

LA VELLESA. ENTRE LA JOVENTUT I L'ESPERANÇA

MIRET i CUADRAS, Pere

Potser no és gaire oportú parlar de vellesa. La societat actual, es preocupa de les persones grans i ha millorat la seva posició, i som molts els que ens en beneficiem, però la vellesa té alguns desavantatges, equival a decadència, és l'últim replà abans d'arribar al terrat. Tothom vol arribar-hi, però ningú no vol ser-ho. Molts dissimulen, la ignoren i no la volen reconèixer, però és millor, acceptar-la, acollir-la, i conviure amb ella en bona harmonia, i poder així, alleugerir algunes de les molèsties i preocupacions que ens ocasiona, suportar els inconvenients que origina, aprofitar els pocs avantatges que té, i treure'n el major benefici possible.

La vellesa és un període de la nostra vida al que arribem poc a poc, sense donar-nos-en compte, sense una data concreta, uns abans, altres més tard. Quan neixem, el nostre organisme es desenvolupa i creix ràpidament, les cèl·lules que forment els nostres teixits es multipliquen, els òrgans i tot el cos van estructurant la seva funció, el cervell i amb ell l'enteniment, la capacitat per aprendre, els cinc sentits corporals, i tots els aparells són cada vegada més grans, més capaços, més potents, més perfectes.

Aquest desenrotllament, dura fins al començament de l'edat adulta, aleshores el creixement físic es para, i els nostres òrgans arriben a la seva màxima capacitat. Al voltant dels trenta anys, l'elasticitat dels teixits, i la funció de tots els aparells i òrgans, del nostre organisme, molt lentament al principi, inicien una davallada, i comença un enduriment de la pell que perd aquella elasticitat, brillantor i finor que té en els nens, la capacitat respiratòria, la força muscular, la funció cardíaca, renal, digestiva i genètica es conserven durant un temps, però poc a poc comencen a minvar, pocs dels atletes que competeixen en esports, que requereixen esforços intensos, i violents, conserven les millors condicions físiques després dels trenta-cinc anys, encara que aquells que practiquen proves atlètiques de llarga durada i un esforç continuat però menys impetuós, com la marató, puguin conservar, seguint una preparació física adequada, una activitat competitiva, fins a una edat més avançada. Sortosament, la intel·ligència conserva la seva energia i la seva capacitat deductiva, i juntament amb la memòria faciliten l'augment continuat de l'aprenentatge, fins que la senectut o alguna malaltia neurològica, deterioren progressivament aquestes funcions. Passats els quaranta, les senyores, més curoses que els homes, (almenys abans) observen unes petites arrugues al voltant dels ulls i de la boca. Mica en mica, l'agilitat, i la capacitat de treball, primer el físic, més tard l'intel·lectual, van disminuint, les escales i les pujades cada vegada són més altes i més pendents, algun dia ens comença a fer mal l'esquena, un altre estem cansats, alguns, especialment aquells que tenen un

treball mecànic o que no troben la seva tasca quotidiana molt satisfactòria i en general més tard, els que usen preferentment la ment en el seu quefer diari, pensen ja en jubilar-se, i així anem perdent, dia a dia, vigor i força fins que sense adonar-nos-en, en una davallada lenta, però constant, arribem a una reducció de la capacitat de les funcions vitals, i de tot l'organisme, que disminuint poc a poc el seu rendiment, ens condiciona i limita la nostra vida.

Apareixen cada vegada amb més freqüència, malalties com l'artrosi, diabetis, sordesa, cataractes, una pedra al fetge, la bronquitis, l'arteriosclerosi, l'embossament de les artèries coronàries, la puja de la tensió arterial, hipertròfia de la pròstata, la recomanació d'exploracions periòdiques: la mamografia, radiologia, endoscòpies, analítica, electrocardiogrames, Papanicolau. Per sort, la memòria, la intel·ligència, la raó, i en general les facultats de l'esperit, es deterioren més tard i es conserven més temps i millor que les aptituds físiques. Ningú ha batut un rècord esportiu als cinquanta anys, però són innumbrables els descobriments científics i les obres d'art o literàries de persones que han passat la setantena i la vuitantena, com feu Miguel Angel, treballant en la Pietat Rondanini fins el dia abans de la seva mort, als vuitanta-vuit anys, o el Dr. Don Galo Leoz, que va atendre amb eficiència, malalts en la seva consulta d'oftalmologia, fins els cent tres anys d'edat.

FINALMENT ARRIBEM A LA VELLESA, LA DARRERA ETAPA DE LA VIDA.

Anys enrere les persones deixaven de treballar quan el cos o/i la ment els impedia fer-ho, havien arribat a vells. Actualment la majoria és jubilen, i deixen el treball quotidià i productiu, conservant encara una bona capacitat física i intel·lectual. Aquests formen un grup especial, són els jubilats, però no són els veritables jais que cerquem.

Per els autèntics ancians el despertador no toca a les set, ni a les vuit ni a les nou. No tenim obligacions laborals. Els nostres fills ja no conviuen amb nosaltres. Si algun d'ells, per, manca d'ocupació o deficiències, es veu obligat a fer-ho, no es motiu de satisfacció, especialment per ell.

Les hores que cada matí se'ns ofereixen, han de ser omplertes cercant alguna activitat, que substitueixi la feina professional abandonada. Uns conserven aficions concretes que no han pogut desenvolupar durant la seva vida professional, i aquestes els ocupen tot el seu temps, però altres necessiten adoptar alguna activitat, com el passeig contemplant les obres que es fan a la ciutat, els viatges amb l'Insero, que les empreses hoteleres han promocionat, les classes de dibuix i pintura, les tertúlies i discussions als locals per jubilats, el dominó, les cartes, pocs els estudis universitaris a la Universitat de la gent gran.

Poc a poc l'activitat física disminueix, a l'hivern busquen el sol en un banc de la plaça, de tertúlia amb altres jubilats arreglant el món. Cada vegada estem més sols, més aïllats, i augmentem poc a poc les hores que es passen davant del televisor. Molts amics i parents han mort, i altres van morint. Naturalment sempre

hi ha qui conserva fins el final, una conducta, una memòria, una coherència mental, una il·lusió, una activitat intel·lectual, i una sociabilitat envejables.

Pastilles pel colesterol, per la pressió, per l'arítmia, pel sucre, per l'insomni, per la pròstata, per l'artrosi, per protegir l'estómac de tants comprimits.

Costa passar el temps, tot i que els dies, els mesos, els anys, són cada vegada més curts. Un dia, un mes, un any astronòmic té la mateixa durada ara, que quan es creà l'Univers, quan naixem i quan morim. Però tots hem observat que els dies i els anys passats en la nostra adolescència i la nostra joventut, eren molt més llargs i començaren a escurçar-se quan la nostra il·lusió i la nostra capacitat de treball, iniciaren la davallada preceptiva per a tot els humans i que en els dies de la nostra vellesa passen sense deixar cap pòsit.

No és que semblin més curts, és que veritablement ho són. Un dia de la nostra, joventut o maduresa, tenia més hores útils, totes eren aprofitades, començaven a les vuit del matí, i acabaven, a la nit. La jornada ens permetia durant la infantesa, anar a l'escola, jugar, fer enfadar els pares, descobrir cada dia novetats, eixamplar els nostres coneixements i integrar-se cada vegada més en un món nou. Més endavant uns, atendre el seu treball, aprenent, artesà, oficial, encarregat, comerciant, propietari del taller, servir clients, no tots amables, alguns descontents, maldecaps de tota mena i també gran satisfacció per la feina ben feta, pel nostre rendiment, encara quedava temps per reunir-se amb els amics, caminar, discutir, jugar, cartes, dominó, altres a la universitat, estudiar, després la consulta, el despatx, clients, reunions, discussions, projectes, congressos, estudis, i encara quedava temps pels amics, muntanyisme, el gimnàs, la piscina, o la marxa atlètica.

Els dies, els anys, són molt llargs sí tu treus molt profit del temps, sí fas moltes coses amb il·lusió, amb ganes de perfeccionar-les, amb orgull, no rutinàries, ni per obligació. Els dies són curts, quan perds energia i capacitat de treball, abandones, i sense cap estímul et deixes arrossegar per la rutina. Disminueix la teva capacitat intel·lectual i física, el teu rendiment baixa, la teva voluntat s'esgota, et rendeixes i les hores s'esvaeixin i passen tristes i esllanguides per davant teu, mentre tu les contemples amb passivitat, sense treure'n cap profit.

Bona part de persones grans dormim poques hores, però ens aixequem tard, busquem algun company per explicar-li aventures, il·lusions i quimeres de la joventut o les del nostre avi quan va anar a Cuba, ens adormim a la butaca després de dinar, el dia costa de passar, el televisor t'insensibilitza, però difícilment t'ajuda, arriba la nit i no hem fet res d'utilitat, i aquests dies i els que segueixen tots iguals, ni tan sols són curts, no ocupen espai, no compten, queden diluïts en el temps, ni tant sols han existit. Com que les nits, especialment a l'hivern, són molt llargues tenim la sensació de que no hem dormit gens, no hem de preocupar-nos, aquestes poques hores són suficients si l'endemà ens trobem descansats.

MODIFICACIONS EN EL CARÀCTER I CANVIS PROPIS DE LA GENT GRAN

Tothom, de gran, pateix en més o menys intensitat una pèrdua de memòria, sobretot de noms de persones, de dates, d'algun fet recent, d'un encàrrec, del lloc on hem deixat les ulleres. Necessitem més temps per recordar, més tard, ens ve a la memòria aquell nom que havíem oblidat. El nostre disc dur està ja saturat, cada vegada li costa més esforç adquirir i sobretot retenir, nous conceptes.

La paciència i la tolerància disminueixen, no escoltem i no reconeixem els nostres defectes. (això molts ja ho fan de joves, però de vells amb més freqüència i passió) La sensibilitat, l'emotivitat i la irritabilitat augmenten, patim per fets poc importants, plorem amb facilitat, ens capfiquem i no ens deixen dormir situacions, que a més no tenen solució, i de joves no ens haurien preocupat. Ens enfadem o ens disgustem per coses banals. Expliquem i repetim reiteradament, els records de la infància, de la joventut i de la casa paterna, ens fem pesats.

En la vellesa poden aparèixer uns desordres de la conducta, afavorits per un síndrome depressiu, que apareixen també a qualsevol edat, però que la senectut els desencadena. El sentiment de solitud, d'abandó, de inutilitat, de ser un destorb per la família, que tenen alguns ancians, els pot portar a posar fi als seus dies. No coneixem si aquestes accions són més altes en la vellesa que en altres edats, però sí que hi ha un tipus de suïcidi propi de la senectut.

La gran majoria de la gent gran, exceptuant els molt rics, tenen un ingressos limitats a la pensió i els estalvis que hagin pogut economitjar, que els permeten una vida acceptable, però saben que no podran augmentar els seus guanys i que creixeran les seves necessitats i les seves despeses, i que no volen o no poden dependre de l'ajut dels seus fills, i això fa que alguns, curiosament, amb més freqüència els que conserven una bona situació econòmica però que ja han deixat de rebre els sous que rebien dels seus negocis o les seves empreses, els fa sentir desvalguts i els porta, a una angoixa patològica, a una avarícia immoderada i al convenciment de que acabaran en la misèria absoluta.

Altres, poden perdre els sentit de la decència, els rebrota una sexualitat impotent i poden ser perillosos per els infants, principalment familiars, que estant al seu entorn. A voltes es limiten a fullejar revistes i imatges, però és possible que acabin abusant d'algun menor. Aquestes situacions, sortosament poc freqüents, són molt traumàtiques pels perjudicats i en general silenciades pels nens. Caldrà una observança rigorosa, en especial, si s'observa algun indici.

La vellesa també té avantatges, o potser més que avantatges, compensacions; en primer lloc ja no podem morir joves, i encara que algun filòsof antic afirmés que morien joves els preferits dels deus, morir prematurament no et permet completar el cercle biològic.

Els vells tenim més temps, que cal saber aprofitar, tenim menys pressa, ens queda encara curiositat per entendre i per aprendre coses que ignoràvem, i gaudir millor i amb més calma de la naturalesa, admirar la creativitat artística dels humans, podem veure les coses i valorar-les amb l'ajut de la nostre experiència,

podem adonar-nos dels errors que hem comés, i copsar amb més claredat les coses i accions malèvoles que en el seu moment vàrem voler creure justificades, i encara que no tinguem l'oportunitat de rectificar-les, el fet de reconèixer-les ja ens redimeix, podem ajudar a la família, divertir-nos amb els néts, sense les obligacions que teníem com a pares, i ja més grans, aconsellar-los perquè no cometin els mateixos errors, sabent que mai ens faran cas, almenys de moment, ja que tots necessitem la nostra pròpia experiència. Segurament passats els anys, algun d'ells recordarà i traurà profit d'alguna de les històries, o anècdotes que els havem contat o d'algun consell que els hàgim donat.

Potser és només una curiositat. Quan som joves ens és difícil entendre algunes de les conductes del vells, però en arribar nosaltres, a la senectut, comprenem clarament la manera de ser, la mentalitat, la conducta, les obsessions, les manies que tenen, perquè aquestes són també les nostres. Com és possible que aquell avi sempre rondini, repeteixi la mateixa història, no toleri els infants, s'enfurismi quan el veí posa la ràdio a tot volum, plori, quan no sembla tenir cap motiu, s'impacient i s'indigni quan el fan esperar, trobi que la joventut d'avui és un desastre, on anirem a parar?, l'avar que s'aferra als seus bens i és incapaç de deixar un diner per gran que sigui la necessitat d'algun familiar, i fins arribes a entendre a aquell que es suïcida. A tots ells els comprens molt bé, quan arribes a la seva edat, i és que a la vellesa empitjoren els molts defectes de la nostra vida passada, ja que hem perdut el fre que de joves ens ajudava a controlar-los o al menys a dissimular-los, disculpar-los i oblidar-los, i a més n'adquirim d'altres. Lamentablement les poques virtuts que teníem, s'esvaeixen ràpidament en el temps perquè no tenim energia, ni voluntat, per conservar-les.

Sortosament queden avis que no es deixen arrossegar per la decrepitud i conserven l'optimisme i la bonhomia que fa que siguin, no tant sols benvinguts, sinó també útils, estimats i sol·licitats per familiars, amics i veïns que gaudeixes de la seva cordialitat, les seves recordances, els seus consells, i el seu bon humor. És l'avi que descrivia Josep M^a Folch i Torres en les seves novel·les, i dibuixava Junceda, a redós del foc, i que avui sense barretina, sense pipa, sense manta a les cames i en un habitacle amb calefacció, va a cercar, els nets a l'escola, amb la mateixa il·lusió, que als catorze anys anava a la cantonada del carrer, per veure aquella noieta que sortia, amb brusa de quadres, faldilla blava prisada, i mitjons llargs verds, de l'escola de les Teresianes, i ajuda i posa pau en les discussions i desavinences entre els descendents.

Nosaltres vivim molts més anys que la majoria d'éssers humans que ens han precedit en tots els temps, i no oblidem que, tant rics com pobres, savis i rucs, simpàtics i malcarats, la vellesa ens malmet a tots per igual, però la vida, més curta o més llarga, té moments de contentació per els més desgraciats i moments de sofriment per els més opulents, però tant per uns com per altres, és la cosa de més valor que ens han donat, que hem posseït i que encara posseïm. És veritat que hem perdut part de la nostra energia, de la nostra activitat i de les nostres facultats, però encara alguna ens en queda; **la persona intel·ligent oblida aquelles que ha perdut, i treu profit de les que encara conserva.**

Primum vivere, deinde philosophare. (atribuït a Hobbes)

Una breu nota biogràfica del Dr. Galo Leoz, al·ludit a la pàgina 2.

Un metge i un home excepcional, el millor exemple que hem trobat, d'una persona del nostre entorn, que va aconseguir viure cent deu anys i nou mesos, sense arribar a ser vell decrepit. Va néixer a Alcañiz l'any 1879 i morí l'any 1990 a Madrid. Està clar que segons el calendari era un ancià excepcional, que tenia fills, nets, besnèts i rebesnèts.

Deixeble i amic de Santiago Ramon i Cajal, oftalmòleg de prestigi, professor de la Facultat de Medicina de Madrid, amic íntim del barcelonès Dr. Arruga, investigador amb treballs sobre la degeneració, regeneració del nervi òptic, pioner del transplantament de còrnia, president de societats científiques espanyoles i mundials, medalla d'or del treball, va atendre la seva consulta privada fins que va complir cent tres anys..., però no l'esmentem aquí pel seu currículum professional, sinó per la seva qualitat humana, la seva clarividència, el seu sentit comú, la seva prudència, la seva integritat moral, i haver conservat aquestes qualitats intactes, fins el final de la seva vida, a una edat tan provecta, i perquè hem vist en ell un ideal i un model que és un exemple per a tots els ancians. Tot i que no depèn de la voluntat, ni evitar malalties, ni prevenir la pèrdua de la nostra capacitat de raonament, algunes o moltes coses meritòries devia haver fet i feia ell, per mantenir, a més, el que de petits ens ensenyaven com potències de l'ànima, que són tres: memòria, enteniment en el sentit més ample, i voluntat

En complir cent deu anys el dia 22 d'abril de 1989, va ser objecte a Madrid, d'un homenatge per part de l'Ajuntament i del Col·legi de Metges. El Sr. Antoni Bergua presentà un llibre biogràfic. El diari ABC de Sevilla de data 21-6-1989 i l'ABC de Madrid de 25-1-1990, i una revista mèdica publicaren amplis reportatges de l'acte i unes entrevistes.

A la pregunta ritual que es fa sempre a un centenari de: què ha fet per viure tants anys, contestà també de manera no gaire original: no m'he preocupat mai per la salut, tampoc he fet excessos en el menjar, ni en la beguda, no he fumats, no m'he deixat vèncer per les dones, i sempre les he respectat, de la mateixa manera que a tots els humans.

Tota l'entrevista gira entorn d'una idea. La seva vida ja ha perdut sentit. Es troba ja lluny d'aquest món, distant i sol, aquesta terra ja no és la seva, i li és difícil reconèixer-la, es veu a ell mateix com un estranger, és un ésser especial, separat del seu entorn. Ja fa molts anys que no li queda cap amic, ni conegut, ni condeixeble, que l'han acompanyat durant la vida, li costa entendre a la societat del moment, i diu una cosa impressionant: tenia dos fills, Rafel arquitecte i escultor, i Gustau oftalmòleg, els dos ja han mort vells, els meus nets i besnèts, em veuen com una antigalla. I continua: em molesta la gent quan em diu, que visqui molts anys. Vostè que sap, una de les coses millors, que podem fer les persones és morir a temps. Deixi'm morir a temps, però aquest ha passat de llarg i m'ha oblidat.

Ell conserva però, l'humor, la fe i l'esperança, i l'amor al seu entorn, està agraït a la vida i accepta la seva situació, és un home que creu en el més enllà, en una vida futura, i sap que no ha estat preterit. Desconeix el perquè d'aquesta llarga espera, però està, resignat, convençut de que ben aviat tindrà entrada al país de la pau eterna. Morí nou mesos més tard, amb la tranquil·litat del que sap d'on ve, i a on va.

La vida humana, ha sofert i a gaudit, al llarg de la seva història, d'uns canvis i uns avenços, impossibles d'imaginar pels que no els visqueren. Un home de la prehistòria, no podia ni sospitar com seria la vida de l'edat de pedra, ni aquest el que seria quan apareixerien successivament els metalls, el coure el bronze el ferro, ni un de l'antiguitat somiar com seria la societat de l'edat mitjana, ni els savis d'aquesta època preveure el Renaixement, ni aquests sospitar els avenços del segle de les llums, ni els de l'edat contemporània. Recentment a la societat de la primera meitat del segle vint, encara que va descobrir els avantatges de l'electricitat i la instal·lació del telèfon, l'ha deixat enlluernada i completament desprevinguda, el desenvolupament i els grans avenços tecnològics, de la segona meitat del segle, i del primer quart del segle vint-i-u. Actualment podem especular, però ningú pot preveure, amb claredat, com serà la societat a finals de segle.

La tècnica, la mecànica, els coneixements, la ciència, han evolucionat, a passos agegantats, però la intel·ligència, potser s'ha polit, però és la mateixa que tenia l'home de les cavernes. Cal la mateixa capacitat, tant per aconseguir fer foc rodolant un pal afilat sobre una petita concavitat de fusta i una mica d'herba seca, com per aconseguir la fissió de l'àtom. La memòria, l'ètica, la bondat, la solidaritat, la caritat, s'han modificat adaptant-se als costums i a les idees de cada època, però si observem la societat actual, es difícil creure que la millora, en aquest sentit, hagi sigut molt favorable. Cain va resoldre les seves diferències amb Abel eliminant-lo d'un cop al cap, amb una mandíbula d'ase. L'única diferència amb el Cain actual, és l'ús d'un míssil teledirigit en comptes de la barra d'una somera.

Des del principi dels temps, totes les generacions s'han preocupat i han respectat la mort, i sempre els ha inquietat allò que hi ha més enllà. Només cal veure els monuments funeraris de l'antiguitat, els enterraments, i la conservació i momificació dels cadàvers de les diferents cultures, i el respecte i distinció que dedicaven als que en aquells anys, es consideraven i eren ja, tenint en compte la seva mitjana d'edat, ancians, que conservaven els coneixements i les experiències de la tribu.

Molts dels grans autors llatins i alguns llibres de l'Antic i del Nou Testament inclouen en els seus escrits, sentències que es refereixen a la vellesa i a la mort. Horaci, repetidament en les seves Odes, Terenci, Lucreci, Ovidi, Plaute, Virgili, i altres dediquen paràgrafs, sovint, a la vellesa i a la mort en les seves obres. En general aquests comentaris són optimistes i procuren ressaltar alguns dels avantatges que té la senectut i oblidar o almenys pal·liar els inconvenients que comporta. La mort trasllueix una preocupació, quasi constant per el destí de l'ànima després de la desaparició del cos. Des del principi dels temps, el sentiment

d'una ànima immortal ha sigut una creença comuna en totes les civilitzacions, i aquesta convicció, ha persistit, i subsisteix en moltes de les col·lectivitats actuals.

Són commovedores i poc esperançadores, les últimes paraules, segurament fidedignes, que pronuncià l'emperador Adrià uns moments abans de morir: Animula, vagula, blandula..., que ens atrevim a traduir: Ànima lliure, complaent, que estàs dintre meu i m'has acompanyat sempre, ara aniràs a un paratge trist, àrid, pobre, on no ho passaràs tan bé i amb tanta llibertat, com tens per costum.

Dos d'aquests celebrats autors, Ciceró (106-43 aC) i Sèneca (4 aC-65 dC) tot i que ells només arribaren als 63 i als 61 anys d'edat respectivament, dedicaren, Ciceró un tractat, i Sèneca dues cartes, a la vellesa.

Ciceró ofereix el seu llibre "De Senectute" al seu amic Titus Pomponi, conegut per "Àtic". Ell que ja es considera un vell venerable, en aquell temps ho era, diu: Salinador i Albino de la meua edat, es queixen no solament d'haver perdut les delícies i plaers de la vida, amb el que aquesta els sembla buida, sinó també es creuen menystinguts per aquells que abans els obsequiaven i lloaven, però s'equivoquen. Si això fos per causa de la vellesa també em passaria a mi i a tots els vells, i jo puc assegurar que lliurats de l'esclavitud de les passions ni aquestes ens causen dificultats, ni som rebutjats pels nostres. La culpa no està en l'edat, sinó en els costums. Els ancians moderats, no exigents i de bon caràcter, passen una vellesa tranquil·la i profitosa, i aquells malcarats, desagradosos i intolerants, són molestos i es troben aïllats, a qualsevol edat. Encara que en un capítol diu que les dues càrregues més feixugues són la pobresa i la vellesa, en un altre diu: estic agraït a la vellesa, que m'ha augmentat el gust per la conversa i m'ha tret el de menjar i beure. Tot el llibre és un cant a la dignitat i a la tranquil·litat de la ancianitat.

Sèneca titula la seva carta XII: Avantatges de la vellesa. En la introducció diu:

Acollim la senectut amb una abraçada i estimem-la amb serenitat; esta plena de satisfaccions si saps acollir-la. Saborosos són els seus darrers fruits. A l'ancià li dona un gran plaer el fet de no necessitar-los. Pacunio celebrava els seus funerals cada dia amb grans festins, i en acabar el dia cridava: i he viscut, i he viscut!

En la carta XXVI, Elogi de la senectut, comença:

*No sento en el meu esperit el pas dels anys,
encara que el meu cos sí que ho pateix.*

*Només han envellit en mi, els vicis i els òrgans que els originen.
L'ànima conserva tot el seu vigor i està contenta per no tenir gaires tractes amb el cos. Medita la mort o millor el trànsit cap els deus.*

Hi ha una sèrie de desordres orgànics i de malalties, que la gent gran hem de procurar prevenir, i també coneixem un seguit d'indicacions i conductes, que si no podran evitar-les, aconseguiran alleugerir-les. Unes i altres estan detallades en manuals d'infermeria, en revistes de nutrició, en fullets informatius, i que coneixen molt bé, no tant sols nutricionistes, sinó el personal que cuida la gent

gran, i també la majoria de la població. Quasi tothom sap que cal canviar alguns costums, substituir alguns hàbits alimentaris i variar alguna forma de vida, ja que són la causa de moltes complicacions. La dificultat està en que no es suficient el reconeixement, sinó que es necessària la voluntat de corregir-les.

Només com un petit recordatori, hem de tenir en compte:

El sobrepès. Una alimentació equilibrada, en quantitats moderades és fonamental per la bona salut i per prevenir malalties. Seria bo conservar el pes dels vint-i-cinc anys.

La desnutrició per falta de quantitat d'aliments o per una alimentació poc variada, es freqüent en persones soles, dèbils, malaltes, deixades, amb dificultat per mastegar, amb pocs diners, trastorns mentals...

La hipertensió arterial. Cal controlar la tensió arterial, amb dieta correcta, supressió de la sal, del tabac, alcohol i medicació apropiada. El perill és més gran quan s'ajunta amb la diabetis i l'augment del colesterol de baixa densitat.

De la mateixa manera vigilar i tractar el colesterol.

L'osteoporosi o descalcificació dels óssos. Causant de la majoria de fractures de la gent gran, més pròpia de les dones, alimentació idònia, làctics i derivats, exercici..

Diabetis. Freqüent, ignorada per molts que la pateixen, control, dieta, tractament.

Deficiències de la vista. Cataractes, glaucoma, hipertensió ocular.

Pèrdues d'oïda. Causen aïllament. Correcció.

Càncer de mama. La maternitat sembla que el redueix. Tenir molt en compte l'herència. Control i exploració manual. Mamografies.

Càncer de coll de matriu. Vigilar petites pèrdues sanguínees. Control cel·lular (Papanicolau)

Càncer de pròstata. Petites hemòrragies, dificultat a la micció. Control PSA

Càncer de colon o de recte. Evitar el restrenyiment, alimentació abundant en verdures, llegums, fibra, consultar el metge si apareix sang en les deposicions, tot i que la causa més freqüent de la sang és la presència d'hemorroides.

Càncer de pulmó. Prevenir, en especial l'epidermoïde, el més freqüent, propi del fumador.

El descobriment d'aquestes malalties quan comencen, facilita molt el seu control.

Dues malalties poden deteriorar la capacitat mental fins a la demència total. L'arteriosclerosi de les artèries cerebrals, provoca petites hemorràgies o trombosi que es van repetint i destruint poc a poc el teixit del cervell fins arribar a una pèrdua de les funcions intel·lectuals i a dificultar la mobilitat. L'arteriosclerosi està relacionada directament amb la hipertensió, especialment quan aquesta s'ajunta

a la diabetis, el colesterol i al consum de tabac. El control de la hipertensió i del colesterol, és fonamental per evitar-la.

Una altra pertorbació invalidant és la malaltia d'Alzheimer. D'origen desconegut i sense un tractament eficaç, s'ha de procurar descobrir-la en les fases inicials i remetre el malalt a unitats especialitzades, que lamentablement fins el moment present poca cosa aconseguen.

Finalment arribem a l'últim estadi, allà on acaba la vellesa. La mort alliberadora, ràpida, imprevista per un accident o per un infart cerebral, o una isquèmia coronària, o la més colpidora, lenta, esperada, més o menys dolorosa, per la pèrdua progressiva d'una funció vital com la dels pulmons, o la del cor, o la del fetge, o la del ronyó, o la de tots plegats, o pel creixement immoderat d'unes cèl·lules que es desboquen, perden l'autocontrol i destrueixen els elements vius d'altres òrgans, o per la degeneració d'un teixit noble i sensible tancat en una capsula òssia.

"Lex est, non poena, perire". (Sèneca, Epigrames 7, 7)

Morir és una llei, no un càstig.

Fa uns anys, la mort formava part de la cultura del poble, era recordada i estava present no sols en el pensament de les persones, sinó també en la vida quotidiana. Moltes famílies tenien sis, set, vuit o més nadons dels que en morien tres o quatre, abans d'arribar a la pubertat i altres en plena joventut. En el primer terç del segle XX de cada cent nou nats en morien de vint a trenta abans de complir un any de vida, als anys setanta moria un de cada cent nadons i als vuitanta un de cada mil.

Com de l'arbre cau la fulla, tothom del món morirà, i de les nostres despulles, pols i cendra quedarà, pols i cendra quedarà..., cantàvem els anys quaranta durant el mes de novembre, mes de les ànimes del Purgatori. Ara la mort pròpia es vol oblidar, només moren els altres, i la descontrolada dels països pobres, desèrtics, en guerra, fam i misèria perpètua, està clar, què volen aquesta gent?. Aquí, entre nosaltres, la tècnica i la investigació mèdica han avançat tant que la mort és un incident imprevist, que és millor oblidar, ocasionat per un conjunt de malalties, que sempre es poden anar retardant i fins i tot eliminar o curar, o per un accident de tràfic que s'hauria pogut evitar, i que es culpa del conductor contrari.

Exceptuant els professionals, la gran majoria de mortals ha vist morir a poques persones, i només en alguna ocasió, han estat més o menys atents als darrers sentiments d'algun familiar moribund. En general, avui dia, la mort real és una desconeguda. Per la majoria, el coneixement està limitat, a les escenes idealitzades, visualitzades en alguna pel·lícula romàntica, a les brutals dels films de gàngsters o de l'oest, on sempre moren, amb molta sang i poc dolor, els dolents, a les descrites en alguna novel·la sentimental, o més sovint per les imatges televisives violentes, on sempre moren innocents.

La modernitat ha portat, de la mateixa manera que va fer amb els naixements, la major part de les defuncions als centres hospitalaris. Allà, si és un hospital

públic, un habitacle estret, amb un sol seient, i a voltes amb altres estadants, un agonitzant sedat, inconscient, amb un monitor que marca els batecs cardíacs, un familiar assegut al seu costat, i uns altres al passadís traient de tant en tant el cap per la porta, fins que una infermera quan para el pip-pip, desconnecta el monitor. Això que té uns avantatges higiènics, materials i socials evidents, ha fet desaparèixer l'escena trista, afligida, però humana, íntima i no dramàtica, que tenia lloc anys enrere, en les defuncions a domicili. Allà el moribund, en general conscient, no desesperat ni terroritzat, rodejat de familiars, i algun amic, acceptava la seva mort. Només estan afligits, atribolats, i trastornats aquells histèrics que sempre creuen morir i no moren mai. I és que el pànic a morir és molt pitjor que la veritable mort. Es parlava poc, però el moribund percebia el dolor i sobretot l'estimació del que l'envoltaven.

Encara que cada vegada menys, el Sr. Rector visitava els moribunds, els conhortava, els parlava d'una propera existència feliç, i s'acomiadava dient: Deu hi faci més que nosaltres.

Jo he vist en el domicili a un noi de vint-i-tres anys, amb el títol de metge acabat d'estrenar, morir d'una leucèmia agudíssima, sis dies després de diagnosticada, procurant conformar i consolar els seus pares i germans, i ho va aconseguir, i a una persona de setanta-cinc anys dir a la seva esposa: estic cansat, vaig a dormir, col·loca bé el coixí que tinc molta son, morí en recolzar el seu cap en el capçal. Un altre malalt amb cirrosi hepàtica terminal, vomitava glopades de sang, que jo il·lús, intentava estroncar amb una sonda de Sengstaken. Com que no era la primera vegada que patia hemorràgies severes, el moribund inquiet i alarmat, em mirà fixament i preguntà: aquesta vegada sí, aquesta vegada em moro? Vaig contestar amb un impuls no meditat, sí, aquesta vegada sí. Es va tranquil·litzar, va somriure, digué gràcies i expirà.

Hi ha qui pensa que el coneixement del genoma humà, del mapa genètic i de la funció dels gens, que permet entendre els secrets biològics més íntims de les nostres vides, pot descobrir la manera de curar les malalties cardíques i circulatòries, el càncer, l'Alzheimer, la diabetis, les demències, l'osteartrosi, i que juntament amb les vacunes, els transplantaments d'òrgans o de teixits, les pròtesis, els cultius de cèl·lules mare, les obtingudes d'embrions, la cirurgia intrauterina, i la clonació, eliminaran en un futur pròxim les malalties que ara condueixen a la mort.

És difícil predir l'abast que aquests descobriments científics puguin tenir en el futur, és evident que ha millorat i avançarà cada vegada més el control i la curació de les malalties, i que viurem més anys, però les lleis de la naturalesa són prou sàvies i immutables i una d'elles ens diu que el ser viu, és el que neix, creix, es reproduïx i mor i nosaltres sense cap dubte som éssers vius i que per complir amb aquesta condició, a molts només ens cal morir.

Hem d'acceptar que la mort no és un fracàs, és un fet natural, una realitat inevitable que no només forma part de la vida, sinó que és la seva culminació, i que ajudar a morir a una persona, quan ha esgotat l'alè vital, respectant-li el dret

que té, de morir coneixent la seva realitat, on vol i com vol, és una de les tasques de més responsabilitat del metge i dels familiars.

La biologia de l'home no li permet participar i ni tant sols recordar la seva entrada en aquest món, deixem-lo, al menys, assistir a la seva sortida.

Encara que avui domina el materialisme, i és una norma de vida el conegut "Carpe diem" d'Horaci (Odes 1, 11, 8), i ignorar el que passarà demà, també és obvi que molts éssers humans, tenim un rebuig a desaparèixer i a renunciar a tantes coses que ens queden per conèixer i per fer, i sobretot un desig o un ànsia de continuar vivint i arribar a una altra forma d'existència i de societat més perfecte, justa i generosa, entrevista en somnis, però mai aconseguida en l'estretor d'aquest planeta.

Tots tenim tot el dret a entrar en aquesta nova etapa plenament conscients. Qui més qui menys ha tingut molts somnis que no ha pogut aconseguir, moltes il·lusions que no ha realitzat, moltes coses que volia fer i no ha fet, moltes que volia saber i que desconeix, i això nosaltres que som uns privilegiats. Al voltant nostre, veiem infinitat d'éssers humans, que han nascut només per patir, passar fam, malalties, vexacions, esclavitut, ignorància i mort precoç. Per què han nascut?. Quin sentit ha tingut per ells la vida?. És evident i just que tots mereixem un altra oportunitat. Quan morim, tots els humans estem en el mateix punt de sortida, i en les mateixes condicions, rics i pobres, savis i rucs, infants i ancians, blancs i negres, grassos i prims, simpàtics i antipàtics, nobles i plebeus, sàtrapes i esclaus. Podem portar a l'esquena un fardell més o menys pesant, i a les mans alguns objectes més o menys valuosos, però tots aquells que han viscut sempre en la misèria, no portaran cap llast a sobre, i aniran mol més lleugers.

Totes les coses d'aquest món hi són per alguna cosa i tenen una utilitat i una finalitat, i l'home l'únic ser de la creació que té intel·ligència, sentiments i voluntat, resulta que no en té cap? i és fruit de la casualitat?. És possible que un dia a una temperatura determinada, i en un mitjà apropiat, uns quants elements es conjuntessin per formar una cadena d'acid desoxirribonucleid que fos l'origen d'una vida superior, destinada a desaparèixer un dia, sense cap finalitat?

Per altra part, els savis no han aconseguït veure el final d'un Univers que amb milions de sols i d'estrelles a bilions d'anys llum sembla que no té límits i tampoc ens poden dir ni com, ni quan, ni, sobretot, perquè ha sorgit. Hi hagué una gran explosió, el big bang, que encara ara es continua expandint. Una explosió en un buit absolut?. Creurem que aquest espai infinit, també és fruit de la casualitat, i que no té cap utilitat?. Alguns investigadors opinen i creuen que hi ha vida intel·ligent en altres sistemes solars, potser sí, però fins ara només és una suposició i no hi ha cap argument per demostrar-ho, i és igualment vàlid i científic admetre que els únics sers intel·ligents som els que habitem el petit planeta Terra i que estem destinats a continuar evolucionant per ocupar el cosmos.

Tenim dues opcions. Una, creure que nosaltres i l'Univers, venim del no res i som fruit de la casualitat, però és possible el no res absolut?. És possible que del no res absolut, brolli un Univers?. L'atzar ens fa néixer i viure en una època,

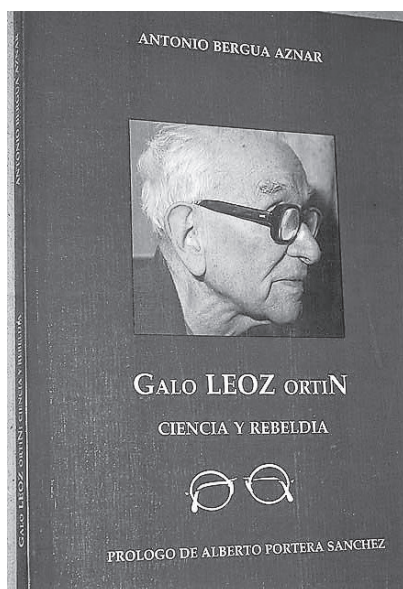
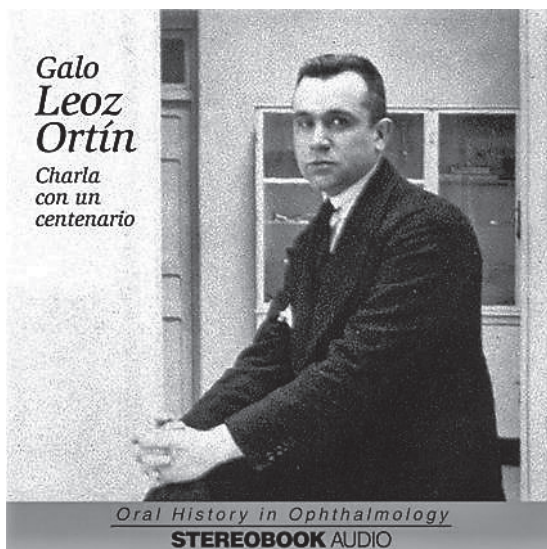
un país, una família. Mentres vivim, posseïm algunes coses, perdem unes altres, en desitgem moltes, n'aconseguim algunes, estimem, avorrim, odiem, patim malalties, sofrim contratemps, morim, i desapareixem per sempre més. Gaudeix del dia d'avui, si pots, perquè això és l'únic que tens.

L'altra és la que creu que totes les coses han estat creades amb una intenció i que tot i tots tenim una finalitat. Això obliga a acceptar l'existència d'un principi etern, origen de l'Univers i de la vida. En aquest supòsit, tenim per un costat uns éssers intel·ligents, creats amb alguna finalitat, però que en aquest món, no han pogut desenvolupar ni les seves facultats, ni les seves il·lusions, ni, la majoria d'ells, la seva vida, i que no volen morir i desaparèixer en el no res.

Per l'altra part, un Univers, amb infinitat d'estrelles, que la ciència no ha aconseguit veure on acaba, i que encara ara, crea continuament mons nous i que han de tenir també una utilitat, un objectiu. Quina millor cosa poden fer, aquestes galàxies, que acollir-nos quan els recompostos cossos nostres, junt amb els nostres esperits, en unes altres coordenades, lluny de les lleis físiques que ens limiten, puguin satisfer els seus somnis, les seves il·lusions, els seus projectes i les seves ambicions.

La vellesa no és més que una part de la vida humana, com la infància, la joventut i la maduresa, i igualment transitòria, i és l'última. El fet de ser-hi ja ens dóna un avantatge sobre els molts que no hi han arribat. Depèn de nosaltres mateixos que en sapiguem treure profit. És veritat que després d'ella no veiem amb els ulls humans, el que hi ha més enllà, tampoc en el moment de néixer no veiem res del que tenim davant, però hi teníem tota una vida.

L'home, tot i tenir importants defectes, es el ser més perfecte dels que poblem la Terra, i el fet de néixer, ha de donar dret a la immortalitat, almenys per a tots aquells que la desitgin. En aquest univers de mons infinits que els savis no han aconseguit saber ni com, ni perquè hi són, el principi generador de la vida, hi ha d'haver posat uns llocs on poder donar sortida a tot el que portem dintre, uns paratges on regni la sabiduria, la bondat la justícia i la pau. I aquesta és l'esperança.



Imatges de dos llibres dedicats a *Galo Leoz Ortín*, (Alcañiz 1879 – Madrid, 1990), considerat el metge que ha mort més vell a Espanya. Exercí com a oftalmòleg a Madrid.



Jeanne Calment (Arles, Provença, 1875 – 1997), la persona que està documentada com la que ha mort més vella en el món, als 122 anys



Joan Riudavets i Moll (Es Migjorn Gran, Menorca 1889-2004) que morí als 114 anys, considerat com la persona més vella del món en el seu temps, i el més vell d'Espanya.