extensión del mismo. Lo que cuenta es la calidad, la profundidad, no la extensión. Voltaire calculaba su edad por las obras que había producido. Reflexionaba con orgullosa ironía: "La vida es corta; apenas se ha escrito unos sesenta tomos cuando ya hay que prepararse para el viaje". Lo que más le atemorizaba era tener el corazón destrozado. "El corazón no envejece —afirmaba— pero es triste alojarlo entre ruinas". ¿Cuáles eran esas ruinas?, nos preguntamos. ¿Serían las arterias sinuosas y duras, las arterias egoístas que se oponen a que la sangre que a ellas les envía el corazón, con brío sostenido, no circule suavemente sin detenerse? ¿Serán los traumas morales que dejan el corazón lleno de cicatrices?

Las mujeres, que son más inteligentes e intuitivas que los hombres, saben que el almanaque miente y se quitan con razón los años. Siempre tienen muchos menos que los que fríamente anuncia el calendario. Hacen bien en destruir sin piedad esas hojas de papel ciegamente ordenadas. Su juventud es la que sienten, la que está en la mirada de sus ojos, en la sonrisa de sus labios, en la gracia de sus gestos. Odian los números, no son pitagóricas, son platónicas. Los hombres, en general, son más epicúreos que socráticos, están más atados a las realidades que a los sueños y, sin embargo, los que hacen la vida más dulce y tolerable son los sueños. Chateaubriand, que vivió tantos años, entre el amor y la gloria, hizo esta reflexión respecto a la existencia: "Es demasiado corta para la acción, demasiado corta para el pensamiento, demasiado larga para la infelicidad".

La vida y la esperanza

Hay una cuestión previa, de máxima importancia para poder vivir. Me refiero a la necesidad imprescindible de la esperanza, virtud connaturalizada con la vida. La esperanza según la Academia es un estado de ánimo en el cual se nos presenta como posible lo que deseamos. Tan posible, que al desaparecer, la existencia se vuelve agónica y hasta se pierde la razón de ser.

Hay que hacer un distingo esencial que señala el médico y filósofo Flugge, entre la "esperanza común" y la "esperanza fundamental". "La esperanza común contiene una anticipación de lo futuro mundano, se dirige a lo necesario, totalmente contingente, que se desea como un suceso, como algo exógeno que viene a nuestro encuentro". "La esperanza fundamental, en cambio, cobija un contenido inconfundible que le es inmanente; un acto de existencia como persona, un acto fundamental, una virtud: es la expresión más comprometedora de la autoafirmación que constituye el ser". Al hablar de la esperanza común nos referimos a ella en plural, a "las esperanzas", mientras que al referirnos a "la esperanza" en singular, nos referimos a la esperanza fundamental, a la esperanza suprema. Dentro de las esperanzas comunes las hay de diversa categoría, desde las más inferiores e instintivas hasta las más superiores e intelectuales. Se espera con ansiedad un sabroso manjar; en

cambio, es un anhelo superior la conquista de una verdad científica o el descubrimiento de una estatua de Fidias. Es una esperanza estética satisfecha admirar la sonrisa de la Gioconda en el Louvre o la Maja de Goya en El Prado de Madrid.

La esperanza y la paciencia

La esperanza necesita del auxilio de la paciencia. Ambas deben andar juntas y no separarse jamás. Ayuda a soportar la vida. La primera pone delante de nuestros ojos un velo de ilusiones; la segunda neutraliza la ansiedad de la espera. La imaginación creadora amplía el horizonte de la esperanza y le da un renovado colorido. La voluntad, por su parte, sostiene y fortifica la paciencia. Más pequeñas son las esperanzas en los seres de escasa imaginación creadora y de sensibilidad adormecida.

Se ha estudiado a través del suicidio la necesidad de la esperanza y de la paciencia para vivir. Los médicos de la Justicia han indagado las causas de las tentativas de suicidio y han encontrado en la mayoría de los casos los mal llamados "motivos suficientes": una enfermedad incurable, la miseria económica, un dolor físico tremendo, la pérdida de un ser querido. No son causas suficientes, otros sentimientos pueden anular el carácter que se invoca, la fe y una nueva esperanza pueden salvar a los desesperados. Yo tengo mi experiencia de médico forense que ha actuado en la Asistencia Pública y en diversos hospitales. He asistido numerosos casos de tentativas y otros consumados. He buscado las causas de las desesperanzas y de la pérdida de la paciencia. Muchas veces es difícil encontrar la verdad que explica este proceso. Muchos de los que sobreviven tienen su pudor para confesarse. Hay almas muy cerradas, pocas entreabiertas o simplemente abiertas. Precisamente, por estar cerradas no recibieron a tiempo la luz para salvarse. Los que han desaparecido de las estadísticas son los suicidios por amor, cuyo rubro lo llenaban las mujeres jóvenes e hiperemotivas. Pero he observado en ellas la simulación del suicidio. El objeto de la simulación es conmover al hombre amado que se les escapa de las manos. Por eso usan el veneno y no el arma de fuego. Del veneno es más fácil salvarse; del arma de fuego es más difícil. El

arma de fuego la usan los hombres. De todos modos he comprobado este hecho: los que se salvan no reinciden. Vuelven a la vida con una esperanza renovada y arrepentidos. Comprueban que la simulación del suicidio no ha dado resultados y que los hombres que amaban no merecían su sacrificio. Las piedras no se ablandan con las lágrimas ni con la muerte. Las que volvieron a la vida supieron amar después con más inteligencia, más prudencia y más paciencia.

No puedo pasar por alto ciertos casos excepcionales que parecen inverosímiles: el suicidio de niños. No figuran ni en un cuento de Dickens, ni de Anderson, ni de D'Amicis. Me he ocupado de este drama en una comunicación a la Sociedad de Medicina Legal hace ya muchos años. Se trataba de criaturas de doce a catorce años. ¿Cuál fue la causa de esos suicidios?, las reprimendas violentas del padre porque los hijos habían sido reprobados en los exámenes. Estas criaturas se vengaron de la incomprensión y ceguera de los padres con el suicidio. Eran hiperemotivos e impulsivos, alejados del cariño de sus genitores, porque si vivían bajo el mismo techo, no vivían bajo el mismo amor. Eran islas morales, que duermen en la misma casa y comen en la misma mesa. Nada más.

La esperanza en las distintas edades

La esperanza crece o decrece, se vigoriza o se debilita, se enciende o se apaga. La esperanza tiene acentos y límites diferentes según las edades. La esperanza en la infancia es imprecisa e indefinida y es sustituida por la *confianza*. Es más instintiva que reflexiva. El miedo es más general, más físico; el temor más psicológico, más impregnado de futuro.

El pediatra Alfredo Nitscha observa que en el niño pequeño existe sobre todo "confianza". Esta confianza depende sobre todo de su unión con la madre. Ésta crea con su solícito amor, un ámbito de seguridad insustituible. Niños cuidados en asilos bien organizados, pero sin relación estrecha con determinadas personas, se retardan en su desarrollo físico y espiritual. La mortalidad entre ellos es su-

perior a los que viven en sus casas protegidos por el amor de los suyos.

Un niño pequeño que va de la mano de su madre —ejemplo típico— tiene confianza, es una especie de seguro de vida. Si esa mano se desprende de la suya, no tiene confianza, llora y se pierde. Su mundo estaba en esa mano. Como veis, aquí la esperanza es sustituida por la confianza y esa confianza es consoladora. En la esperanza se espera el consuelo, o la esperanza se pierde; en la confianza el consuelo está firmemente al lado de la criatura. Por eso la madre, cuando el niño se duerme, después de haber llorado, dice sonriente: está consolado. La simple presión de la mano transmite el consuelo sin necesidad del canto y de la voz.

Veamos la fisonomía de la esperanza en la juventud. En la juventud hay más esperanza que temor, más audacia que prudencia, más heroísmo que cobardía. No hay cálculos interesados porque hay ilusiones multicolores. Predominan la admiración y el entusiasmo. El veneno sutil de la envidia no penetra en las almas abiertas y generosas. Se admira al amigo verdadero, para imitarlo no para sustituirlo. Se habla con el corazón y las manos abiertas. Los nobles sentimientos todavía viven con toda su pureza. Se elogian los triunfos ajenos honestamente conquistados. No hay silencio más frío que el de los que se callan ante las cosas bellas o heroicas. Desconfiad de los hombres siempre silenciosos.

En la edad madura la lucha por la vida despierta muchos egoísmos y la generosidad y el apoyo no están siempre presentes. Hay más mentiras y simulaciones que sinceridades y capacidad para el sacrificio.

En la vejez la esperanza disminuye muchos grados y es necesario aumentar la paciencia para poder vivir, aunque el temor no desaparezca. Si desaparecen muchas creencias temporales surgen otras creencias intemporales. El tiempo destruye pero también construye.

No hay que perder la paciencia, según la frase vulgar. La paciencia es señal de una gran sabiduría, la máxima virtud que nos permite esperar, abrazado a la esperanza.

Las pasiones

Se ha discutido sobre la existencia de verdaderas pasiones en los hombres añosos y muchos han negado que tales pasiones existan porque el corazón está adormecido o anestesiado por muchas desilusiones o sufrimientos. Yo creo que las tales pasiones existen y que lo único que varía es la temperatura. Igualmente hay que tener en cuenta la naturaleza de la pasión y el temperamento del que la experimenta. Hay pasiones generalmente frías como la ambición y otras generalmente cálidas como el amor. La pasión política tarda en desaparecer. Se mantiene viva cuando se han cumplido muchas decenas de años. Talentos vigorosos y voluntades de acero las alimentan de continuo. Los ejemplos son obvios. La pasión del amor es la más incandescente y es la que hace perder más el equilibrio. La edad no está en el calendario sino en el alma y en las arterias. Leyendo las conversaciones de Eckermann con Goethe, del cual era su secretario, encontramos este hallazgo. El genial autor de *Fausto*, a los ochenta años se enamoró y fue amado por una joven de dieciocho. El secretario le dijo: "Maestro, cómo es posible que usted a su edad se atreva a vivir ciertas peripecias". Goethe le contestó: "Yo no tengo ochenta años, tengo cuatro veces veinte". Siempre tuvo la juventud de Werter.

Las pasiones en las altas edades no desaparecen sino que se atenúan o cambian su destino. Otras se vuelven más serenas y crecen en varias dimensiones. Por ejemplo, el amor por el estudio en los hombres de ciencia o por la belleza en los artistas, crece, se purifica y espiritualiza al hombre. En algunos aparece una pasión escondida: la pasión religiosa. Hay conversiones crepusculares y son más dulces y consoladoras.

¿Puede existir la felicidad sin la esperanza?

Teniendo esperanza se acepta el dolor, el sacrificio, el tormento. Sin esperanza no es posible aceptar ninguna clase de sufrimientos. ¿Sufrir para qué, para permanecer solo en la noche? Camus sostiene que se puede ser feliz careciendo de toda esperanza. Y toma como ejemplo a Sísifo. Parte del pensamiento que, en realidad, contradice su tesis: "no

hay castigo más terrible que un trabajo en vano y falto de esperanza. Lo terrible de este castigo es que Sísifo está totalmente conciente de lo inútil que es el esfuerzo. ¿Cuál sería entonces el efecto del sufrimiento si no estuviera presente la esperanza en el éxito? El problema de Sísifo es la falta de esperanza y no puede renunciar a su trabajo, y resignarse; tiene que renovar siempre la energía en un esfuerzo sin ninguna esperanza". Camus afirma que Sísifo es feliz con sólo el "esfuerzo", a pesar de la falta de toda esperanza. ¿Pero este esfuerzo sin destino qué objeto tiene? No creo que sea para llegar "a la cumbre". Si desde la cumbre ampliamos el horizonte, si desde la cumbre no esparcimos más luz sobre los hombres, si desde la cumbre no desatamos más ríos para fecundar la tierra árida y seca, ¿para qué sirve la cumbre, para qué el esfuerzo, el amor, el dolor, el sacrificio? El esfuerzo en sí no puede hacer feliz al hombre. Bollow refuta la tesis de Camus y la considera absurda en cuanto no se vea en ella algo más que un postulado moral. Todo sufrimiento tiene una causa y un destino visible o ignorado. No existe el sufrimiento y el goce absolutos. No hay esfuerzo en el vacío, no hay esfuerzo hacia la nada.

Escribía Schiller: "El mundo envejece y vuelve a rejuvenecer, pero el hombre espera siempre un mejoramiento". Hay que vencer el tiempo con la alegría, el entusiasmo y la fe. Es milagroso cómo las fuerzas morales prolongan la existencia, hasta se pide un breve tiempo, para morir feliz. ¡Cuántas veces ruega al médico vivir un poco más, en espera de un ser ausente ante el cual quiere abrazarse antes de morir! Chopin se apagaba lentamente consumido por la fiebre de su tuberculosis. Adivinaba su próximo fin y le rogó a su médico que hiciera lo posible para prolongarle la existencia siquiera unos días más, hasta que un ser querido, en precipitado viaje, pudiera estar a su lado. La ansiedad del enfermo crecía, la fiebre se apagaba. Había poco que quemar. Sólo apenas percibía el pulso, entre los dedos del galeno. Al fin la persona esperada llegó. Chopin le besó las manos y le pidió que tocara en el piano, que tenía en su propia pieza, uno de sus "Nocturnos". Quería morir acariciado por las notas de su música, pero tocada por esas manos que tanto había amado. Cuando terminó de escuchar su Nocturno, cerró los ojos y murió.

El arte de morir

Así como existe un arte de vivir, inspirado por la esperanza, aquietado por la paciencia y sostenido por la voluntad, existe un arte de morir constituido por la resignación y el acatamiento a las leyes naturales. Es un error querer prolongar una vida dolorosa cuando se ha cumplido abnegadamente con su deber. Es un egoísmo de orden intelectual ocupar un sitio que pertenece a otro. Alguna vez me he ocupado en la Academia de Medicina sobre "La prolongación de la vida y el miedo a la muerte". La muerte es piadosa, misericordiosa. La mayoría de las agonías se desarrollan en la penumbra. No todos los órganos mueren al mismo tiempo. El cerebro suele ser el primero que muere. El corazón es el último que se rinde. De ahí esas agonías lentas en la penumbra. El corazón sigue latiendo con un ritmo más acelerado, cada vez más silencioso.

En resumidas cuentas: ¿En qué consiste el buen morir? Haber conservado siempre la integridad moral de nuestra vida, haber amado lo que merece ser amado, haber ayudado a los derrotados injustamente. Nunca haber negado nuestro consuelo a las almas doloridas, porque el consuelo es un don divino. No tener remordimiento. No importa haber sufrido mucho si nos esperan dos brazos abiertos y el perdón por nuestros errores. Montaigne escribía que no le importaba que le arrancasen los años, siempre que no le robasen los recuerdos. Los recuerdos tienen un colorido más fijo, tal vez más triste, pero son más dulces. No importa que el tiempo nos vaya robando la vida con los años, pero que no nos robe los recuerdos, las glorias del corazón son más importantes que las glorias de la inteligencia.