



Marie de Hennezel

Psicóloga experta en el cuidado de enfermos terminales

Blanca Torquemada
Antonio Astorga
Virginia Ródenas



«El placer de dos cuerpos que se acarician es clave en la longevidad»

Tiene dos trabajos en los que uno no se jubila, la escritura y la psicoterapia, y un plan inminente: reflexionar con sus amigos sobre la fundación de un lugar donde envejecer juntos al modo de las antiguas comunidades

—Es una tendencia imparable: el primer mundo acabará siendo un gigantesco asilo.

—Cierto. Se nos garantiza una longevidad hasta ahora nunca vista, pero con buena salud. Los «babyboomers» tienen un promedio de más de veinte años respecto a la generación de sus padres.

—Tercer mundo, tercera edad... La tercera parte aparejada a miseria y muerte.

—Hay que mirar las cosas positivamente. La generación de los «papyboom» no envejecerá como las precedentes. Se beneficia de los progresos de la ciencia, ha aprendido a alimentarse mejor, a controlar los hábitos que la pueden dañar (alcohol y tabaco), a hacer deporte, y mejora el acceso a los tratamientos. Todo ello permite pensar que llegarán a los 80 años con buena salud e independientes.

—Si estás en la definición de joven raspano los 40 años, ¿qué es viejo en el siglo XXI?

—Hoy una mujer de 60 años tiene el mismo aspecto que una de 40 hace 20. Se entra en la verdadera vejez a partir de los 80. Hoy uno de cada dos recién nacidos tiene una esperanza de vida de 100 años.

—Nuestras madres cuidaron de nuestros abuelos. ¿Quién cuidará de nosotros cuando nuestros hijos no estén dispuestos?

—Es una de las inquietudes de nuestra generación. ¿Envejecemos solos, abandonados por nuestros hijos, o hacinados en guetos para viejos? Somos conscientes de que los lazos intergeneracionales se han relajado, los hijos con frecuencia viven lejos de sus padres, las familias se disgregan. Esta es la razón por la que la



Las ganas de vivir — Hennezel, autora de dos tratados ministeriales en defensa de los mayores, se ha volcado en la atención a enfermos terminales. Tras sus libros «La muerte íntima» —con prólogo de François Mitterrand— o «El arte de morir», publica «La suerte de envejecer bien» (Plataforma Editorial), un tratado de esperanza.

generación de los que ahora tienen 60 años reflexiona sobre dónde le gustaría terminar sus días. Es necesario crear comunidades autogestionadas con un compromiso recíproco de no abandono.

—Es experta en haptonomía. ¿Se puede vivir sin el contacto de piel con piel?

—No. Los ancianos tienen necesidad de contacto y ternura porque se sienten vulnerables y solos; aunque el cuerpo envejece, el corazón no. Por eso las instituciones para ancianos instruyen al personal para que valore el contacto físico.

He visitado muchas residencias y me impresiona la alegría en su mirada cuando perciben amabilidad y atención.

—Conrad Lorenz se preguntó por qué la gente mayor viste de modo similar y anodino, y concluyó que la hace pasar inadvertida y que a nadie se le ocurra aniquilarla.

—Hasta ahora, en nuestras sociedades occidentales, donde se esconde a los ancianos, ser viejo se vive como una vergüenza. Pero una vez más, los «papyboomers» rechazan ser excluidos así de la sociedad. Reclaman visibilidad, quieren sentirse orgullosos de su edad y cambiar la mirada que desde hace medio siglo minusvalora a los viejos.

—¿Un viejo con dinero es menos viejo?

—Se envejece mejor porque te permite tener cuidados de todo tipo, vivir donde quieras, viajar y, por tanto, conservar un espíritu atento y curioso.

—Hubo un libro, «El sexo a partir de los 60», que se leía de un santiamén. ¿Sus hojas estaban en blanco?

—Un capítulo del mío está dedicado a la sexualidad en la tercera y cuarta edad, porque existe. Sólo es distinta, menos instintiva, más tierna, más sensual y tranquila. El placer de dos pieles que se acarician, la complicidad de los cuerpos entre dos personas que se aman, es clave en la longevidad y en la juventud emocional.

—Brad Pitt, icono de la juventud, la belleza y el éxito, confiesa que no le da miedo envejecer, sino pensar cómo morirá.

—Sin duda, hay miedo a no controlar tu vida, a sufrir o a que la medicina la prolongue sin pedirnos permiso. Es el miedo a la decadencia y a la dependencia.

—¿Cree en una revolución de los viejos armados del coraje de vivir contra la que será una oligarquía de los jóvenes?

—La generación de los «papyboomers», que serán menos, no desea ser una carga. Estoy convencida de que se retrasará la edad de jubilación y de que, si logramos envejecer bien, ser portadores de felicidad, generosos, disponibles y atentos a las próximas generaciones, evitaremos una guerra entre viejos y jóvenes.