

# La vejez como experiencia etnográfica

Felipe Vázquez\*

## Resumen

Este trabajo exterioriza cómo se vive el proceso de envejecimiento después de los cuarenta y cincuenta años de edad, tratando de seguir la perspectiva como autor y como sujeto. Se intenta tejer la experiencia propia con la de otros coetáneos, para visualizar una realidad etnográfica de un proceso de envejecimiento urbano de clase media.

**Palabras claves:** vejez, etnografía, experiencia

## Abstract

This work externalizes how to live the aging process after forty and fifty years old, trying to keep perspective as author and subject. It attempts to weave their own experience with other peers, to display an ethnographic reality of aging urban middle class.

**Keywords:** aging, ethnography, experience

*"La vida es eso que nos pasa, mientras nosotros teníamos otros planes"*

John Lennon

## Introducción

Con el afán de intensificar la conciencia etaria en relación al proceso de envejecimiento en las diferentes fases de la vida, quiero "exteriorizar," con algunos testimonios y eventos significativos de cómo se vive y se manifiesta este proceso después de los cuarenta y cincuenta años de edad, basados en una etnografía propia, vivida, o lo que algunos han llamado: autoetnografía (Blanco, 2012)<sup>1</sup>, la cual genera un conocimiento íntimo producido por una mirada interior.<sup>2</sup> El poder hacer una etnografía propia, puede contribuir en gran manera a dar sentido a los sucesos que se pueden ver y sentir en uno y en los otros. Sin embargo, ante algo tan privado, poco nos abrimos hacia una comunicación más amplia e íntima entre las distintas generaciones. Estoy consciente de lo simplista que esto pueda parecer; o quizás lo abierto o cerrado con que ciertos sentimientos y emociones se expresen y, a la poca o mucha reflexión que pueda suscitar, pero seguramente comunicará "algo", en especial, "algo" que no siempre puede uno relatar y mucho menos comunicar y analizar con detalle, pero que nos remitirá a la existencia de diferentes posibilidades, maneras o caminos de generar

---

\* Doctor en Antropología Social. Investigador en el CIESAS- Golfo. Mexico. Email: fevaz@ciesas.edu.mx

<sup>1</sup> En México, son pocos los investigadores que escriben sobre su propia etnografía, han incursionado en nuevas formas de ver, interpretar, argumentar, escribir

<sup>2</sup> No sé cuántos de ustedes, ante la evidencia de ciertos cambios para realizar sus actividades cotidianas, su quehacer científico o simple y llanamente frente a la imagen que les refleja el espejo, se sienten en la libertad de hablar y describir la emoción y sentimientos que este hecho suscita. ¡Háganlo! es una experiencia especial.

conocimientos y de poder transmitirlos en este mundo vertiginoso y cambiante como el que vivimos.

El trabajo intenta seguir la perspectiva como autor y como sujeto. Al hacer esta etnografía, me veo en los testimonios del “otro”, como autor y actor social, que constantemente reflexiona acerca de su proceso de envejecimiento y los cambios que experimento en la cotidianidad. Mi objetivo es el mostrar experiencias y significados que como “cincuentón” estoy viviendo juntamente con otros y otras personas de mi generación con los cuales interactúo como: investigador social, como amigo, como vecino, como ciudadano. El hacer una etnografía propia, conlleva a tener como etnógrafo un yo más reflexivo, pues el autor y el sujeto están involucrados históricamente, personal y socialmente con lo que se pretende conocer. En otras palabras, tienen una relevancia en todas las dimensiones de la investigación. En consecuencia, la etnografía propia, a mi modo de ver, trae un beneficio mayor, pues el sujeto y el autor están integrados en el modelo de investigación, observando y actuando en la complejidad de la cotidianidad de su proceso de envejecimiento, reconociendo los cambios y continuidades, conflictos y necesidades, beneficios y oportunidades que como sujetos que envejecen están viviendo; el sujeto y el autor, no solo dan cuenta de los datos, sino también de las representaciones y las interpretaciones teóricas del trabajo etnográfico. La acción reflexiva que el sujeto hace de su vida, obliga al autor a hacer lo mismo a nivel teórico, lo que abre la puerta a toda una serie de consideraciones que podrían ser interesantes para construir otros modos de percibirse, de ampliar realidades y reeditar experiencias y significados.

Poco ha importado la rigurosidad en cuanto a la forma en que este escrito deba de ser presentado<sup>3</sup>, pues me interesa más hacer el ejercicio reflexivo y describirlo y con ello aprehender un momento de lo que está pasando en este peregrinar hacia la vejez.<sup>4</sup> Es importante aclarar que no pretendo en este texto dar una visión homogénea del proceso de envejecimiento. Mi intención es sólo hacer una etnografía reflexiva a través de una serie de actitudes, circunstancias, que se viven en personas que juntamente con el autor son mayores de 40 y 55 años de edad en un contexto específico urbano de clase media en la capital del estado de Veracruz.

## La cotidianidad y el proceso de envejecimiento

Para abordar este tema, es importante comprender que los seres humanos somos seres “en situación”, que las experiencias que cada uno acumula se elaboran ordenadamente en un sistema de conocimientos, en una herencia cultural, fuertemente arraigada por el sentido común, que es la matriz sociocultural o núcleo regulador, desde donde los individuos co-construimos la realidad, en la medida en que la vivimos, interpretamos y transformamos con nuestras propias acciones en interacción con los

<sup>3</sup> Me interesa dejar entre ver que en el aspecto metodológico hay muchos caminos por donde se puede transitar en la investigación cualitativa como etnografía viva, personal y cotidiana.

<sup>4</sup> Concibo la vejez como un cambio en el proceso de acción y reflexión que lleva a cabo la persona en la última etapa de su vida, en torno a su realidad material y espiritual, así como en torno a los conflictos que la oponen o la alejan de la naturaleza y de los imperativos de la vida en común, con sus respectivas contradicciones y conflictos, fundamentalmente en la vida del trabajo y la vida familiar (Vásquez, 1999). En este sentido, la vejez no se va instalando en forma paulatina y suavemente instante tras instante a lo largo de los años, con tiempo para que uno se haga la idea de ir tomando provisiones. No. La vejez llega de un día para otro, como un pariente incómodo que se presenta sin previo aviso y acampa en medio de la sala sin preguntar. (Moreno, 2010)

demás. Y es que a través de las relaciones sociales es que nosotros mismos operamos nuestras propias percepciones, y actuamos según el significado que les atribuimos, y se modifican, a su vez, por medio de dicha relación social. En este sentido, la vejez y el envejecimiento, es una relación cotidiana, donde cada quien finalmente establece el sentido subjetivo de su propia identidad, identificándose a sí mismo como resultado de las diversas experiencias sociales por las que atraviesa.

“Estaba triste. Sentía que hasta ese momento había vivido en ascenso y que en este punto iba a comenzar a descender. Acababa de cumplir los 45 y me sentía en la mitad de muchos procesos: mis hijos todavía en el colegio, el trabajo relativamente estabilizado, pero con un camino por recorrer” (Ana de 46 años. Xalapa, Ver.12/04/2010).

“Me empezó a golpear la idea de la vejez. Me veía canas, empezaba a tener menos resistencia en los partidos de fútbol y apenas tenía 51 años. Cómo que tomé noción de mi edad de golpe. El futuro se me vino encima y me sentí preocupado” (David de 53 años. Banderilla, Ver. 19/09/2010)

En este contexto, en cierta manera, cada quien es capaz de crear su propia vejez, de interpretar, componer e imaginar su propia historia. La vejez y el envejecimiento, luego entonces, se viven en colectivo, pero también se vive desde lo individual y esta experiencia buena o mala, es el resultado de particulares estilos de vida socialmente definidos que interactúan y fluctúan en un tiempo histórico y en un lugar determinado.<sup>5</sup>

“Siempre fui muy alegre, me gusta bailar, mi carácter es muy juvenil y de repente sentí como que alguien me hubiese puesto un rótulo que decía: ¡Hasta aquí llegaste!. Me agarró el ataque. Llegué inclusive a vestirme con toda la ropa de mi hija de 21 años, iba cuatro veces por semana al gimnasio, empecé a gastar en perfumes, y hacer todo lo humanamente posible para verme bien. Quería hacer todo lo que no hice antes, y nadie me entendía, además, me criticaban. Yo quería demostrarme que tenía mucho por vivir, pero íntimamente me daba pánico saber que ya había vivido más de la mitad de mi vida y que comenzaría a envejecer” (Teresa de 49 años. Xalapa, Ver. 05/03/2010).

Situados dentro de este marco, es como observamos nuestro proceso de envejecimiento y vejez (especialmente ahora que el ser humano ha conseguido alcanzar una esperanza de vida que va más allá de los 76 años, y de más de 81 años para los que nacieron a partir del año 2000),<sup>6</sup> vemos como nunca en la historia, el avance y los logros alcanzados por la ciencia, la tecnología y el pensamiento humanista, el cual nos coloca ante un horizonte donde la llamada “segunda mitad de la vida” es útil y vital para nuestra sociedad. Por ello, considero conveniente que los sujetos (particularmente los que

<sup>5</sup> Gaston (2009), señala que nuestras vidas son procesos continuos y no simples estados o eventos que pueden ser capturados y entendidos como fotografías instantáneas, sino que son una secuencia de edades estructuradas socialmente definidas que interactúan y fluctúan en un tiempo histórico y en un lugar determinados. Además, hay que agregar que la vejez es heterogénea, (Montes de Oca, 2010), la diversidad entre los adultos mayores se debe a las variadas condiciones de vida y a la forma en que se desenvuelven las trayectorias y transiciones en los cursos de la misma.

<sup>6</sup> Según los demógrafos, las generaciones más numerosas, las nacidas entre 1960 y 1980 ingresarán al grupo de 60 años y más para el año 2020, lo que se reflejará en un aumento de adultos mayores en las próximas décadas. Lozano (2011).

rebasan los 40 y 50 años), comencemos a ubicarnos no sólo en nuestra propia historia, sino en la historia de las generaciones,<sup>7</sup> precedentes y posteriores y comprender estos procesos, enfrentándolos y analizándolos, pero sobretodo, viviéndolos.

“Yo nunca negué mi edad, al contrario. Me siento muy orgullosa del modo en que he vivido. Siento que me he esforzado por salir adelante y ahora a mis 55 años vivo con mi marido y con un nieto hermoso, con dos hijos profesionales y una casa relativamente terminada. Tengo tiempo para atender a mis padres que ahora se han convertido en nuestros hijos, pues requieren de muchos cuidados. Y planeo tomar cursos de primeros auxilios, que fue algo que cuando estuve joven no pude hacer, porque me casé muy joven” (Lucy de 55 años. Coatepec, Ver. 19/07/2011).

“Sentado en mi sala un día me hice la pregunta: ¿A dónde ha ido a parar todo lo que he realizado? ¿Qué es lo que realmente he vivido? Hasta ese momento me di cuenta que tenía 55 años, que era el momento de sopesar las esperanzas de la juventud con los logros de la madurez, porque estaba claro que para entonces ya había hecho todo lo que podría alguna vez hacer” (Francisco de 53 años. Xalapa 19/09/2010).

Y es que reflexionar sobre estas temáticas, de cómo se presentan hoy, a qué obedecen, cómo se relacionan con otros aspectos de la vida y el entorno, producen una sensación desafiante pero a la vez agradable, ya que armonizan objetividades y subjetividades, intereses y preocupaciones y motivan a pensar en propuestas diferentes sobre cómo nos vamos transformando y redescubriendo así mismos.

“A los 51 decidí jubilarme, pensé que aún tenía energía para hacer las cosas que no pude hacer antes. Creí que mi formación académica a esta edad ya no la necesitaba (más que el título de licenciatura). Quién contrataría a una mujer de más de 50 años. Decidí aprender a bordar y a hacer pasteles muy elaborados. Aprendí ambas cosas y me sentí plena. Se acabaron las prisas, Vivo sola y decido que hacer con mis días. Mis necesidades de afecto se sienten llenas, por fortuna con la menopausia la necesidad de una pareja no es tan necesaria como antes. Tengo pocas amigas, pero soy de amar intensamente lo poco que tengo, lo bueno que me rodea y todo lo que hago” (Marta de 55 años. Xalapa, 16/09/2011)

Mi propósito es ofrecer una visión “cuarentona-cincuentona” de la experiencia del envejecimiento y la vejez, como un momento vital y de grandes desafíos.<sup>8</sup> Por ello considero que estas experiencias, implican aceptar que se ha vivido y a la vez, de vivir con conciencia y apego por las cosas y personas que circundan nuestra vida. Me decía un amigo: “vivir los cuarenta o los cincuenta, es como estar en medio de algo que ya pasó y algo que está por venir”. Situados en esta fase del trayecto, volvemos sobre nuestras

<sup>7</sup> Hay algunos demógrafos que señalan que los que ahora tenemos más de 50 años, pertenecemos a la generación de los *baby boomers*, (comprendida entre los que nacieron en los años de 1946-1964) y que ahora se aproximan a la vejez como una fuerte oleada de edad que se niega a envejecer. La generación X se usa normalmente para referirse a las personas nacidas en los años 1970 e incluso finales de los años 60. se le conoce como la “Generación de la Apatía” o la “Generación Perdida”, siempre rechazando la religión, tradiciones generacionales, patriotismos e incluso a la misma familia.

<sup>8</sup> Según Erikson (2000), cada etapa (vital) nos enfrenta a una serie de desafíos y conflictos. Afrontarlos positivamente nos hace crecer en madurez, pero no hacerlo nos lleva a quedar atrapados en actitudes y comportamientos que pueden llegar a ser muy dañinos para uno mismo y para los demás.

vidas acrecentando nuestra interioridad, sobre nuestros recuerdos, rememorando, reconstruyendo o historizando sobre nuestra esencia real. En esta fase aparece la angustia, la incertidumbre, ya que puede suceder que nos cuestionemos todo lo que hemos hecho y que lo veamos con desdén o poco consolidado. O puede ser que nuestros principios, valores, verdades -hasta ahora construidas con mucho empeño-, se resquebrajen y no sepamos hacia a dónde vamos, ni de dónde venimos.<sup>9</sup> Quizás los hijos ya se hayan casado, sin embargo, sentimos que nuestras responsabilidades familiares no terminan, sino que por el contrario, han aumentado, con el cuidado de los nietos, o que nuestras necesidades económicas sean cada vez más fuertes para apoyar a los hijos en sus posgrados, o en la construcción de sus hogares. Por lo que muchas de las veces nos preguntamos: “¿Por qué trabajo tanto sin encontrar tiempo para mí?” ¿Con qué fin, para qué, para quién? “¿Cómo pudimos equivocarnos tanto? ¿Cómo pudimos casarnos con “ese/esa?”, ¿Es que acaso no merecíamos algo mejor? “Dónde tenía la cabeza en ese entonces”. Nos damos cuenta de cuanta verdad tienen los dichos de nuestros abuelos como ese que reza: “nadie sabe para quien trabaja”.

En algunas ocasiones sentimos que el trabajo empieza a fatigarnos, o lo que es más grave, como que ya no nos estimula, se vuelve rutinario y monótono, y nos preguntamos ¿Por qué no hice tal o cual acción o por qué no tomé esta decisión hace diez, quince o veinte años cuando tuve la oportunidad? Hay la tendencia a percibir el error de nuestras convicciones y reconocer la falsedad de nuestras verdades previas y sentir con gran tristeza, así como también con gran alegría nuestros fracasos y triunfos. Nuestro actuar se vuelve más sereno y ya no reaccionamos tan rápidamente movidos por la hormona o por el hígado, sino más tranquilamente movidos por la neurona y la razón.

En esta fase de envejecimiento generalmente se prioriza el núcleo familiar, pese a que a veces en las relaciones con la pareja, muchas veces la convivencia se vuelve monótona y fría, pero más tolerante; otras, se establece una relación más cercana. No obstante, las fricciones, cada vez nos alertan sobre el cuidado que debemos tener para no llegar a situaciones límite. Diría que la vida cada vez transcurre con mayor amabilidad. Degustamos alternar con personas nuevas, descubrir en ellas mundos distintos, aun cuando se discrepe de ellos. Nuestras amistades se vuelven más selectas, especialmente con las personas con las que se interactúa a diario, con quienes compartimos ciertos pensamientos o percepciones sociales, políticas y profesionales. Nos interesamos más en los problemas, pero sin premura, sin estar frecuentemente dando pruebas de desempeño, o compitiendo con los demás. Tenemos ya una imagen, somos como nos forjamos y ya no hay mucho que demostrar o probar. Generalmente en cada una de estas situaciones constantemente revisamos si es esto lo que queremos, lo que necesitamos, lo que se ajusta a nuestro modo de ser y pensar.

Si bien hay una búsqueda de adecuación, que nos permite disfrutar de la convivencia con las generaciones más jóvenes, se presenta también el dilema de que las nuevas generaciones lentamente se empoderan de las formas de convivencia y construyen sobre nuestros cimientos, sus nuevas realidades, en las que, con frecuencia, no tienen cabida las anteriores. Curiosamente en estas situaciones nos percatamos que no siempre estamos dispuestos a manifestar nuestro descontento

<sup>9</sup> Para algunos de nosotros, pareciera que lo que hicimos hasta ahora, con aciertos y errores, no es hoy más que una gran bolsa de basura, que nos hace sentir poco satisfechos.

o desaprobación con “lo actual”, no siempre uno tiene que adaptarse a todo, pero tampoco se debe siempre luchar por cambiarlo. Varias veces sentimos que ya no va con nosotros. En algún sentido, convenimos que son ahora otros, los que también tienen el derecho, a los que les toca el turno de construir el mundo, de transformarlo a su manera. Sentimos que en algún modo se extingue un legado importante para dar paso a “lo nuevo”, lo moderno, lo práctico y conveniente, lo rentable. Estas nuevas realidades se perciben marcadas por un fuerte individualismo, una exacerbada mirada a la productividad, una valoración desmedida a todo lo material. Pero como generación, en cierta medida, intermedia, es bastante atractivo el convivir con los hijos, sobrinos, nueras, yernos; conocer sus intereses y ambiciones, sus atrevimientos y dinamismo, puesto que ellos encarnan ese mundo nuevo.

Aunque parezca contradictorio, la soledad<sup>10</sup> también va ganado un espacio preferencial, y es así como se pueden pasar momentos felices leyendo, escribiendo, caminando, ordenando. Igual disfrute pueden producir los momentos que se pasa en contacto con la naturaleza, allí el entorno entrega una paz indescriptible, hay ahí una belleza sobrecogedora que invita a vernos a nosotros mismos. Empezamos a descubrir destrezas manuales y nos regocijamos al ver que somos capaces de crear, arreglar, reparar cosas; de plantar y cuidar flores, retirar su maleza. El mismo hecho de poder remover la tierra y caminar descalzo sobre el pasto produce una sensación de estar en este mundo. Hemos llegado a un momento en el que estamos conscientes de que necesitamos llenar de sentido nuestra vida, pero al mismo tiempo de hacer de esta etapa la más fecunda de la vida, la más creadora, la más libre. Más allá del bien y del mal.

Es por ello que en esta nueva dimensión disfrutamos cada vez más con cosas más sencillas, como que vemos todo como algo normal en la vida y que si no se ha logrado lo que deseamos, al menos lo vemos con más serenidad. La paz interior va como en aumento, aunque también se pierde con el menor incidente y con mucha frecuencia.

Una cuestión interesante es que en los cuarenta y cincuenta se piensa más en preguntas que en respuestas; pero también en pensar en renunciaciones que nos ha impuesto la realidad y donde se ha puesto a prueba nuestro aplomo como personas adultas. Se aprende que ceder no siempre significa perder y se experimenta con mayor intensidad el lograr. En esta etapa existe como un cambio en la percepción del tiempo, las décadas pasadas y muchos de los hechos importantes se perciben menos alejados de lo que son, también se desarrolla la conciencia de la finitud de la vida y la idea de aceptación de la propia muerte. Esto es porque la muerte deja de ser una concepción más o menos abstracta para convertirse en un problema vivencial a través de la muerte de seres allegados o pares. Se trata de la vivencia de la propia finitud. Quizás en esta etapa aparecen más indicios de nuestra propia limitación, caducidad y

---

<sup>10</sup> Un miedo muy frecuente en la vida es el de la soledad, algunos coetáneos experimentan ya el fenómeno del nido vacío (cuando los hijos salen por diversas causas fuera del hogar). Algunos les angustia el saber que nadie los podría cuidar si enfermasen o si requirieran alguna ayuda. Varios de nosotros quizás hemos observado que requerimos cada vez con mayor frecuencia de la ayuda de amigos, vecinos o familiares disponibles para avisarnos de si ya llegó el recibo del agua, la luz, si ya pasó el carro de la basura, el gas, etc. Que se nos auxilie, si es que olvidamos cerrar la puerta o la ventana, o las llaves, o que apague la luz que la dejamos prendida de nuestra casa. Algunos nos da por buscar parientes con quienes por años no hemos tenido ningún nexo, para poder enfrentar la soledad; Otros buscamos el tener una mascota con la podamos entretenernos. Algunos hemos tenido la necesidad de aprender a usar programas de computación o adquirir aparatos modernos para estar en contacto con nuestros seres queridos.

temporalidad.<sup>11</sup> “Nos damos cuenta que hemos sido despojados de nuestros trajes de *Superman* y que no somos inmortales.<sup>12</sup> Muchos de nosotros como consecuencia de esta realidad caemos en depresiones o en una crisis religiosa o en una inquietud por atrapar experiencias religiosas o de experimentar lo que significa “tener fe” y amasar riqueza espiritual. Algunos otros, se proyectan hacia el futuro pensando: “tengo que realizar esto hoy (tiempo de adultos) para que mañana (tiempo del anciano) no parezca”; “tengo que terminar mi obra -decía Rufino Tamayo--, antes de que enferme y envejezca”. Todo con la finalidad de encontrar sentido a la vida lo que conlleva hacia una síntesis de la existencia o aún “plan de vida” donde decidamos cómo habremos de vivir de la mejor manera posible, recogiendo nuestra historia personal y social.

El tiempo y la vida han hecho su tarea a lo largo de más de 50 de mi vida y he sido capaz de adaptarme a las circunstancias, por ejemplo, me he ido adaptando a los avances tecnológicos que han mejorado enormemente nuestra vida, me sorprende de cómo pude sobrevivir con sólo escuchar la radio y uno que otro disco que tocábamos en un tocadiscos, yo era del club de los amiguitos del tío Gamboín. En mi caso, escribí mi tesis de licenciatura en una Olivetti. Como otras personas de mi edad he tenido que adaptarme a la computadora, al celular, a la USB, al IPAD (Vicki, de 58 años. Xalapa, Ver. 30 /03/2011).

De manera que la vejez y el envejecimiento se van instalando en nuestras vidas de manera casi imperceptible dejando marcas progresivas que de un momento a otro se harán visibles, no sólo en nuestro cuerpo, sino también en nuestros testimonios y relaciones sociales que cada quien co-construimos socialmente. Hasta que de repente nos percatemos de que estamos inmersos en este proceso (de envejecimiento), “Uno siente que algo se descoloca por dentro y que la vida, por mucho que se quiera vivirla igual, obliga a un cambio”. Aparecen manifestaciones que enturbian nuestros recuerdos y empezamos a ver ya sea en nosotros mismos o en nuestros familiares y amigos más cercanos, cómo nuestras manos tiemblan; aumentamos de peso, o bien, aparecen los “bochornos”; observamos cómo nos cuesta ponernos en pie, cuando hemos estado mucho tiempo sentados, disminuye nuestro apetito sexual, así como decrecen otras de nuestras aficiones que antes teníamos. Los horarios de sueño y vigilia empiezan a sufrir alteraciones. Empezamos a comprender las implicaciones de nuestros estilos de vida, algunos de nosotros llegamos a reclamar a nuestro cuerpo que tenga la misma vitalidad, que siga aguantando, que tenga la misma agilidad y belleza que años atrás, provocando con ello polaridades como ser cariñosos y fríos; capaces de lo mejor cómo de lo peor; a combinar el autoengaño por medio de cremas milagrosas y a mostrar entereza con el padre que se está despidiendo de la vida; a ser maduros e inmaduros; a poder llevar con eficacia el liderazgo en el trabajo y a vernos superados por el hijo adolescente tanto en fuerza como en capacidad especialmente ante un nuevo aparato electrónico; a no tener resistencia ante el estrés pero tener capacidad de servir de apoyo para otro(s). Pero las señas inevitables de que el tiempo sigue transcurriendo se ponen de relieve con acontecimientos tales como la muerte de un familiar, un cambio de trabajo estresante y agotador; o bien, los efectos del derrumbe de nuestros matrimonios, de nuestras verdades absolutas. O los efectos

<sup>11</sup> Hay un trabajo íntimo que las personas generalmente realizamos que es el de pensarse a sí mismo como sujeto finito, capaz de separarse y despedirse de muchas cosas de la vida ya vividas y de las no vividas.

<sup>12</sup> En esta fase se da un paso en la autoafirmación y espera en las propias fuerzas, como también a la aceptación y nacimiento de la esperanza que consiste en confiar no ya en las propias fuerzas, sino en fuerzas no propias.

de enfermedades graves, consecuencia de un estilo de vida tomado por vicios o por herencia genética. Nos aterroriza ver los estragos tan terribles de ciertos tipos de cánceres y los cuidados y atenciones que debemos de tener con la diabetes, la artritis, el reuma, así como un raudal de complicaciones que acompañan las enfermedades crónicas. Y nos sorprendemos de la falta de previsión de nosotros o de quienes “velan por nosotros” para tomar medidas eficaces para mitigar sus consecuencias. Las más de las veces la caída de cabello es una preocupación que nos quita el sueño; la visión pierde su potencial del cual presumíamos, y la memoria empieza a traicionarnos. Aunque, por otro lado, surge el “segundo aire”, y no falta quien se pierde en el camino por aventuras amorosas; las segundas nupcias pasan a ser algo frecuente, una revitalización del ser. Las cirugías y el enamoramiento en la edad adulta merecen atención especial.<sup>13</sup>

Algunos vemos con tristeza cómo este proceso de envejecimiento no para a pesar de los esfuerzos que hacemos por ocultarlo, éste sigue su marcha y se manifiesta cada mañana al pararnos frente al espejo; en la variación en nuestros intereses, gustos e inquietudes; miedos, alegrías, e incluso en las tristezas.<sup>14</sup> Yo no sé cuántos de ustedes ya empezaron a caminar y hacer un poco de ejercicio, a comer bien y sobre todo a comer cosas que caigan bien y ayuden, -si se puede- a bajar de peso. Cómo que empezamos a darle importancia a la salud. Algunos de nosotros quizás comprendemos ahora mejor que antes los estragos del dolor y la enfermedad, así como experimentamos el cansancio, especialmente cuando estos reducen las posibilidades de poder trabajar o continuar siendo independientes. ¿Acaso no han sentido que hacemos las cosas más despacio y con más esfuerzo? O cincuentones, no se han dado cuenta que están empezando a usar frases como: “Me hubieras conocido en mis quince o en mis dieciocho, no sabes qué cuerpo (o que fuerza) tenía”. Otras expresiones muy frecuentes son: “perdón, que era lo que estaba diciendo” “en que íbamos”, “qué vine a traer” “pero porque salió esta plástica... Ah... ya me acordé”. O cuantos han empezado a hacer juiciosos y han dicho: “me llevaré la chamarra y el paraguas por si hace frío o llueve” o cuantos al viajar, lo primero que meten a su maleta son sus lentes y sus medicinas, porque sin ellas, es imposible llevar una vida razonable y funcional. O si tenemos que elegir entre las escaleras fijas o las eléctricas, decimos: “mejor vamos por el elevador”; o simplemente cuando se trata de caminar unas cuantas cuerdas, la fatiga y la respiración más acelerada nos hacen murmurar: “qué barbaridad cómo he perdido condición” o “Ay Dios mío, ya me cansé”. Tal vez cuando salimos a pasear no falta alguien que diga: “algo me cayó mal” O “no me traje mis pastillas de la presión”. Una coetánea me decía: “Cuando estamos pasando los cincuenta, nos vamos pareciendo a la cienicienta, tenemos miedo que toquen las doce y que nos transformemos y perdamos el encanto”. “antes una gripe me tardaba cuando más una semana, ahora me tarda hasta más de veinte días”. Algunos de nosotros empezamos a tomar medidas precautorias y nos aplicamos la vacuna contra la influenza estacional, otros más, ya se compran sus vitaminas o complementos dietéticos que les ayudan a terminar el día.

<sup>13</sup> Sobre este tema sugiero leer los trabajos: *La viudedad y vejez*, y *Los adultos mayores y el amor*, de Pedro Sánchez Vera.

<sup>14</sup> Se ha demostrado que la crisis de los cuarentas como de los cincuentas es universal, tanto en países ricos y pobres, afecta a hombres y mujeres, solteros y casados. En un estudio, realizado por un grupo de economistas de la Universidad británica de Warwick y el Dartmouth College de Estados Unidos, dice que las mayores cuotas de infelicidad se registran entre los 40 y los 50 años, edades en las que comienzan cambios metabólicos, hormonales y físicos, de estrés sistemático, como de una genética determinada, así como de trastornos propios de la cultura alimentaria”.

Pero llegar a este momento, no sólo implica pérdida de vitalidad, agudeza mental, aspecto atractivo, sino también es lograr plenitud como persona, aun cuando aparezcan conflictos. A esta edad es cuando más se inmiscuye uno en los trabajos comunitarios (se resulta ser un buen candidato para jefe de manzana, para director o presidente de una organización civil o religiosa). Es a donde sabemos lo que somos, porque conocemos mejor nuestras limitaciones; tenemos más capacidad de asociar mejor las ideas y pensamientos que nos permiten conectarnos en diferentes planos y mirar desde diferentes aristas el problema, o el objeto analizado. Todo parece estar encarrilado, con mejor o peor fortuna, hemos conquistado autonomía y se ha ido decidiendo a quiénes amar, con quiénes compartir la vida y dónde realizarse como persona. Algunas veces la vida se lleva con cierta holgura y pareciera como un tren en marcha con una dirección, con un camino trazado y con un punto de salida y de destino. Es cierto, que por momentos uno puede sentirse un tanto agobiado por las responsabilidades o incluso, sentirse con un desgaste que reclama más atención, pero es lo que toca vivir y a golpe de voluntad, de convicción y de apego la vida se lleva con una paciente sabiduría, lo cual nos permite liberarnos de esos egocentrismos y sueños de omnipotencia, dando un mayor sentido a lo que hacemos y vivimos desde otra perspectiva y a llevar adelante los diferentes proyectos con los que se ha dado consistencia a la vida. Y dices: “¿Y yo qué?, ya es la hora de que me preocupe por mí.”

## Hacia una reflexión y sugerencias

Hasta aquí he tratado de presentar la vejez y el envejecimiento como una realidad etnográfica, a partir de la perspectiva cuarentona y cincuentona. Ahora, quisiera terminar dando algunas pistas de cómo tejer esta etnografía de la vejez y el envejecimiento en una propuesta de política pública con base en la información aquí presentada.

Primero, debemos estar conscientes que nuestra vejez y envejecimiento no pueden verse aisladas del continuo en que cada quien hemos vivido anteriormente, ni de las decisiones que tomamos, así como de la importancia del contexto social y cultural en el que hemos venido envejeciendo.

Segundo, debemos estar conscientes de que nuestros estilos de vida, así como algunas perspectivas y significados personales sobre nuestra vejez y envejecimiento han ido cambiando con los años. De manera que somos responsables de nuestros actos. Y esto nos da significado a la vida. Por lo tanto, tenemos la capacidad de modelar el mundo de acuerdo a nuestros sueños y deseos y, que nuestro mundo social y físico puede y debe hacerse, rehacerse y, si sale mal, rehacerse una vez más.

Tercero, hay muchas maneras de vivir las limitaciones de la vejez, pero como afirma Siguan (1997), no está de más recordar que desde la infancia el hombre tiene que enfrentarse con limitaciones y fracasos, a veces incluso físicas, similares a las que caracterizan la vejez, por lo que sus maneras de reaccionar ante ellas son también muy diversas y es fácil adivinar una continuidad entre la manera como un juvenil adulto se enfrenta con sus limitaciones y la manera cómo será su vejez. El adagio de: “genio y figura hasta la sepultura”, tiene aquí su aplicación más clara” sin que pueda hablarse de todos modos de una continuidad absoluta, pues el hombre es un ser histórico y su vida no es pura repetición y a lo largo del tiempo aprende y desaprende muchas cosas.

Cuarto, parece razonable decir que el hombre a lo largo de su vida ha aceptado sus propios límites y se ha sentido en paz consigo mismo y con los que le rodea tiene muchas posibilidades de aceptar también los límites de la vejez.

Quinto, debemos estar conscientes de que estamos ubicados en el nivel complejo de la vida cotidiana y que básicamente nuestras propuestas se enfocan en términos de cambios y continuidades.

Sexto, lo anterior implica un autoconocimiento y el conocimiento de la otredad; identificar las posibilidades y las potencialidades que cada uno tiene; entender los vínculos y redes que se necesitan, fortalecer, ver las acciones, la historia, la apropiación de saberes, espiritualidades emociones, en un intento por comprender las distintas áreas del desarrollo humano, detectar de qué manera se puede propiciar la empatía, ver cuáles son las oportunidades para compartir opiniones y sentimientos, comprender las formas en que los sujetos y los grupos podrían encaminarse a un crecimiento mutuo de manera que su acción tenga más impacto en la sociedad para encontrar formas de convivencia distintas a las que se han mantenido anteriormente.

Séptimo, necesitamos pensar en la reformulación y la interpretación de nuestras propias maneras de vernos y de ver nuestro paso por el tiempo y no solamente nosotros, sino nuestras familias y grupos sociales a los que pertenecemos y que influyen continuamente en nosotros para saber quiénes somos y hacia dónde podemos transitar.

Octavo, no debemos pasar por alto que nuestra experiencia de la vejez y el envejecimiento debe de estar inserta dentro de un escenario global, que las somete a continuas redefiniciones e imposiciones, pero que finalmente en la vida cotidiana uno puede matizarlas, redefinirlas y/o desecharlas.

Noveno, es saludable planear nuevos hábitos de vida, rediseñar nuevas prácticas de higiene, proponer nuevas necesidades personales y sociales, cambiar visiones de ver el mundo; de mirar diferentes manejos de valores, valorar distintos patrones de comportamiento, lenguajes, dinámicas familiares, prácticas de lealtad, de amistad, de amor; comprender diferentes y diversas formas de relacionarse con la sociedad, con la vida.

Creo que a través de cada una de estas ideas podremos tejer nuestras experiencias para visualizar un mejor futuro, dándonos cuenta del sentido de nuestras acciones y reunir los elementos del rompecabezas de manera en que construyamos otro modo de vernos, de concebirnos para ampliar realidades y para que se permita reeditar las experiencias y el significado que hemos dado nuestras vidas en una nueva historia que proporcione una versión nueva de todo lo que ha sido y lo que se podrá ser.

## Bibliografía

- Blanco, Mercedes. 2012 "Autobiografía o autoetnografía" en *Desacatos*, No.38, nero-abril, Ciesas, México, pp169-178.
- Erikson, Erik. 2000 *El ciclo vital completado*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica
- Foucault, Michael. 1984 "Des espaceautres" publicado en línea: <http://foucault.info/documents>
- Gastron, Liliana y Débora Lacasa. 2009 "La percepción de cambios en la vida de hombres y mujeres", según la edad, en línea en: [http://cig.unige.ch/recherches/cevi/PyS\\_2009.pdf](http://cig.unige.ch/recherches/cevi/PyS_2009.pdf)
- Lozano Dávila, María Esther y otros. 2011. México envejece: perfil demográfico actual. *Ciencia. Revista de la Academia Mexicana de Ciencias*. Enero-marzo 2011, vol. 62 No. 1 México., pp.8-19.
- Montes de Oca, Verónica. 2010. "Pensar la vejez y el envejecimiento en el México contemporáneo" *Renglones*. No. 62: México. 159-181.
- Moreno, Hortensia. 2010. "Una buena encarnación" *Debate feminista*. Año XXI. Vol. 42, México., pp.111-135.
- Sánchez Vera, Pedro y Bote Día, Marcos, 2007, *Los mayores y el amor. Una perspectiva sociológica*, Dirección General del Libro, Archivos y Bibliotecas del Ministerio de Cultura. España.
- Sánchez Vera, Pedro. 2009, *Viudedad y vejez. Estrategias de adaptación a la viudedad de las personas mayores en España*, Dirección General del Libro, Archivos y Bibliotecas del Ministerio de Cultura. España.
- Siguan, Miguel. 1997. "La vejez como objeto de estudio y como experiencia" en Anuario de Psicología, No. 73, *Facultad de Psicología del Universidad de Barcelona*, España, pp.131-136.
- Vázquez Palacios Felipe R.
1999. "Hacia un acercamiento y comprensión de la ancianidad en Veracruz" Envejecimiento demográfico de México: Comp. Rodolfo Tuirán. Retos y perspectivas. Consejo Nacional de Población. México, pp. 74-85.
2008. "Etnografía de una muerte anunciada" de: *Construyendo la vida a partir de la muerte*. Felipe R. Vázquez Palacios. Comp. *Gobierno del estado de Veracruz de Ignacio de la Llave. Jalapa*. México, pp. 142- 156.

Recibido: 6 Enero 2013

Aceptado: 5 de Marzo de 2013