

CLAVES PSICOSOCIALES DEL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

Carlos MARTÍN BRAVO

Catedrático de E.U.

Psicología Evolutiva y de la Educación

Universidad de Valladolid

RESUMEN

En el presente artículo se pretende efectuar un estudio dentro del ámbito del *envejecimiento saludable*. En este sentido, comenzamos por analizar las percepciones que sobre la vejez se han desplegado en dos momentos históricos diferentes.

Los dos momentos históricos están en relación a dos obras con el mismo título, pero escritas en épocas distintas. Nos referimos, por una parte, a *De Senectute* de Marco Tulio Cicerón (106-43 a.c.)¹; mientras, por otra parte y con el mismo título *De Senectute*, Norberto Bobbio (1909-2004) nos presenta sus reflexiones sobre el mismo asunto. Nuestra pretensión es comparar, inicialmente, a Catón con Norberto Bobbio². Tanto Bobbio (que muere a los 95 años) como Catón (que muere a los 84 años) son dos claros ejemplos de lo que hoy llamamos *envejecimiento saludable*. Sus opiniones y reflexiones sobre el envejecimiento serán parte sustancial de este estudio.

Del mismo modo analizamos aquellos rasgos psicosociales como: relaciones intergeneracionales, tipos de envejecimiento, educación para toda la vida, actividad física y conducta sexual... que se encuentran tanto en la época de Catón como de Bobbio. Dicho con otras palabras, se trata de representar un diálogo a tres bandas: Cicerón por boca de Catón, Norberto Bobbio y las aportaciones de las investigaciones actuales.

SUMMARY

In the present article we try to carry out an inside study in the field of the healthy ageing. In this sense we start to analyse the perceptions about the old age which has been used in two different historical moments.

Those two historical moments are connected with two works which has the same title, but were written in different times. On one hand we refer to "De Senectute" by Marco Tulio Cicerón

¹ Catón va a ser protagonista- junto a Escipión (35 años) y Lelio (40 años), de la obra "*De senectute*". Es el personaje clave. Los tres "actores" seleccionados serán los interlocutores de la obra y sus diálogos tendrán lugar en la finca de Catón que con 84 años recibe a los jóvenes citados arriba. La escena se supone que se desarrolla en el año 150, por lo que Cicerón no podrá intervenir personalmente en los diálogos. En estos casos, Cicerón utiliza un portavoz principal y ese portavoz no es más ni menos, que su admirado Catón.

² Norberto Bobbio pretende conciliar liberalismo con marxismo, siendo un especialista de filosofía del derecho como profesor de la Universidad de Turín. Entre otras muchas obras, destacar "*Derecho y lógica*" (1938). "*Política y cultura*" (1955). "*¿Qué socialismo?*" (1977). "*Derecha e izquierda, razones y significaciones de una distinción política*" (1995). En 1997 publicó "*Dal fascismo alla democrazia*", "*De senectute y otros escritos biográficos*" y "*Elogio de la templanza*", entre otras muchas obras.

(106-43 a.c.); on the other hand a book with the same title “De Senectute” by Norbert Bobbio (1909-2004), both of the writers present us reflections about the same subject. Our hope is, initially to compare between Catón and Norberto Bobbio. Both of them, Bobbio (who died at the age of 95) and Catón (who died at the age of 84), are unquestionable examples of what we called today a healthy ageing. Their opinions and reflections about the ageing will be the essential part of this study.

In the same way we analyse those sociopsychological characteristics such as: intergenerational relationships, types of ageing, all life long learning, physical activities and sexual behaviour....that had existed in the times of Catón as well as in the times of Bobbio. We can put it in the other way, a three tracks dialog is to be presented: Catón represented Cicerón, Norberto Bobbio and the contributions nowadays' investigations.

1. PRIMER RASGO PSICOSOCIAL: RELACIONES INTERGENERACIONALES

Uno de los aspectos a tratar en este estudio es el tipo de relaciones entre distintas generaciones. Lo que se ha venido en llamar “relaciones intergeneracionales” que se reflejan en piezas costumbristas, en ensayos sociológicos, en obras filosóficas y literarias. Estas “relaciones intergeneracionales” presentan dos caras de una misma realidad: la cara *gerontofóbica* y la cara *gerontocrática*. (Gil Calvo, 2003; Schirmacher, 2004; Minois, 1987) *La postura gerontofóbica* de los tiempos pasados estaría representada por autores que van desde Aristóteles, hasta el despectivo Horacio (1998), quien sostenía que “hay que aprovecharse cínicamente de los viejos ricos y sacarles su dinero sin escrúpulos”, pasando por la sátira de un Plauto (1984), quien refleja un “pater familia” todopoderoso que es detestado y odiado y del que se espera su muerte con impaciencia para heredar.

En este punto se recuerda que la idea popular que sobre los viejos existe en la antigüedad clásica es negativa. Esta percepción social se refleja, tanto en las obras satíricas de Aristófanes (*Las avispas*, 1994³ y *Las nubes*, 1995⁴) como en el propio Aristóteles (1984), quien no se encoge a la hora de etiquetar a los viejos como avaros, desdentados, maliciosos, envidiosos y lascivos.

³ En *Las avispas*, Aristófanes plantea un conflicto entre padres e hijos. Es una sátira social contra los viejos que son magistrados mayores que necesitan la ayuda de niños para andar. Los viejos jueces presentan un carácter ruin.

⁴ En *Las nubes*, Estrepsiades, un campesino casado con una mujer de buena familia, está muy preocupado por las deudas que ha contraído a causa de la afición de su hijo, Fidípides, a las carreras de caballos. Estrepsiades sabe que Sócrates, vecino suyo, es capaz de argumentar cualquier cosa, y así Estrepsiades trata de aprender la técnica de Sócrates. Pero es incapaz, así que decide mandar a su hijo a la nueva escuela y cuando Fidípides sale de ella ha aprendido a ser capaz de rebatir y demostrar todo tipo de asuntos, hasta lo más injustificable. El propio Fidípides llega a pegar a su propio padre, encontrando después argumentos para justificar tal hecho, pues lo hace por el bien del propio progenitor, argumenta el cínico hijo. Pues es lo mismo que se hace con el niño, cuando es pequeño, se le da un cachete o un tortazo por su bien. El mismo argumento para el viejo lo aplica Fidípides.

La actitud gerontofóbica de las sociedades actuales persiste, con la misma actitud, aunque con matices. Ahora el “ataque” a los viejos es mucho más sofisticado. Para Schirmacher (2004) “será la culpa y la deuda las palabras claves de esta época. Los viejos tendrán sensación de culpa: se sentirán culpables por seguir aquí”, pues serán una carga pesada para las arcas públicas por “no retirarse a tiempo” y tener una vida dependiente. “*La abolición de la gerontocracia*” titula uno de los epígrafes de su libro Gil Calvo (2003: 25), donde los mayores, según este autor, no representan ningún valor económico rentable. No pueden ser considerados un bien de inversión, ni tampoco un bien de producción, ni menos aún como bien de consumo ostentoso. Pues casi nadie está orgulloso de sus mayores; en cambio, sí de sus pequeños retoños. Los mayores, por otra parte, han dejado de ser seres útiles a las nuevas generaciones. Así han descubierto que la experiencia que supuestamente acumulan los mayores ya no interesa. Con la memoria de los mayores sucede otro tanto, pues en la medida que refleja el pasado no es útil ni para la ciencia ni para las relaciones intergeneracionales, que se encuentran condicionadas a los rápidos cambios socioculturales. Todo ello refuerza una clara postura fóbica y la idea de que los mayores encajan mejor en las sociedades tradicionales y no en las actuales.

La otra cara de la moneda es la gerontocracia que se refleja en autores como Cicerón, que lo mismo que Platón, presentan una imagen positiva de la vejez. Incluyen multitud de datos acerca de las modificaciones que experimenta la capacidad de rendimiento mental en las personas mayores. Estas modificaciones las ilustran con ejemplos de personajes de la historia griega y romana que destacaron por sus grandes hechos políticos, científicos y artísticos. En esta lista de personajes ilustres se encuentra Catón.

A lo largo de la historia y en la actualidad ha habido y hay personajes de edad avanzada que por su capacidad de producción en diferentes campos y sus altas dotes morales pertenecen a posiciones gerontocráticas. Nos referimos a una gerontocracia positiva que está lejos de los “pater familia” que reflejarían una gerontocracia negativa. El tipo de gerontocracia positiva genera un tipo de relaciones intergeneracionales altamente productivas. Así, y según se recoge en Vasari (2005), Miguel Ángel Buonarroti muere en el siglo XVI a los 89 años en plena actividad artística, y rodeado de jóvenes deseosos de conocer su técnica artística. Otro ejemplo similar es Tiziano, como pintor de emperadores (Carlos V y su hijo Felipe II) que a sus 90 años asombra con sus obras del *Rapto de Europa* o la *Venus ante el espejo*. Lain Entralgo, en nuestros días, y con sus 90 años se encontraba en plena actividad creadora. Otro tanto sucedió con José Luis Aranguren, quien cercano a los 90 años escribió su manual de *Ética* que fue una auténtica renovación de la moral de su época que va a justificar todo un movimiento de reivindicación universitaria en tiempos de la dictadura. En los cuatro casos reseñados se observan rasgos comunes: mantienen la autoridad en sus respectivos campos (el artístico y el moral), mientras estimulan una rica relación de contactos y diálogo permanente con generaciones más jóvenes.

En esta misma línea de gerontocracia positiva se sitúan nuestros dos personajes (Catón y Bobbio). El primero de ellos dedica sus ratos libres a escribir libros como pasatiempo favorito, además de administrar su enorme hacienda. Su *producción literaria* fue extensa aunque sólo conservamos algunos fragmentos de los *Discursos* y de los *Orígenes* mientras que la obra *De agricultura* se conserva completa. Su habilidad didáctica-docente parece que fue notable, según recoge Minois (1987). Este aspecto nos ofrece la posibilidad de efectuar una comparación en el uso de las *relaciones intergeneracionales* en un ámbito docente tanto Catón como Bobbio.

“Su compañía, se dice de Catón, era muy solicitada, no sólo por las personas de su edad, sino también por los jóvenes, ya que tenía mucha experiencia y había leído y oído muchas cosas que merecían ser repetidas”⁵

En cuanto a Norberto Bobbio el contacto con los jóvenes va a ser, también, lo mismo que en Catón, un referente o una necesidad estimuladora.

“Espero, sin embargo, seguir estando en contacto con los jóvenes. Me encuentro muy a gusto con ellos, ante todo porque me ayudan a no envejecer más de lo fisiológicamente fatal, y también porque a diferencia de muchas personas llegadas a cierta edad, no los envidio...Entre mis voces secretas no se encuentra la que canta: ¡Qué bella es la juventud!” (Bobbio, 1997; p.104)

Es la puesta en escena de un tipo de interacción entre mayores cultos que se prestan, gozosamente, a ser transmisores de su saber. Es una situación en la que ambas partes ganan puesto que ellos (los mayores) se encuentran reconocidos, y los jóvenes también ganan, puesto que amplían su percepción de las cosas. Es el tipo de gerontocracia apoyada en el prestigio y en la autoridad moral.

2. SEGUNDO RASGO PSICOSOCIAL: TIPOS DE ENVEJECIMIENTO

Parece cierto que se dan *diferentes tipos de envejecimiento* que no son contemplados en los textos de Cicerón de forma explícita. Así, relacionando el uso de los distintos tipos de edad: “social”, “biológica” y “psicológica”; de la misma forma, se podría hablar de diferentes tipos de envejecimiento, como: el envejecimiento biológico, social y psicológico. Norberto Bobbio (1997) nos incorpora una nueva expresión “*envejecimiento cultural*”, mientras que Schirmacher (2004) habla de “*envejecimiento económico*”. Todos estos envejecimientos están de forma tenue e implícita en las referencias que Cicerón pone en la boca de Catón. Esto provoca situaciones de diferentes desfases en las personas mayores; es decir, que no todas

⁵ Plutarco: *Vidas paralelas*

despliegan ritmos homogéneos en los distintos envejecimientos. Norberto Bobbio nos aporta su experiencia personal:

“... junto a la vejez del registro civil, o cronológica, y a la biológica y la burocrática, está también la vejez psicológica o subjetiva. Biológicamente, yo sitúo el comienzo de mi vejez en el umbral de los ochenta años. Pero psicológicamente siempre me consideré un poco viejo, incluso cuando era joven” (Bobbio, 1997, p. 24)

a) Envejecimiento social

¿Quién se cree, hoy en día, que en el momento de la jubilación la persona se transforma en un ser inproductivo? ¿No sería lógico pensar que si las expectativas de vida se han alargado debería suceder otro tanto con la jubilación? ¿Tendrá que aparecer la generación del “baby boom” (en España dentro de una década) para que, como en los EE.UU. cambien los criterios sociales y los adecuen a sus necesidades, como han hecho con otros asuntos de interés social? El envejecimiento social en las sociedades actuales es sacar a las personas de la pista, y quitarlas el estatus laboral dentro del grupo para poder echarlas, posteriormente, con mayor facilidad. Ciertamente todas las sociedades han racionalizado el paso del tiempo. Se trata de dividir las unidades socialmente relevantes y transformar el tiempo del calendario en tiempo social. Así, los sistemas de escalafones y situaciones legales basadas en los años, aparecen en todas las sociedades.

Es, en este espacio del “ser o no ser laboral”, donde afloran muchos enemigos para las aspiraciones de los mayores y su pretendida continuidad en ese ámbito. Enemigos que van desde la deslocalización de grandes empresas, hasta los estereotipos discriminatorios sobre la vejez que en forma de prejuicios (el mayor es desmemoriado, no sirve, es aburrido, es vago, no se adapta y, además, es malo...) que van dirigidos a la línea de flotación de la autoestima y que pretenden crearles complejos de inferioridad si se encuentran con pocas defensas en su sistema psicológico.

Esta línea, sobre la discriminación de la vejez, viene a reflejarse de forma más contundente en la percepción social que se desprende, por ejemplo, en una encuesta realizada por la BBC donde se apunta, como una de las conclusiones, que no solamente la generación de Elvis o de los Beatles (de 50 a 60 años en la actualidad), sino que, incluso, la generación del conjunto musical Nirvana (entre 40 y 50 años en la actualidad) se sentían desplazados (Dilley, 2003). Esto implicaría que la frontera de los 35 años será el punto más alto al que lleguen muchos empleados; es decir, que a partir de esa edad comenzaría la cuesta abajo.

La verdad científica es bien distinta; pues hay pocos estudios que demuestren que la edad se vincule a un menor rendimiento laboral, y si sucede, la experiencia del trabajador suple las posibles deficiencias mecánicas (Snel y Cremer, 1994). Hay un sinfín de personas mayores altamente productivas. La lista podría ser extensa.

Señalar, a modo de ejemplo, algunos casos. Miquel Batllori, célebre historiador catalán que con sus 92 años recogió, en el mismo acto académico, el título “honoris causa” por parte de once universidades españolas⁶. Benzion Netanyahu, el gran historiador judío, ha publicado en España, a la edad de 95 años, el libro titulado *De la anarquía a la inquisición*. Su avanzada edad no limita la agudeza de su pensamiento y estimula, incluso, su beligerancia dialéctica hacia sus adversarios, que no son menores, pues, entre ellos están los grandes de la historiografía española: Américo Castro, Sánchez Albornoz o el mismísimo Menéndez y Pelayo (García Cárcel, 2006). En esta lista de hombres mayores ilustres no nos podemos olvidar de Francisco de Ayala que con una mente preclara y una vigente capacidad productiva afronta, sin problemas, sus 100 cumpleaños.

b) Envejecimiento biológico

Este proceso es, quizá, el más explícito de todos. Aquí las células marcan el ritmo de transformación. Surgen los déficits, tanto neurológicos como sensoriales según se avanza en edad. No obstante, esta pérdida de tejido neurológico se produce muy diferente en una persona que en otras. Esto puede provocar, incluso, que una persona mayor tenga una mejor salud que otra más joven. Se acepta de forma generalizada que la declinación biológica precede pero no es causa del envejecimiento psicológico. Así pues, el mecanismo psicológico puede presentarse de forma independiente al mecanismo biológico descendente. El ejemplo que refuerza esta tesis podría ser el famoso astrofísico Hawking que sin poderse mover de una silla de ruedas, especialmente diseñada, puede transmitir su pensamiento sin esfuerzo.

Cicerone (1997) plantea que la plasticidad neuronal se logra por medio de la maleabilidad de las conexiones neuronales; esto implica que una reorganización de funciones cognitivas logra restablecer la zona neurológica dañada. Esta plasticidad neuronal continúa a lo largo de toda la vida, aunque con la edad desciende su grado de eficacia (Baltes, M.M. y Baltes, P.B. 1997). La investigación en este punto se encuentra en indagar los límites de la plasticidad, de la misma forma que interesa conocer la relación entre el menor grado de plasticidad cognitiva, propio de los ancianos y el riesgo de demencia; dicho de otra forma el déficit o descenso cognitivo podría ser un buen predictor de la demencia senil.

c) Envejecimiento psicológico

El propio Catón manifiesta que: “las armas más adecuadas para la vejez son los conocimientos y la práctica de las virtudes”; y que unos hacen mejor uso que otros de estas mismas armas. Esto explicaría las diferencias en relación a los distintos rasgos o factores psicológicos a lo largo de la vejez. Lehr (2003) y Labouvie-

⁶ *El País*, 24 de mayo de 2002

Vief (1980) insisten, en la actualidad, que en este “envejecimiento psicológico” se da lo que Vygotski sostenía como la “Zona de Desarrollo Próximo” (ZDP) que viene a ser un potencial latente para el rendimiento intelectual-social o emocional, también en estas edades, y que se construye a dúo, como demuestran multitud de trabajos (Calero, 1995).

Precisamente el artículo que citamos arriba de Labouvie-Vief (1980) marca una interesante línea de trabajo en relación de la inteligencia y mayores. ¿Hablar de inteligencia postformal quiere decir superar la inteligencia formal? No exactamente. Sin entrar de lleno en este debate, diremos que la inteligencia postformal es un pensamiento de tipo dialéctico y relativista. Dicho de otra forma, es una manera que tiene la estructura cognitiva de los mayores de hacer frente a las pérdidas computacionales reflejadas en los registros sensoriales o en la memoria operativa. La inteligencia de los mayores se centra, no en el análisis de estructuras, sino en las habilidades de la vida, en la inteligencia práctica y en el conocimiento de expertos (Martín Bravo, 2006).

Durante muchos años la investigación psicológica de la inteligencia en mayores ha sido enormemente injusta por la insistencia de usar sistemáticamente métodos no adecuados. Este es el caso de la metodología factorialista que ha generado una persistente idea de que con la edad la inteligencia disminuye. La psicología factorialista va a medir la inteligencia de las personas mayores con tareas que requieren memorización, cálculo y razonamiento; es decir, habilidades valoradas fundamentalmente en ámbito escolar. Si sumamos a lo anterior el uso de una metodología transversal entonces el resultado es definitivamente desastroso para los intereses de los mayores (Park D. 2002).

Estudios recientes sobre plasticidad cerebral en personas mayores (Baltes, P.B. Sowarka, D. y Kliegl, R. 1989; Baltes y Baltes 1990; Calero, 1995; Willis y Nesroade, C. S. 1990) señalan que: 1.- los sujetos mayores entrenados mejoran, 2.- esa mejora del entrenamiento se transfería a tareas semejantes, y 3.- las mejoras se mantenían posteriormente. Lo que apuntan todos estos trabajos es que el envejecimiento psicológico, en relación a la inteligencia, es muy diverso en las diferentes personas, y que según avanzan en edad, se acentúa más la inteligencia postformal que la formal, lo mismo que se sienten más cómodos en una inteligencia cristalizada que una inteligencia fluida. De la misma forma que de una inteligencia mecánica, espacial verbal y numérica, más propia de la juventud-adultez, se pasa a una inteligencia intrapersonal e interpersonal más acorde con las necesidades de la última etapa del ciclo vital (Pelechano, V. 2002).

Baltes, P. B. en un artículo de 1997 titulado “*En la arquitectura incompleta de la ontogenia humana: selección, optimización y compensación como fundación de la teoría del desarrollo*”, plantea que el grado de la arquitectura completa “versus” incompleta se puede definir como el cociente entre ganancias y pérdidas. Este autor sostiene, en primer lugar, que una teoría general del desarrollo implica la orquesta-

ción de tres procesos: selección, optimización y compensación (S.O.C.). En segundo lugar es necesario alcanzar el equilibrio positivo entre ganancias y pérdidas para todos los niveles del ciclo vital. Esta última meta es más difícil de lograr. Es por lo que Baltes habla de una arquitectura incompleta. Un ejemplo nos puede ayudar a comprender su teoría del desarrollo. El famoso pianista Arturo Rubinstein cuando llevó a cabo un concierto a los 80 años, ante la pregunta de cómo había logrado un nivel técnico tan alto a esa edad, comentó que hizo uso de tres estrategias: 1.- tocó unos pocos trozos de la partitura (seleccionó), 2.- seguidamente practicó estos trozos más a menudo (optimizó) y 3.- gestionó las pérdidas de la edad ¿cómo? pues, al darse una lógica pérdida de velocidad mecánica en el piano, lo que hacía es introducir una parte más lenta antes de partes más rápidas; de esta forma dio la sensación de que el final de la pieza era más rápido (compensación).

3. TERCER RASGO PSICOSOCIAL: EDUCACIÓN PARA TODA LA VIDA

Contra la tesis de Cicerón reflejada en su famoso párrafo VI, parágrafo 17 y que recogemos seguidamente, surgen posturas críticas de las que nos haremos eco de la misma forma. Así:

“ No es con la fuerza corporal, la agilidad o la rapidez como se hacen las grandes cosas, sino por medio del pensamiento, la superioridad de la mente y la preeminencia de la propia opinión, cualidades de las que la vejez no sólo no se ve despojada, sino de las que se suele encontrar enriquecida en mayor medida que antes...” (Cicerón, 2001, p. 153)

Bobbio (1997) no lo ve tan claro como Cicerón, al señalar que la presencia social del mayor disminuye, y que este menor protagonismo social está relacionado con lo que él denomina “envejecimiento cultural” del que hablamos anteriormente. Por otra parte, este “envejecimiento cultural” presenta una estructura cíclica que pone constantemente a prueba a todo tipo de personas, incluidas las personas mayores, al tener que superar retos; así, la aparición de la imprenta, en su momento, o la revolución informática, en la actualidad, hacen que se planteen a los sujetos de todas las edades, pero especialmente a las más elevadas, el reto de superar las nuevas exigencias o quedarse en el camino. Podríamos concluir que la persona mayor de la que habla Cicerón y la que describe Bobbio presentan pocos puntos comunes. Sus escenarios y exigencias históricas y culturales son bastante diferentes.

No obstante, en la cita anterior, Cicerón nos está recordando la existencia de otras actividades – aparte de las que exigen el concierto de la musculatura – que son básicas para lograr lo que la psicología señala como mecanismos de adaptación. Efectivamente una buena reflexión, una mente bien ordenada posibilita una planificación de mayor éxito. Es, por lo tanto, un buen consejo psicológico el que Cicerón

refleja en su libro que no ha perdido vigencia alguna. ¿Pero una mente bien ordenada es patrimonio exclusivo de las personas mayores? Su respuesta es que suelen ser este tipo de personas las más cultivadas, y las que presentan esta cualidad de forma más desarrollada.

Hay otro rasgo psicológico que se encuentra en la obra de Cicerón y que era un problema habitual en los mayores de su época y en los actuales. Nos referimos a la *pérdida de la memoria* según avanza la edad. Así lo señala el propio Cicerón:

“...Ya la memoria disminuye. Estoy de acuerdo, si no la ejercitas o si es que eres lerdo por naturaleza. Temístocles había aprendido los nombres de todos los conciudadanos; ¿creéis acaso que, al hacerse viejo, solía saludar como Lisímaco al que era Aristides?... Y ciertamente no he oído que ningún anciano haya olvidado en qué lugar ha escondido su tesoro. Recuerdan todas las cosas que les preocupan, los compromisos fijados, quién les debe o a quién deben ellos” (Cicerón, 2001; 155)

Las cuestiones que plantean tanto Escipión como Lelio sobre los mecanismos a seguir para lograr tener “buena capacidad de reflexión” y “no tener pérdida de memoria”, estarán, sin duda, dice el propio Catón:

“...en el conocimiento y la práctica de las virtudes, que cultivadas a cualquier edad, pueden producir frutos admirables; no sólo porque no te abandonan, sino también porque la conciencia de un vida bien llevada y el recuerdo de las muchas cosas bien hechas son algo muy gratificante” (Cicerón, 2001; 145)

Sobre la pérdida de la memoria Cicerón, por boca de Catón, nos recuerda que se puede neutralizar si se entrena. Así, él mismo nos dice, que utiliza: “... las letras griegas para ejercitar la memoria y de la misma manera que los pitagóricos”...también “recuerdo por la noche lo que cada día he dicho, oído o hecho”. Ciertamente, esta visión tan optimista sobre la memoria en la vejez presenta serias dudas y dificultades en la actualidad. Así, el propio Bobbio llama la atención sobre la enorme dificultad de mantenerse activo en dicha facultad.

“Me fascina más la noticia repetida, la idea archisabida, feliz confirmación de lo que aprendí años atrás. La idea nueva aparece casi como una intrusa que intenta penetrar en un lugar ya atestado donde no hay más sitio” (Bobbio, 1997, p. 65)

Bobbio nos describe de forma didáctica el tipo de mecanismo psicológico que se produce a nivel mental. Es una cierta incapacidad de elaborar nueva información en estructuras previas que parece que no existen. Fallaría lo que Piaget denominaba como mecanismo de acomodación. Bobbio lo refleja con su peculiar lenguaje: “resulta, pues, cada vez más difícil introducir hechos e ideas nuevas, que no encuentran casillas ya preparadas, dispuestas para acogerlos”. De este modo lo nuevo va a tener una vida muy corta y el manejo de la memoria en este ámbito, va a ser bipo-

lar: la memoria puede hacer bien su trabajo para los hechos pasados, pero tiene, también, enormes dificultades para fijar nueva información.

Pero no podemos desperdiciar el mensaje de Cicerón que viene a ser muy actual: Para lograr un “envejecimiento saludable” deberemos pasar por el mantenimiento del conocimiento a lo largo de toda la vida y el cultivo de las virtudes como instrumentos reforzadores de una vida coherente e íntegra que ayuda a enfrentarse a la vejez en la recta final. Es el mismo tipo de consejo gerontológico que pregona la Unión Europea en la actualidad, en lo que ha venido a llamarse como “*un aprendizaje para toda la vida*”⁷, cuya finalidad es, como se refleja en sus conclusiones de dicho documento: “Aprendizaje a lo largo de toda la vida debe acompañar la transición hacia una economía y una sociedad basada en el conocimiento para que ésta pueda tener éxito”.

Éxito tuvieron, en su vejez, personajes que pusieron en práctica el “aprendizaje para toda la vida” como fue el caso de, por ejemplo, Platón que murió escribiendo a los 82 años, o Gorgias que con 107 años nunca dejó de estudiar y trabajar. En este sentido los grandes filósofos murieron como dice Minois (1987) “viejos”. Así Pitágoras (de 90 años), Demócrito (de 109 años), Zenón (98 años) o el propio Diógenes “el estoico” (90 años). Ninguno de ellos dejó de estudiar y tuvieron, por ello, una larga vida.

Ciertamente ni Cicerón ni Catón pueden, en su momento histórico, demostrar científicamente que la dedicación al estudio alarga la vida; pero era una gran intuición producida por la simple observación. Hoy día, en cambio, sabemos que era el germen de una certeza científica. Los trabajos, por ejemplo, de Snowdon (2001) con un grupo de monjas lo demuestran. Snowdon opta por una muestra homogénea al darse los mismos rasgos: no fuman, no beben, tienen el mismo estado civil, su dieta es parecida y su situación económica idéntica. Por otra parte, han vivido en un tipo de casas similares, han tenido trabajos parecidos y el acceso a la asistencia preventiva y médica es homogéneo. La conclusión más impactante del estudio comentado es que de todas las 678 monjas de la muestra, aquellas que tenían un título universitario y se habían dedicado a la docencia presentaban más oportunidades de vivir más y de mantener su independencia en la vejez. En cambio, las monjas dedicadas al servicio y a la limpieza y con una menor formación presentaban una vejez más dependiente y una menor calidad de vida en los últimos años. Con este trabajo, Snowdon parece demostrar que el envejecimiento saludable pasa por un entrenamiento cognitivo permanente.

Así lo vio Catón (234-149) al recordar a Solón (640-558), cuatro siglos antes de él, y que vivió hasta los 80 años. El caso de Solón⁸ demuestra que llegar a viejo

⁷ Consejo Europeo (2000). *Memorándum sobre el aprendizaje permanente*. Lisboa.

⁸ Legislador griego que puso las bases de la democracia ateniense. Aunque su figura permanece envuelta en la leyenda, parece que se trataba de un comerciante de origen aristocrático. Los conflictos sociales que agitaron Grecia desde finales del siglo VII a. C. llevaron a investir a

en buenas condiciones (“envejecimiento saludable”) pasa por tener proyectos y planes de futuro; así él se vanagloriaba de estar, a sus años, “aprendiendo algo cada día”; es decir, lo que había hecho durante toda su vida. Este es el mensaje final: “aprender durante toda la vida” del que curiosamente se muestra más animoso el “viejo” Solón que el “melancólico” Bobbio de nuestros días. Para el autor italiano, en estas edades no estamos ya para proyectos ni planes de futuro, pues el patrimonio de la vejez es con el pasado y en ese espacio temporal no se dan ya proyectos de futuro. Así lo manifiesta:

“El tiempo del viejo, es el pasado... El gran patrimonio del viejo está en el maravilloso mundo de la memoria... El tiempo de la memoria avanza al contrario que el tiempo real... Al final eres lo que recuerdas... Emplea tu tiempo no tanto en hacer proyectos... cuanto en intentar comprender, si puedes, el sentido o el sinsentido de tu vida” (Bobbio, 1997, pp. 72 y 64)

4. CUARTO RASGO PSICOSOCIAL: ACTIVIDAD FÍSICA Y DIETA

A lo largo de los diálogos que mantiene Catón con sus dos contertulios, Escipión y Lelio, Cicerón pone en los labios del primero que es necesario que el hombre, si quiere ser coherente consigo mismo, tendrá que acoplarse, en cada etapa, con la edad y las características de ese momento evolutivo. Así debe reconocer y vivir con “...la debilidad de los niños, la agresividad de la juventud, la seriedad de la edad adulta, la madurez de la vejez” (Cicerón, 2001) si quiere tener un “envejecimiento saludable”. Lo mismo que se lucha contra la enfermedad se debería luchar contra la vejez; pero, ¿cómo se lleva a cabo esta lucha? le inquieren Escipión y Lelio:

“Es preciso, dice, llevar a cabo un control de la salud, hay que practicar ejercicios moderados, hay que tomar la cantidad de comida y bebida conveniente para reponer fuerzas, no para ahogarlas. Y no sólo hay que ayudar al cuerpo, sino mucho más a la mente y al espíritu” (Cicerón, 2001; 167)

En los diálogos que sostiene Catón sobre “la práctica de ejercicios físicos moderados” para la vejez, se presenta todo un plan terapéutico que tiene plena vigencia hoy día y que sería defendida, sin problemas por Weil (2005), médico experto en plantas que ha ocupado, recientemente, la portada de la revista Time con el sugesti-

Solón -uno de los tres arcontes que gobernaban Atenas- de poderes dictatoriales para recuperar el consenso reformando la Constitución y las leyes de la ciudad (594-93 a. C.). Solón liberó a los campesinos de su grave endeudamiento y eliminó la servidumbre por deudas; limitó la extensión máxima de las propiedades; creó un sistema monetario propio de Atenas; limitó el poder de la nobleza sustituyéndolo por una hegemonía de los propietarios; clasificó a los ciudadanos en cuatro clases según su riqueza.

vo título de “Living Better Longer” (octubre de 2005). Andrew Weil, personaje famoso y polémico en los Estados Unidos, anima a las personas mayores a cuidarse físicamente con actividades adecuadas a su edad (tanto en ámbitos de sueño, de ejercicio, sobre sexo y sobre la dieta). Él, no recomienda formas vigorosas de actividades físicas, sino formas apacibles que son las más adecuadas. El objetivo es mantener y tonificar la masa muscular de las personas de edad.

En cuanto a la alimentación de la que se hace eco el propio Catón “tomar la cantidad de comida para reponer las fuerzas, no para apagarlas...” Andrew Weil aboga por un tipo de dieta que denomina “dieta antiinflamatoria” que es una opción de dieta calórica que casa con el espíritu ciceroniano de “no apagar las fuerzas”; es decir, se trata de evitar los problemas del sobrepeso y la obesidad (Weil, 2001)⁹

La comida frugal es otro de los ingredientes en el cóctel de la vejez saludable de la que Catón ya era partidario. Esta idea de la frugalidad está presente desde el Antiguo Testamento; así Abraham con 175 años, su hijo Isaac con 104 años, o el propio Moisés con 120 años presentan este rasgo. Los consejos dietéticos que en la actualidad nos dan Sánchez Covián o Francisco Mora optan, ya de forma científica, por una dieta frugal pero variada. Así este último nos dice:

“Comer menos no sólo alarga la vida, sino que disminuye las enfermedades asociadas al proceso de envejecimiento como patologías autoinmunes, cáncer, diabetes, cataratas, hipertensión, enfermedades cardio-vasculares y fallos renales. Así, las ratas con reducción calórica tienen, como grupo, una tasa de mortalidad mucho menor que aquellas otras que se alimentan sin restricciones” (Mora, 2003, p. 90)

Investigaciones recientes apuntan en la misma dirección de la referencia anterior. Así los trabajos de Vid. J. Vaupel, J. Carey y Christensen (2003), quienes, experimentando con moscas de la fruta, demuestran que son verdaderos seres que dominan el arte de vivir “muertas de hambre” en clara referencia a una dieta frugal y escasa.

Pitágoras también fue centenario y recomendaba a sus seguidores y amigos la frugalidad en la comida, la calma de las pasiones y la gimnasia. El propio Catón, que fue hombre de salud robusta y de una gran firmeza y carácter, amante de la vida en el campo, famoso entre otras cosas porque detestaba a los médicos, se inclinaba por una dieta frugal. Este mismo planteamiento presenta la cultura china cuando

⁹ Andrew Weil explora el campo de la alimentación, la nutrición y las dietas y, a partir de un planteamiento holista, consigue poner algo de orden en un mundo cada vez más incierto. Expone los procesos fundamentales que intervienen en la nutrición humana, con información actualizada sobre grasas, proteínas, carbohidratos, minerales y vitaminas. Examina críticamente los regímenes de adelgazamiento “milagrosos” que surgen cada temporada. Presenta una “dieta óptima” basándose en su formación académica occidental y en su gran conocimiento de otras medicinas del mundo, incorporando menús semanales a base de platos divertidos y fáciles de preparar. Da consejos dietéticos para enfrentarse a numerosas dolencias, desde el asma a las alergias, pasando por enfermedades cardiovasculares, migrañas y problemas de tiroides.

apuesta claramente por el agua (entiéndase té) como elemento que hace alargar la vida.¹⁰ El tema de alimentación en relación al *envejecimiento saludable* presenta un amplio campo de investigación que se desvía de nuestro objetivo.

5. QUINTO RASGO PSICOSOCIAL: CONDUCTA SEXUAL Y OTRAS ALTERNATIVAS

La pasión de los placeres sensuales y los de la inteligencia estarían situados en los extremos de un continuo sensorial en la propia concepción ciceroniana. ¿Qué decir del placer de los amores de la carne en las diferentes edades? ¿Es comparable el placer de los sentidos con el placer de la amistad? En los diálogos de Catón con Lelio y Escipión aparecen referencias platónicas:

“.. Que mientras que alguien esté excitado por un placer físico, el mayor que pueda pensarse.... que no le cabría la menor duda de que, durante el tiempo que estuviera gozando así, no podría llevar nada a cabo con la mente, ni conseguir nada con la razón o con el pensamiento... Por todo eso nada hay tan detestable como el placer, si es verdad que éste, cuando es demasiado grande y prolongado, extingue toda la luz del espíritu...” (Cicerón, 2001; párrafo XII, párrafo 41)

En el siguiente párrafo Catón redondea la idea en defensa de la vejez:

“¿A qué viene todo eso? A que entendáis que, si no conseguimos despreciar el placer mediante la razón y la sabiduría, debemos estar muy agradecidos a la vejez, que ha conseguido que no nos apetezca lo que no nos conviene. Pues el placer impide el buen juicio, es enemigo de la razón y, por así decir, ciega los ojos de la mente y no tiene ninguna relación con la virtud” (Cicerón, párrafo XII, párrafo 42)

Bien se cuida Cicerón de no parecer tan radical como se desprende de su discurso, pues las dos citas anteriores nos invitan a considerarlo de esa manera. Se da, pues, una cierta paradoja presente, tanto en Catón como en el propio Cicerón, si como algunos (Minois, 1987) autores señalan (Monge Marigorta, 2001), eran viudo y separado, respectivamente y, ambos, casados con jovencitas. ¿Será que predicán para los demás viejos lo que ellos no parecen cumplir? O, por el contrario ¿Se puede disfrutar de una segunda oportunidad del placer de Venus con una intensidad menor que la de la juventud, pero no menos placentera? La finura argumental de Cicerón tiene una hermosa respuesta a esta, aparente, espinosa cuestión:

“Del mismo modo que el que asiste al espectáculo en la primera fila se recrea más con Turbión Amvibio- actor famoso de la época -, pero el que está en la última también se divierte, así la juventud quizá goza más porque contempla los placeres de

¹⁰ El té verde llama la atención, cada vez mas, a la comunidad científica sobre sus propiedades. Así numerosas investigaciones apuntan hacia sus extraordinarias cualidades para prevenir el cáncer, reducir los niveles de colesterol, bajar la presión arterial y disminuir los riesgos de infarto.

cerca, pero también la vejez disfruta de ellos lo suficiente aunque los vea de lejos”
(Cicerón, 2001; 179)

Avanzando en la lectura de la obra de Cicerón se desprende que los placeres de los que habla son denominados como placeres intensos o, sobre todo sensuales, como las grandes comilonas o las relaciones con mujeres públicas. Estos placeres son los que comparan, tanto Catón como Cicerón, con otros placeres más adaptados a la vejez. La vejez se ve liberada de los primeros y se integra en los segundos. Esa es la fórmula que proclama Cicerón en boca de Catón, recordando una respuesta que Sófocles (cuatro siglos antes) había dado, cuando le preguntaron, siendo mayor, si practicaba los placeres de Venus “¡Otros mejores me den los dioses!” Dijo con fuerza, “¡Me alegro de haber escapado de ellos como de un amo grosero!”

La liberación de los placeres de Venus por parte de la vejez de los que habla Sófocles presenta, en la actualidad, un cambio potencialmente revolucionario. Así se refleja en la obra de Roth (2001)¹¹ cuyo protagonista, un hombre de 71 años vive con una querida de 34, siendo consciente que su situación le imposibilita instruir a nadie, pues él ha sido profesor de universidad. En otra parte de la obra cuenta que está tomando viagra a la que debe su felicidad actual. “Sin viagra, dice, tendría la dignidad de un anciano – estaría libre del placer de Venus como decía Sófocles- no estaría haciendo algo que no tiene sentido”. Sin viagra nuestro protagonista podría seguir, como profesor universitario, haciendo profundas aportaciones filosóficas y seguir ejerciendo una firme influencia moral sobre sus alumnos universitarios, en lugar de haber vuelto al perpetuo estado de embriaguez sexual.

Algunos autores sostienen que estamos en presencia de una segunda revolución sexual en la sociedad que envejece, creada por fármacos como la viagra. Esta situación podría modificar las tradicionales costumbres al surgir hombres mayores que se casen dos, tres o más veces. Otro llamativo caso está reflejado en la edición especial del *New York Times* (recogido por Frank Schirmacher, 2004, p. 93) en el que se elogia y critica a una señora mayor por su polémica valentía en el siguiente anuncio: “voy a cumplir 67 años y busco a un hombre deseoso de tener mucho sexo”. La polémica estalló al considerar a la antigua profesora de inglés como una “anciana indigna”. ¿Será éste, nos preguntamos, el punto de arranque de otros muchos casos similares?

Pero mientras llegan esos otros muchos casos, lo más común, de momento, es recambiar esos placeres de Venus por otros que estén acordes con las necesidades de las personas mayores. Así, Catón proclama que lo mejor será dedicarse al interés por la ciencia, o al de la agricultura. Estos intereses, rescatados y nunca olvidados,

¹¹ La novela recoge las peripecias de un decano de universidad americana que por realizar un comentario inocuo le vale la acusación de racista. Philip Roth describe la historia de una persecución a cargo de una sociedad pacata e hipócrita.

se podrán fácilmente transformar en nuevos placeres. Así, el placer de la agricultura es una opción clara:

“¿Qué voy a decir de la utilidad de abonar? De esto hablé en el libro que escribí sobre las cosas del campo...Las cosas del campo no sólo son placenteras por las mieses, los prados, las viñas y los arbustos, sino también por los huertos y los árboles frutales, y además por el pasto del ganado, los enjambres de abejas y la variedad de toda clase de flores. Y no me deleitan solo las plantaciones sino también los injertos, el hallazgo más ingenioso de la agricultura” (Cicerón, 2001; párrafo XV, parágrafo 54)

Si no fuera por la antigüedad de las reflexiones de Cicerón, señalaríamos, sin dudar, que es una fantástica profecía de lo que, en nuestro tiempo, se está llevando a cabo en políticas sociales de apoyo a las personas mayores. La recuperación de los espacios universitarios para estas personas es una de las más socorridas en los países europeos. Esta recuperación que supone el reencuentro del escenario universitario es claramente una alternativa al debilitamiento de otros placeres como hemos comentado.

La creación de las universidades de mayores (Pierre Vellas, Toulouse, Francia, en 1973) ha tenido un amplio eco en nuestro entorno. En la actualidad la práctica totalidad de las universidades españolas, públicas y privadas, tienen su propio programa universitario de mayores. Esta oferta viene a cubrir una necesidad en las sociedades del bienestar, y es recibida con un alto grado de interés. Entre sus objetivos están: potenciar relaciones intergeneracionales y mejorar sustancialmente la calidad de vida a través del conocimiento. Todo ello apunta a que son, los programas universitarios de mayores, *una opción clara de placer por el saber desinteresado.*

CONCLUSIONES Y DEBATE

De la mano de nuestros dos personajes (Catón y Bobbio), lejanos en el tiempo pero cercanos en el pensamiento, hemos analizado una serie de rasgos psicosociales a través de los cuales podemos, con más fundamento, construir un perfil de conductas que hagan posible la viabilidad de lo que en la actualidad se denomina como “envejecimiento saludable”.

Así, en el debate entre la gerontofobia y la gerontocracia, la propuesta sobre esta última es obvia si lo que perseguimos es un envejecimiento saludable. Nos referimos a una gerontocracia positiva que debe estar lejos del “pater familia romano” y que genera un tipo de relaciones intergeneracionales altamente productivo. La lista de los modelos de referencia es amplia y de alto nivel (Miguel Ángel, Tiziano, Laín Entralgo, Aranguren, Ayala...). Son personalidades que se distinguen por mantener la autoridad en sus respectivos campos, mientras estimulan contactos y diálogos permanentes con generaciones más jóvenes.

En este tipo de relaciones intergeneracionales, ambas partes ganan. Así, los mayores se encuentran reconocidos, y los jóvenes también ganan, puesto que am-

plían su percepción de la realidad. Es el tipo de gerontocracia apoyada en el prestigio y en la autoridad moral.

La segunda de las conclusiones es la que hace referencia a la existencia de varias maneras de envejecer, presentando, cada una de ellas, ritmos diferentes. ¿Quién cree, en la actualidad, en clara referencia al envejecimiento social, que en el momento de la jubilación la persona se transforma en un ser improductivo? También se podría confeccionar una larga lista de mayores productivos, así y como ejemplo, en el campo de la historia, entrarían autores como Miquel Batllori, Manuel Fernández Álvarez, o Benzion Netanyahu... Todos ellos vienen a confirmar la correlación positiva, demostrada científicamente por Snowdon (2002), entre la vida de estudio y la vida intelectual con una vejez saludable.

La tercera conclusión se refiere a “educación para toda la vida” que es el objetivo que preconiza, en la actualidad, la propia Unión Europea (Memorándum sobre el aprendizaje permanente, Lisboa, 2002) y, que estaba ya en el propio Cicerón. Hay un sinfín de autores clásicos imbuidos de esta “atemporal filosofía”. Así, desde Gorgias (107 años), hasta Diógenes (90 años) pasando por Demócrito (100 años), todos ellos, longevos por culpa, en parte, del estudio. Incluimos a Solón que defendía en el siglo VII antes de Cristo que lograr una vejez saludable “pasa por tener proyectos y planes de futuro”, además de “aprender algo cada día”.

La cuarta conclusión se refiere a la práctica de ejercicios físicos adecuados para lograr un envejecimiento saludable. El consejo lo presentaba, ya Cicerón y lo mantiene, en la actualidad Weil, famoso y polémico autor americano que anima a los mayores a tener actividades físicas adecuadas a la edad. El objetivo es tonificar la masa muscular de la persona de edad. Junto a la actividad física aparece otro rasgo psicosocial que es la comida frugal que posibilitan un envejecimiento saludable y que se recoge tanto en la obra de Cicerón, como en los consejos dietéticos actuales de un Sánchez Covián o de Francisco Mora.

La viagra, en la actualidad, puede hacer volver a la persona mayor (él o ella) a las redes del placer de Venus. Esta es otra de las conclusiones, polémicas, del presente estudio. Gestionar correctamente esta nueva realidad en el campo sexual de la persona mayor será parte de la clave del envejecimiento saludable. No obstante, lo más habitual es cambiar los placeres de Venus, por otros más acordes con las demandas actuales de los mayores. Este recambio puede estar en relación al interés por la ciencia y por el conocimiento que se suele reabrir en estas edades, formando parte de los ingredientes adecuados para envejecer de forma saludable.

BIBLIOGRAFÍA

- ARISTÓFANES (1994). *Las avispas; la paz; las aves; Lisistrata*. Madrid: Cátedra.
- ARISTÓFANES (1995). *Las nubes. Las ranas. (Edición de Francisco Adrados)*. Madrid: Cátedra.
- ARISTÓTELES (1984). *La Ética a Nicómaco*. Barcelona: Orbis.

- BALTES, P. B. Y OTROS (1989). Cognitive training research on fluid intelligence in old age: What can older adults achieve by themselves? *Psychology and Aging*, 4, 2, pp. 217-221.
- BALTES, M.M. Y BALTES, P.M. (1997). Normal vs. Pathological cognitive functioning in old-age: plasticity and testing the limits old cognitive / brain reserve capacity. En P. Baltes. *Demences et longevité* (pp. 77-101). Berlín: TDB.
- BALTES, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: selection, optimization and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52, 366-380.
- BOBBIO, N. (1997). *De Senectute y otros escritos biográficos*. Madrid: Taurus.
- BUENO, G. (1980). Análisis del Protágoras de Platón. En Platón, *Protágoras* (pp. 17-84). Oviedo: Pentalfa Ediciones.
- CALERO, D. (Coor.) (1995). *Modificación de la inteligencia. Sistemas de evaluación e intervención*. Madrid: Narcea.
- CICERON, M.T. (2001). *De Senectute*. Madrid: Triacastela.
- CICERONE, K.D. (1997). Cognitive rehabilitation: learning from experience and planning ahead. *Neurorehabilitation*, 8, 13-19
- DILLEY, R. (2003). *Ageism Hits Generation X?* BBC News, martes, 10 de junio.
- GARCÍA CÁRCEL, R. (2006). Una documentada documentación. (Recensión a la obra de Netanyahu: De la anarquía a la inquisición). *Revista: La aventura de la historia, año 8, n° 87*, pp. 96-97
- GIL CALVO, E. (2003). *El poder gris*. Barcelona: Mondadori.
- HORACIO FLACO, Q. (1998). *Arte poética*. Cáceres: Universidad de Extremadura.
- LABOUVIE-VIEF, G. (1980). Beyond formal operations: uses and limits of pure logia in lifespan development. *Human Development*, 23, pp. 141-161.
- LEHR, U. (2003). *Psicología de la senectud*. Barcelona: Herder.
- MONGE MARIGORTA, J.A. (2001). Cicerón: Vida y Obra. En M.T. Cicerón: *De Senectute* (p. 131). Madrid: Triacastela.
- MARTIN BRAVO, C. (2006). *Envejecimiento cognitivo: pérdidas y ganancias*. XIII Congreso INFAD. Bilbao.
- MINOIS, G. (1987). *Historia de la vejez*. Madrid: Nerea.
- MINOIS, G. (1995). *Histoire du suicide. La société occidentale face a mort volontaire*. París: Fayard.
- MORA, F. (2003). *El sueño de la inmortalidad. Envejecimiento cerebral: dogmas y esperanzas*. Madrid: Alianza.
- PARK, D.C. (2002). Mecanismos básicos que explican el declive del funcionamiento cognitivo con el envejecimiento. En Denise C. Park y Norbert Schwarz. *Envejecimiento Cognitivo. (Cáp. 1)*. Madrid: Panamericana.
- PELECHANO, V. (2002). Competencias interpersonales y personalidad en ancianos. *Tabanque, 16*, Escuela Universitaria de Educación de Palencia, Universidad de Valladolid.
- PLAUTO, T. (1984). *El Mercader. El Militar. El Fantasma*. Madrid: Hernando.
- ROTH, PH. (2001). *La mancha humana*. Madrid: Alfaguara.
- SCHIRRMACHER, F. (2004). *El complot de Matusalén*. Madrid: Taurus.
- SNEL, J. Y CREMER, R. (1994). *Work and Aging: A European Perspective*. London: Bristol.
- SNOWDON, D. (2001). *678 monjas y un científico*. Barcelona: Planeta.
- VASARI, G. (2005). *Las vidas*. (pp. 259-285). Madrid: Cátedra.

- VID, J. VAUPEL, J. CAREY Y CHRISTENSEN (2003). It's never too later. En *Science*, 31, pp. 1679-1681.
- WEIL, A. (2001). *¿Sabemos comer?* Madrid: Ediciones Visionnet.
- WEIL, A. (2005). *Healthy Aging*. Publicado por Alfred Knopf, Random House Inc.
- WILLIS, S.L. Y NESEROADE, C.S. (1990). Long-term effects of fluid ability training in old-old age. *Developmental of Psychology*, 26, pp. 905-910.