



56 Alfonso López Pulido

Director del IES-SIES *Carpe diem* (Chinchón-Colmenar de Oreja).
 Doctor en Historia (Universidad Complutense de Madrid).
 Licenciado en Filosofía y Letras (Universidad de Valladolid).
 Miembro H. del GIESHAM (Universidad de Los Andes).
 Profesor Invitado (Universidad Carlos III de Madrid y Universidad del País Vasco).

Correspondencia:

Alfonso López Pulido
 IES *Carpe diem*
 C/ Álvarez Laviada, 3. 28370 Chinchón (Madrid)
 E-mail: alfonso.lopez.pulido@madrid.org

RESUMEN

El presente estudio insiste en la plena actualidad de las obras que nos ha legado la Antigüedad clásica. El *De senectute* es un claro ejemplo del tratamiento de modernos conceptos como el de adaptación o las pérdidas fisiológicas ligadas a la edad, hace ya más de dos mil años, de forma tal que esta obra constituye el primer manual de gerontología.

PALABRAS CLAVE

Septenario, vejez, felicidad, fisiológico.

INTRODUCCIÓN

Marco Tulio Cicerón escribe su obra *De senectute* —*Sobre la vejez*—, durante las primeras semanas del año 44 a. C., compaginando su elaboración con la del *De divinatione*. Se la dedicó a su amigo Tito Pomponio Ático, que acababa de cumplir 65 años, y se la envió poco tiempo después de la muerte de César. En estos momentos, Cicerón cuenta con 62 años y se aproxima a cumplir el sexagésimo tercer año de su vida: el número mágico. En la Antigüedad, las edades del hombre se distribuían en periodos de siete años, los septenarios, lo cual se debía a que el número siete era sagrado: cuatro más tres —cuatro, por los elementos primigenios (aire, fuego, agua, tierra) y tres como representación de la divinidad (Zeus, Hera y Atenea/Júpiter, Juno y Minerva)—, de ahí el cúmulo de series de siete miembros: los siete días de la semana; los siete planetas del Sistema Solar —el Sol, la Luna, y las consideradas como las cinco estrellas errantes: Mercurio, Venus, Marte, Júpiter, Saturno—; las siete esferas celestes; las siete maravillas del mundo; los siete sabios de Grecia; las siete colinas de Roma; y en la Biblia es el número perfecto por antonomasia: las siete vacas gordas y las siete flacas; los siete años de abundancia y los siete de escasez; las siete plagas; el candelabro de los siete brazos; setenta veces siete; las siete copas, las siete trompetas, los siete ángeles y los siete sellos del Apocalipsis, por citar solo los ejemplos más ilustrativos.

Un claro ejemplo de ello lo encontramos en una obra que el *grammaticus* Censorino compuso en torno al 250 d. C., titulada *El libro del cumpleaños*. Este volumen se lo dedicó a su patrono, Quinto Cerelio, con motivo de su cuadragésimo noveno cumpleaños, fecha especial dado que culminaba su séptimo septenario, precisamente el resultante de multiplicar siete por siete. Censorino trata de animar a su protector, haciéndose cargo de que cumplía, según las

La vigencia de los clásicos:
 el ejemplo de Cicerón

57

*The validity of classic authors;
 Cicero as the main example*

SUMMARY

This study emphasizes the topical works bequeathed to us by classical antiquity. De senectute is a clear example of the modern treatment of concepts such as adaptation or physiological losses associated with age, for more than two thousand years, so that this work is the first textbook of gerontology.

KEY WORDS

Septenary, elderly, happiness, physiological.

ideas de la época, una edad delicada. Para ello realiza una descripción de las distintas fases que conducen al nacimiento y de las diferentes edades de la vida humana, aportando, además, numerosos datos sobre la vejez (1).

En relación a los 63 años, la culminación del noveno septenario, debemos indicar que solía entenderse como el último periodo vital en el que podía estar en unas condiciones aceptables, puesto que, al llegar a los setenta años, en el siguiente septenario, sólo quedaba esperar la muerte:

«(1) En muchas memorias de hombres se ha observado y comprobado que para casi todos los ancianos el sexagésimo tercer año de su vida viene con algún peligro y desastre de enfermedad grave del cuerpo, o de fin de la vida, o de una indisposición del ánimo. [...] (3) También la noche pasada, cuando leíamos el libro de Cartas que el divino Augusto escribió a su nieto Cayo [...] en una carta encontramos escrito eso sobre ese año: “[...]espero que alegre y en buena salud hayas celebrado mi sexagésimo cuarto día natal. Como ves, hemos escapado al sexagésimo tercer año, κλιμακτηρι (climaterio) común de todos los ancianos, y ruego a los dioses que, cuanto tiempo nos quede, nos sea lícito pasarlo estando nosotros sanos, [...]”»(2)¹.

Vemos que la elección de la fecha no es un tema banal, sino que se escogió pensando en sus efectos.

Esta obra, este clásico de la literatura universal, que es un auténtico manual de gerontología, es también la única latina dedicada en su integridad a los ancianos y representa un hito

¹ Aulo Gelio, *Noches Áticas*, XV, VII.



esencial en la historia de la edad propecta, sobre todo por su argumentación, por la calidad de su estilo y por el lugar que ocupa en la literatura. En cierto modo, causa perplejidad que el mundo romano, tan severo con los ancianos, haya generado esta sublime apología de la vejez, única en muchas de sus aportaciones (3).

Y es importante por varias razones que vamos a exponer. Así, la mayor parte de las reflexiones que aporta son de una gran modernidad. A pesar de no ser, ni pretender serlo, un texto médico, recoge elementos y recomendaciones no solo muy actuales, sino también escasamente atendidas por muchos de los que escribieron sobre estas cuestiones en los siglos posteriores, lo que nos puede llevar a pensar que Cicerón constituye quizá el primer antecedente histórico de la gerontología social (4), y es que su libro tiene bastante de gerontología y muy poco de geriatría y en él se muestran dos ideas fundamentales: la de luchar por una vejez más saludable y la de difundir el cómo hacerlo. Estas dos ideas han dado lugar a que esta obra haya constituido un referente histórico para buena parte de los autores que se han ocupado de la vejez con la intención de minimizar todos los problemas propios de esta etapa de la vida, ya que nos transmite una serie de consejos que tienen como objetivos los de mejorar la calidad de vida del anciano, evitarle sufrimientos y permitirle llevar a cabo una vida más plena en todos los sentidos (5). Por ello, se observa en este tratado una voluntad pedagógica, con carácter de texto educativo, siendo sus recomendaciones perfectamente aceptables en la praxis gerontológica actual, lo cual queda plasmado cuando los protagonistas manifiestan: “[...] pudiéramos aprender de ti antes con qué argumentos nos sería más fácil soportar una edad que ya va haciéndose notar” (6)². Asimismo, incorpora comentarios, recomendaciones y ejemplos relativos a la

² Cicerón, *Sobre la vejez*, II, 6.

salud desde una perspectiva que se nos presenta como una apología de la propia vejez, destacando sus ventajas y las posibilidades de alcanzarla y vivirla en las mejores condiciones de felicidad. El carácter apologético se centrará en rebatir la noción, aún presente en nuestros días, de que ancianidad y enfermedad deben entenderse como términos sinónimos y en combatir la idea fatalista de que las limitaciones inherentes a la edad presuponen una barrera insuperable a la hora de conseguir una buena calidad de vida. Este propósito optimista que guía toda la obra aparece ya desde el inicio: “*Mi intención es liberarte [...] de la vejez inminente*” (6)³.

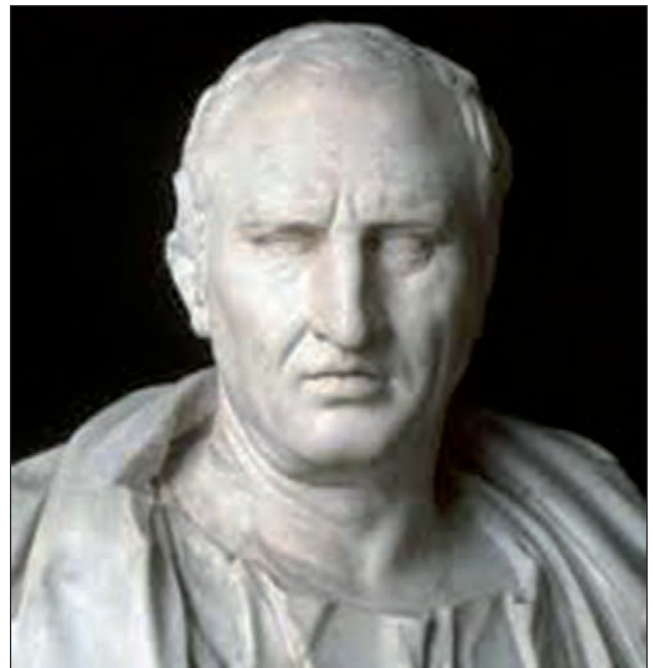
ASPECTOS PRELIMINARES

Título

La obra ha recibido diversas denominaciones. La más empleada y conocida es la que indicaba claramente el tema del que trataba: *De senectute* —*Sobre de la vejez*—. Otra forma, de raigambre platónica, era la de titular los diálogos con el nombre del protagonista en nominativo: *Cato Maior* —*Catón el Viejo* (7)⁴—, siendo frecuente, además, la suma de esta fórmula con la primera que mencionamos: *Cato maior de senectute*.

Argumento

Nos encontramos ante un tema, el de la vejez, que ya, en la Antigüedad, constituía un tópico literario, aunque en realidad no recibió mucha atención. Puede sostenerse que arranca del propio Homero cuando, en la *Iliada* y en la *Odisea*, nos presenta ancianos venerables, sabios y respetados, como Príamo, Laertes o Néstor, y, a la par, se refiere a la ancianidad con adjetivos como funesta o abominable. Hesíodo tampoco se queda atrás, ni el teatro o la poesía satírica y la elegíaca, donde las escasas alusiones suelen centrarse en el motivo de la vieja presumida o el viejo enamorado. En el mundo romano, también persiste una visión negativa y



³ Cicerón, *Sobre la vejez*, I, 2.

⁴ “*Yo debería leer muchas veces el Catón el Mayor que te mandé, pues la vejez me hace más acerbo; todo me produce irritación. Pero yo ya ‘viví mi vida’; allá los jóvenes*”, Cicerón, *Cartas a Atico*, 375 (XIV 21), 3.



58 dramaturgos y poetas como Plauto, Cecilio Estacio, Ovidio, Horacio, Marcial o Juvenal, afilaron su pluma contra los ancianos, burlando el prestigio que la ideología y el derecho romanos les atribuían (8).

Si en la literatura su presencia era escasa, en el campo de la filosofía no lo era menos, dado que, partiendo de Aquiles, se globaban las mieles de la juventud: el placer, el vigor, la muerte gloriosa... Encontramos reflexiones aisladas en Jenofonte, Platón o Aristóteles, a las que podríamos sumarles las referencias sobre obras perdidas de Aristón de Ceos o Varrón, pero también es cierto que algunos llegaron incluso a teorizar sobre la senectud en obras que no se nos han conservado: *Libro de la longevidad*, de Flegonte, *El Antímaco o los ancianos*, de Fedonte, o las dos obras tituladas *De la vejez*, de Teofrasto y de Demetrios de Falero.

La ausencia de un gran número de fuentes a las que acudir, al ser un tema deslucido y muy poco presente en el mundo literario, así como el tratamiento tan negativo de la vejez, llevan a plantear que Cicerón escoge este asunto porque ve en él una forma de buscar sosiego y calma [6]⁵, no sólo ante la ancianidad sino también en relación a su difícil posición política, ya que, de hecho, sería asesinado un año después. Por ello, la obra tendría que incluirse en el género de la «consolación filosófica», bastante frecuente en la literatura latina como medio de aliviar el pesar ante las desgracias —condenas, muertes, destierros...— y debemos resaltar que su finalidad se vio cumplida (8).

Además, se aprecia en su composición una reacción contra las posturas pesimistas y vitalistas de los poetas neotéricos de su generación, en especial de Catulo. Así, Cicerón rebate los tintes negativos con los que la vejez está siendo retratada en las obras de estos poetas y lo hace desde un planteamiento claramente filosófico, que le lleva a afirmar que la ancianidad es una etapa placentera de la vida (9). Para ello emplea su soberbia erudición histórica y literaria, y nos muestra a aquellos grandes genios de la filosofía y de la literatura griegas, a las figuras más señeras de la literatura latina de la época arcaica y a todos los personajes de la historia romana que, más o menos idealizados, según su antigüedad, eran siempre mencionados en la historiografía y en la oratoria, que apoyan sus tesis o como ejemplos de vejez floreciente. Sobre todos ellos situará a Catón el Viejo para demostrar sus ideas: la vejez no es sinónimo de invalidez cuando se ha llevado una vida activa y noble (8).

Personajes

Se trata de un diálogo, ambientado en la primera mitad del siglo II a. C., en torno al año 150, entre personajes históricos muy admirados por Cicerón: Catón el Viejo, de ochenta y cuatro años de edad y aún en pleno uso de sus facultades, y dos políticos al comienzo de su plenitud política, Publio Cornelio Escipión Emiliano —más tarde llamado *el segundo africano*, el conquistador de Cartago y de Numancia—, de treinta y cinco años y su amigo Lelio, de cuarenta. Ambos, le expresan al anciano la admiración que sienten por la vitalidad que demuestra a una edad tan avanzada, y el senecto, que monopoliza el uso de la palabra en la mayor parte de la obra, les va desvelando su concepción sobre la vejez (10). Esta característica era muy propia de Cicerón, que ponía gran esmero al escoger la ambientación histórica en la que situaba sus diálogos y en la selección de los personajes. Tenemos

⁵ “Por otra parte, la escritura de ese libro me ha resultado tan placentera que no solo ha disipado todas las molestias de la vejez, sino que la ha convertido también en algo dulce y placentero. Pues nunca podrá ser alabada como se merece la filosofía, ya que quien la obedece podrá pasar toda su vida sin molestia”. Cicerón, *Sobre la vejez*, I, 2.



59

varias obras en las que el propio Cicerón conversa con sus amigos —como es el caso de las *Tusculanas*—, mientras que en otras utilizaba el artificio de distanciar históricamente la discusión, colocándola ficticiamente unas generaciones atrás, para que los protagonistas fuesen figuras especialmente respetables en la memoria de todos (11). Cuando el diálogo se ambientaba en el pasado y, dado que no era posible que Cicerón pudiera participar personalmente, utilizaba a uno de los personajes como portavoz principal, con el objetivo de darle autoridad y dignidad a la obra. En el libro que nos ocupa, Catón es el elegido para desempeñar este papel, debido a la admiración que despertaba por lo bien que había llevado la vejez, y así se lo comenta el Arpinate a Ático en el *De amicitia* —*Acerca de la amistad*:

“Pero, como en el Catón el Viejo, que fue escrito para ti sobre la vejez, presenté a un viejo Catón razonando, porque ninguna persona parecía más apta para hablar de aquella edad que la de aquél que había sido viejo durante muchísimo tiempo y en la misma senectud había florecido por encima de los demás [...]” (12)⁶.

A Cicerón no le faltaba razón ya que Catón el Viejo vivió 85 años, llegando a una avanzadísima edad, y además de esta longevidad fue un político activo hasta el fin de su vida (3). Plutarco lo refería de la siguiente forma:

“(24) [...] En su persona era de una complexión sumamente fuerte y robusta, con lo que pudo aguantar mucho, de manera que aun siendo ya bastante anciano usaba frecuentemente de las mujeres y contrajo un matrimonio muy desigual en cuanto a la edad [...] no abandonó a causa de la vejez los negocios públicos [...] sino al modo que hubo quien persuadió a Dionisio que la tiranía era el mejor sepulcro, de la misma manera, mirando él el gobierno como el mejor modo de envejecer, aún tuvo por reposo y por diversión en los ratos

⁶ Cicerón, *Acerca de la amistad*, 1.

de vagar el componer libros y entender de las labores del campo. [...] (25) [...] procurando hacerse afable y congraciarse no sólo con los de su edad sino también con los jóvenes, para lo que tendía los medios de hallarse con muy varios conocimientos, y haber presenciado muchos negocios y casos dignos de referirse". (13)⁷.

Además de todo lo expuesto, Cicerón llevará a cabo una ingente tarea en la que se identificará con Catón, haciendo que éste expusiera su propia idea de la ancianidad, llegando incluso a decir: "cuando leo las cosas que escribí me llevo a creer a veces que es Catón, y no yo, el que habla" (12)⁸. Hubo muchas coincidencias biográficas entre ambos, pero una gran diferencia, ya que a Cicerón, aunque la anhelase, todavía no le era posible presumir de una larga y activa vejez. Quizá uno de los medios que empleó para lograrla fue este diálogo, pero de nada le sirvió (8).

ESTRUCTURA Y DESARROLLO

La forma dialogada. Introducción del tema

El diálogo es la forma literaria más adecuada para expresar su saber práctico, el ético y político. El empleo de este género no sólo es un tributo hacia su admirado Platón, sino que también lo emplea para intentar disimular sus propias opiniones y buscar la solución más probable. Además, presenta una estructura que permite confrontar opiniones y dejar cierta libertad al lector, que puede seguir el argumento hasta su conclusión, aunque sea el escritor el que dirija la discusión (11).

A pesar de que nos encontramos con una obra que enaltece la senectud, el diálogo comienza señalando que Catón es una excepción, pues en la vida corriente los ancianos son desgraciados y la vejez que nos muestra es una senectud ideal: la edad provechosa de un rico y culto propietario, de buena salud, conocido y honrado, imbuido de la más alta filosofía para todos sus actos,

"[...]suelo admirar, Catón, [...] el que nunca me diste la sensación de que para ti fuese pesada la vejez, cuando para la mayoría de los ancianos es tan odiosa que dicen soportar una carga más pesada que el Etna" (6)⁹.

Pero Catón piensa que los que critican la senectud no son muy juiciosos, puesto que la mejor opción es saber aceptar con buen ánimo todas las edades de la vida, viendo lo positivo que tienen cada una de ellas:

"[...] la culpa no está en la edad sino en las costumbres. Pues los ancianos moderados, no exigentes y de buen carácter, pasan una vejez tolerable; en cambio, el fastidio y el mal carácter resultan molestos a cualquier edad [...]" (6)¹⁰.

Todo este comienzo representa una recuperación de Platón, concretamente de lo que manifiesta Céfalo en la *República* (14, 15), pero, a continuación, explica los casos de Quinto Máximo y de Ennio (6)¹¹, que compara a los de Platón, de Isócrates y de Gorgias (6)¹², todos ellos venerables ancianos plenamente satisfechos de su vejez, según la opinión más común.

⁷ Plutarco, *Vidas paralelas. Marco Catón*, 24-25.

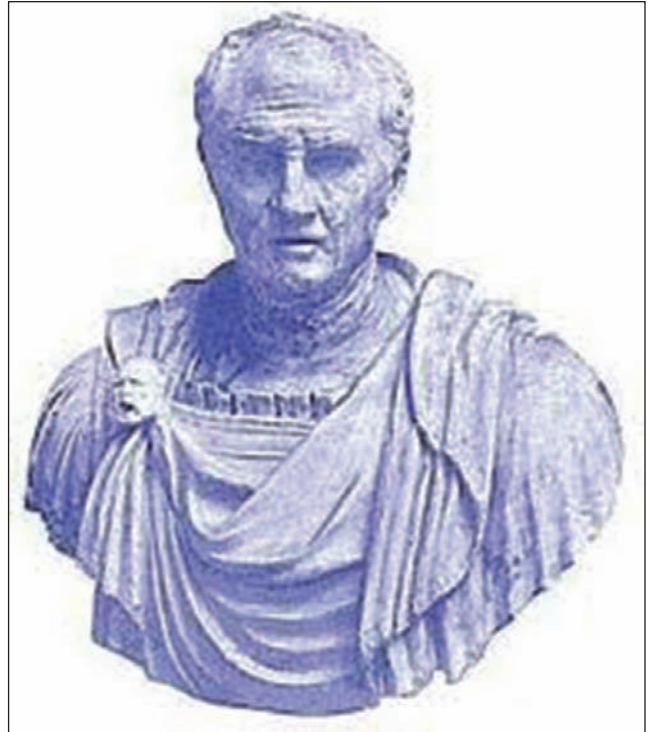
⁸ Cicerón, *Acerca de la amistad*, 4.

⁹ Cicerón, *Sobre la vejez*, II, 4.

¹⁰ Cicerón, *Sobre la vejez*, III, 7.

¹¹ Cicerón, *Sobre la vejez*, IV, 10.

¹² Cicerón, *Sobre la vejez*, V, 13.



Núcleo conceptual

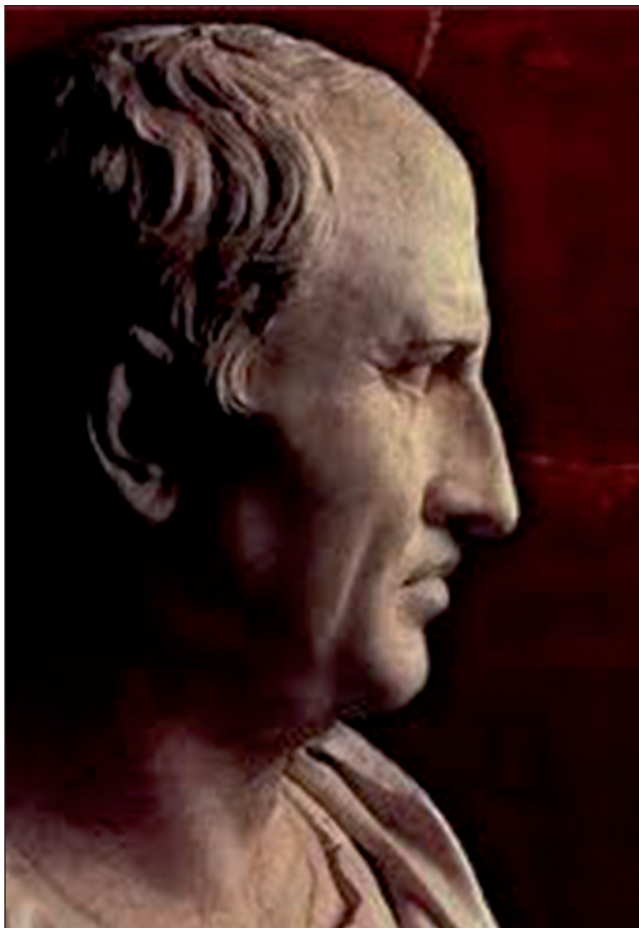
Partiendo del poeta Ennio, que opinaba que los dos mayores males eran la pobreza y la vejez, y del comediógrafo Cecilio, que consideraba a los ancianos crédulos, olvidadizos y negligentes (6)¹³, Cicerón estructura la parte central de su obra en torno a cuatro grandes apartados que encierran todo aquello que reviste a la ancianidad de un carácter negativo. En el desarrollo de los mismos, alterna con una considerable profusión de consideraciones de tipo costumbrista, relativas a coetáneos, mencionadas a modo de ejemplos, una serie de elementos que tienen que ver directamente con lo que hoy llamaríamos pérdidas ligadas al envejecimiento fisiológico, así como multitud de consejos, muchos de los cuales pueden perfectamente ser incluidos en cualquier manual actual de educación gerontológica (5):

«Pues bien, cuando lo medito en mi interior, encuentro cuatro motivos por los que la vejez puede parecer miserable. La primera, porque aparta de las actividades; la segunda, porque debilita el cuerpo; la tercera, porque priva de casi todos los placeres; la cuarta, porque no está lejos de la muerte. Si os parece bien, veamos qué entidad tiene y lo justa que es cada una de estas razones» (6)¹⁴.

En primer lugar, refuta la idea de que la ancianidad hace desaparecer la actividad y, para hacerlo, se centra en torno a un concepto tan moderno como destacado, en la actualidad, por los estudiosos de los cambios psicológicos relacionados con el envejecimiento, como es el concepto de adaptación. Así, asumiendo que el envejecimiento se asocia a una cierta pérdida en la condición física, el anciano deberá adaptarse a llevar a cabo otro tipo de actividades o dedicarse a otra cosa, porque es justamente una norma de salud la de permanecer activos en la vejez, es decir, ocupados en algo, interesados en alguna cuestión, dueños de

¹³ Cicerón, *Sobre la vejez*, XI, 36.

¹⁴ Cicerón, *Sobre la vejez*, V, 15.



alguna función en la sociedad (10). Y ello podemos relacionarlo con la actitud de algunos filósofos, que permanecieron activos durante bastantes años y supieron enfrentarse a los problemas que surgen a edades avanzadas, de forma tal que no cayeron en la inactividad y continuaron con sus ocupaciones habituales. Es más, ya comentamos más arriba, que algunos llegaron incluso a teorizar sobre la senectud en algunas de sus obras:

“La vejez aparta de las actividades. ¿De cuáles? ¿Acaso de las que se llevan a cabo mediante la juventud y las fuerzas? ¿Es que no hay actividades propias de la ancianidad que se realizan con la mente, a pesar de estar débiles los cuerpos [...] Y los que dicen que la vejez no es apta para gestionar cosas, no aducen nada; [...] No hace las mismas cosas que los jóvenes. Pero hace cosas mayores y mejores. Las cosas grandes no se hacen con las fuerzas, o la rapidez, o agilidad del cuerpo, sino mediante el consejo, la autoridad y la opinión; cosas de las que la vejez no solo no está huérfana sino que incluso suele acrecentarlas. [...] ‘Ya, pero la memoria disminuye’. Estoy de acuerdo, si no la ejercitas o si es que eres lerdo por naturaleza. [...] Sófocles compuso tragedias hasta una edad avanzada [...] ¿Acaso la vejez obligó a aquel a enmudecer en sus estudios [...]? ¿Es que en todos éstos la dedicación a sus estudios no duró lo que su vida?” (6)¹⁵.

Por todo ello, en nuestros días, los ancianos pueden aportar experiencia, sensatez y capacidad de aconsejar, cualidades que

¹⁵ Cicero, *Sobre la vejez*, VI-VII, 24.

aumentan en la vejez. De esta forma, la ancianidad puede estar dentro de las estructuras de poder y del engranaje social a través de sus consejos y su experiencia. Así, lo que se observa en el diálogo ciceroniano es que no existe una separación insuperable entre jóvenes y viejos, sino que hay una continuidad generacional, un trasvase de sabiduría por parte del anciano y una asunción reverente, respetuosa y entusiasta, por parte del joven que valora y estima el consejo y la experiencia del anciano (10).

A continuación, se opone a la creencia de que la senectud debilita el cuerpo. En este segundo motivo, observamos una de las cuestiones llamativas de esta obra, a la que ya hemos aludido, y es la de que, no tratándose de un libro médico, incluye comentarios relativos a la salud y los lleva a cabo desde una perspectiva en la que destacan las ventajas de la ancianidad y las posibilidades de alcanzarla y vivirla en las mejores condiciones posibles. Para ello, nos proporciona multitud de recomendaciones y ejemplos. De esta forma, trata de postergar la idea fatalista de que las limitaciones inherentes a la edad conllevan una barrera insuperable a la hora de conseguir una buena calidad de vida, así como también rebate la idea, todavía sostenida por algunos en la actualidad, de que senectud y enfermedad son conceptos similares (5). Además de lo expuesto, el autor le resta importancia al valor de las pérdidas que tienen lugar durante el envejecimiento en cuanto a la capacidad física, e introduce una serie de elementos de lo que podríamos denominar como factores de riesgo o geriatría preventiva, a través de los que detalla cómo debe lograrse:

“Ahora no deseo yo las fuerzas de un joven más de lo que, siendo joven, deseaba las de un toro o un elefante. Hay que aprovecharse de lo que hay y, hagas lo que hagas, hacerlo según tus fuerzas. [...] En conclusión: utiliza ese don (la fuerza) mientras lo tengas; cuando lo pierdas, no lo echas de menos, [...] Pues hay un curso determinado de la vida y un solo camino de la naturaleza, [...] y a cada parte de la vida le ha sido dada su sazón. ¿Qué tiene de extraño en los ancianos si alguna vez están enfermos, cuando ni siquiera los jóvenes pueden escapar de ello? [...] Es preciso llevar un control de la salud, hay que practicar ejercicios moderados, hay que tomar la cantidad de comida y bebida conveniente para reponer las fuerzas, no para ahogarlas. Y no solo hay que ayudar al cuerpo, sino mucho más a la mente y al espíritu. Puesto que también éstos se extinguen con la vejez, a menos que les vayas echando aceite como a una lamparilla. [...] Así pues, la vejez es honorable si ella misma se defiende, si mantiene su derecho, si no es dependiente de nadie y si gobierna a los suyos hasta el último aliento. [...] Pues al que vive metido en estos estudios y trabajos no se le nota cuando le llega la vejez. Y así la edad envejece poco a poco sin sentirlo y sin quebrarse de golpe, sino que se extingue con el paso del tiempo” (6)¹⁶.

Se alude, de forma velada, al tema del dolor, diseminado en diferentes escritos ciceronianos, si bien donde tiene una total carta de naturaleza es las *Tusculanas* o *Debates en Túsculo*, cuyos libros II y III, de los cinco de los que consta la obra, están dedicados al modo de tolerar el dolor y a la forma de hacerlo llevadero. Es muy necesario resaltar que en las *Tusculanas*, al igual que en *De finibus*, acepta el dolor como una realidad y su empeño no es el de ignorarlo, sino el de domeñarlo a través del entrenamiento, la fortaleza, el autodominio, el coraje y la razón, desprendiéndose de todo ello que el esfuerzo tiene como finalidad vencer al dolor,

¹⁶ Cicero, *Sobre la vejez*, IX-XI.

“porque es el mayor de todos los males” (16)¹⁷ y “se ha de rechazar. ¿Por qué? Es áspero, contrario a la naturaleza, difícil de tolerar, triste y duro” (16)¹⁸.

Partiendo de que es plenamente consciente de que con el envejecimiento la memoria se debilita, resalta la necesidad de ejercitarla, con lo que coincide con las recomendaciones de los psicólogos, geriatras, neurólogos o psicólogos actuales y, por ello, más adelante dará unos consejos para que sean mínimas las consecuencias de su deterioro: “[...]recuerdo por la noche lo que cada día he dicho, oído o hecho” (6)¹⁹. Pero se mantienen las cualidades naturales con el paso de los años, sobre todo el trabajo y el afán de saber, tanto en la vida pública como en el ámbito privado (6)²⁰. Además, de la misma manera, insiste en que el anciano también debe mantenerse activo físicamente, ya que para él, y en ello coincide con todos los expertos de nuestros días, ésta era una de las principales recomendaciones para tener una buena vejez. Para justificar esta toma de postura, le resta importancia al valor de las pérdidas que tienen lugar durante el envejecimiento en cuanto a la capacidad física.

De esta forma, enlaza con lo que más tarde afirmaría Juvenal: la longevidad es consecuencia de los buenos hábitos alimenticios, del ejercicio físico y de los baños y de las uncciones de aceite, ya que la salud del alma y la del cuerpo están estrechamente unidas: *mens sana in corpore sano* (17)²¹.

El tercer motivo por el que la ancianidad era negativa era porque privaba de casi todos los placeres. Ésta es, quizá, una de las críticas más comunes que surgen y, por lo general, circunscrita al campo de los placeres de los sentidos, cuando una de las mayores ventajas de la vejez es redimirse de esa esclavitud, de ese dominio de las pasiones, porque el placer es la mayor invitación al mal (18):

“Sigue la tercera acusación contra la vejez: la que dice que carece de placeres. ¿Qué excelente regalo de la edad si realmente aleja de nosotros lo que es más pernicioso en la juventud! [...] 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. [...] 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. [...]” (6)²².

Por ello, tras pasar revista a los placeres que ya no se necesitan en la edad proveya, tales como los banquetes de comida y bebidas copiosas, y sobre todo los de tipo sexual, resalta otros que podemos incluir en el campo de la educación gerontológica, como son los relativos a la conversación y a las reuniones con amigos y conocidos, y todos los que hacen referencia a los cuidados agrícolas —cuestión a la que dedica unos extensos comentarios y que, llamativamente, en nuestros días, constituyen una actividad interesante y muy practicada por nuestros ancianos— y a la utilidad de los senectos para enseñar y también para aprender.

Por último, a la hora de tratar la muerte, Cicerón vuelve a sorprendernos con unos argumentos claramente optimistas, pues

¹⁷ Cicerón, *Debates en Túscolo*, II V, 14.

¹⁸ Cicerón, *Debates en Túscolo*, II XI, 29.

¹⁹ Cicerón, *Sobre la vejez*, XI, 38.

²⁰ Cicerón, *Sobre la vejez*, VII, 22.

²¹ Juvenal, *Sátiras*, X, 355.

²² Cicerón, *Sobre la vejez*, XII-XIV, 22.



de nuevo asoma su postura positiva, ya que busca, ante todo, una aceptación de lo inevitable y no una mera resignación. Recordemos que el desprecio a la muerte era ya una actitud moral y un principio doctrinal desde tiempo atrás, con Solón en Grecia y Ennio en Roma [9]²³. Sus opiniones pueden valernos, en nuestros días, para que la muerte no sea una obsesión en nuestros ancianos, ya que aquella siempre está junto al ser humano desde el momento de su nacimiento y hay que ir preparándose para su llegada, contentándose, al menos, con el hecho de que el anciano ha vivido mucho y puede retirarse satisfecho. Así, hay que estar orgulloso de haber llegado a viejo, porque no hay nada vergonzoso en serlo y porque, gracias a ello, no se ha convertido uno antes en un joven cadáver (19):

“Queda la cuarta causa, la que más parece angustiar y tener en vilo a los de nuestra edad, la cercanía de la muerte, que ciertamente no puede estar lejos de la vejez. ¡Pobre del anciano que a lo largo de su vida no haya visto que la muerte ha de ser despreciada! Ésta, o debe ser mirada con la mayor indiferencia, si es que el alma se extingue por completo, o debe ser incluso deseada si es que la conduce a algún lugar donde ha de ser eterna. [...] ¿De qué tengo que tener miedo si después de la muerte no voy a ser desgraciado y puede que hasta sea feliz? Aunque ¿quién es tan necio, por más que sea joven, que tenga por cierto que va a vivir hasta el atardecer? [...] Pero el joven espera que va a vivir mucho tiempo, y esto un anciano no puede esperar. [...] Esta esperanza no la tiene el viejo y por ello está en mejor condición que el joven, puesto que lo que éste espera aquél lo ha conseguido ya: éste quiere vivir mucho, aquél ya vivió mucho” (6)²⁴.

Aún añade otra cuestión que entra de lleno en lo que hoy podemos denominar como capacidad funcional y calidad de vida, ya que la actividad debe persistir y el anciano no debe sumirse en la apatía y en la inacción:

“No hay ningún término cierto de la vejez y se vive bien en ella mientras puedas desempeñar y cumplir con las obligaciones de tu trabajo y despreciar a la muerte. De lo cual se deduce que la vejez es incluso más animosa y fuerte que la juventud. [...] Así ocurre que

²³ En la obra, el Arpinate pone en boca de Catón un verso de Ennio: *Que nadie me honre con lágrimas ni me haga funerales de llanto* (*Sobre la vejez*, XX, 73), con el que coincide en sus líneas generales el epitafio de Solón, según Plutarco, y que fue traducido por Cicerón en las *Tusculanas*. Vid. López Moreda, 2003, p. 76 y n. 24.

²⁴ Cicerón, *Sobre la vejez*, XIX, 67-68.



aquel breve resto de vida que queda los ancianos ni han de desearlo ávidamente ni abandonarlo sin causa” (6)²⁵.

La obra finaliza de esta forma:

“Por todas estas razones, Escipión (pues dijiste que tú y Lelio solíais admirarme por esto), la vejez me resulta ligera y no sólo no me es molesta sino que es, incluso, agradable. [...] Si no vamos a ser inmortales, es deseable, por lo menos, que el hombre deje de existir a su debido tiempo. Pues la naturaleza tiene un límite para la vida, como para todas las demás cosas. La vejez es el último acto del drama de la vida, de cuyo agotamiento debemos huir sobre todo si esto se añade a la hantura. Esto es lo que tenía que deciros acerca de la vejez, a la que ojalá lleguéis, para que las cosas que me habéis oído decir las podáis comprobar por experiencia» (6)²⁶.

CONCLUSIONES

Este breve tratado muestra un gran esfuerzo por resaltar todo lo más positivo que puede hallarse en la edad propecta, haciendo hincapié en que los ancianos deben centrarse en cultivar todas aquellas actividades que les sean placenteras y que les hagan afrontar, en las mejores condiciones, esa edad tan denostada y caracterizada con tintes negativos. Cicerón muestra las pautas para lograr la integración de los viejos, superando la marginación y recordándonos lo necesarios que son la consideración y el respeto. Por ello, no podemos poner en duda que si tenemos en cuenta la

²⁵ Cicerón, *Sobre la vejez*, XX, 72.

²⁶ Cicerón, *Sobre la vejez*, XXIII, 85.

senda por él trazada, es posible que no logremos añadir muchos años a nuestra vida, pero sí aportaremos bastante vida a nuestros años (5).

Debemos señalar que la obra es magnífica y que su lectura debió proporcionar solaz a algunos ancianos de buena posición social y económica, ya que posee el mérito de recoger todo lo que podía señalarse en la época para consolar a los senectos, pero es muy probable que no consiguiera convencer a la mayoría, porque el propio Cicerón, desde la introducción, admite que su propósito es intentar consolar a su amigo de la cercanía de la ancianidad, cuyo peso teme, lo cual pone en evidencia que el autor opinaba que la vejez no constituía por sí misma un período dichoso. Algunos investigadores sostienen que el hecho mismo de que Cicerón hubiese sentido la necesidad de escribir esta consolación, ya es suficientemente ilustrativo, a lo que habría que añadirle que el contenido de algunas de sus cartas a Ático (7)²⁷ o comentarios en algunas de sus obras (12)²⁸, nos indican que este ideal está lejos de ser alcanzado incluso por el autor (3).

Lo expuesto, es lo suficientemente significativo para apreciar en qué medida se adelantó a su tiempo el esfuerzo educativo de Cicerón con la intención de lograr una vejez más saludable y más feliz.

²⁷ “Yo debería leer muchas veces el Catón el Viejo que te mandé, pues la vejez me hace más acerbo; todo me produce irritación. Pero yo ya ‘viví mi vida’; allá los jóvenes”, Cicerón, *Cartas a Ático*, 375 (XIV 21), 3.

²⁸ “En cuanto a lo que escribes de que cada vez disfrutas más con el ‘Oh Tito, ¿cuál será mi recompensa si te ayudo...’, acrecientas mi entusiasmo literario”. Cicerón, *Cartas a Ático*, 413 (XVI 3), 1.

²⁸ “Cuando ya viejo escribí para un viejo un libro sobre la vejez [...]”, Cicerón, *Sobre la amistad*, 5.

BIBLIOGRAFÍA

- López Pulido A. Reseña a Censorino, *El libro del cumpleaños*, traducción y notas de M.^a Nieves Fidalgo Díaz. Barcelona: Alba Editorial, 2008, en *Estudios Clásicos* 2009; 136: 144-6.
- Aulo Gelio, *Noches Áticas*. Méjico: UNAM, 2002.
- Minois G. *Historia de la vejez. De la Antigüedad al Renacimiento*. Madrid: Ed. Nerea, 1989.
- Jiménez Herrero F. De las gerocomias galénicas a la enseñanza actual de la geriatría en Europa. *Jano* 1980; 441: 98-106.
- Ribera Casado J.M. Cicerón y la geriatría actual, Estudio introductorio en *Acerca de la vejez*. Madrid: Ed. Triacastela, 2001: 11-32.
- Cicerón. *Cato Maior de senectute*. Madrid: Ed. Triacastela, 2001. Cicerón. *De senectute*. Québec: Presses Universitaires, 2003.
- Cicerón. *Cartas a Ático*. Madrid: Ed. Gredos, 1996.
- Monge Marigorta J.A. Cicerón: vida y obra. *Acerca de la vejez*. Madrid: Ed. Triacastela, 2001: 83-135.
- López Moreda S. Semblanzas de la vejez en la literatura grecolatina, en Gómez Santa Cruz J. (Coord.). *Ideas*. Madrid: Ed. Clásicas, 2003: 67-84.
- Castillo-Puche J.L. *De senectute hoy*, en Barcia Salorio D. (Coord.). *Antropología y vejez*. Barcelona: 1995: 139-47.
- López Pulido A. *De re publica*: la perspectiva política de Cicerón, en Bravo Castañeda G. y González Salinero R. (Eds.). *Teoría y praxis de la política en Roma*. Madrid: Ed. Signifer, 2010: 123-40.
- Cicerón. *Sobre la amistad*. Almendralejo: Aula de Latín, 2003.
- Plutarco. *Vidas paralelas. Marco Catón*. Primera reimpresión. Madrid: Ed. Alba, 1998.
- Platón. *República*. Madrid: Ed. Gredos, 2000.
- López Pulido A. La visión de la ancianidad en la Grecia antigua. *AMEG* 2005; 10: 6-14.
- Cicerón. *Debates en Túsculo*. Madrid: Ed. Akal, 2004.
- Juvenal. *Sátiras*. Madrid: Ed. Gredos, 2001.
- Platón. *Timeo*. Madrid: Ed. Gredos, 2000.
- Alba V. *Historia Social de la vejez*. Barcelona: Ed. Laertes, 1992.