

El Tríptico de la Buena Vida

Una forma nueva de pensar la vejez

L. Gustavo Sala Espiell

Tipo	Divulgación filosófica
Autor	L. Gustavo Sala Espiell
Colaboración	Texto producido en diálogo con un sistema de IA
Tema	TBV, buena vida, vejez, neovejez, neoviejes
Tiempo de lectura	≈7 min

*“Y en julio, en Aragón, tenía un pueblecillo / Una acequia, un establo y unas ruinas al sol
Al viento los ombligos / Volaban cuatro amigos / Picados de viruela / Y huérfanos de escuela
Robando uva y maíz / Chupando caña y regaliz
Creo que entonces yo era feliz.”*

Joan Manuel Serrat

1. La vejez como problema mal planteado

Las sociedades contemporáneas suelen definir la vejez por lo que ya no se puede: no se puede producir como antes, ni rendir como antes, tampoco valer como antes y menos tener deseos como antes. Esta concepción —tan extendida que parece natural— no es un hecho biológico inevitable. Es una construcción cultural, histórica y, sobre todo, cuestionable.

La filosofía puede ayudar a replantear el problema. No para negar los cambios que trae el tiempo, sino para preguntarse si los criterios con los que medimos el valor de una vida en la vejez son los correctos.

Este texto propone una respuesta a esa pregunta: la buena vida en la vejez puede pensarse como tres componentes que no compiten entre sí sino que se combinan en proporciones distintas según cada persona y contexto.

2. El sustrato: las emociones mandan

El tríptico está formado por: la eudaimonía, el despliegue activo de las propias capacidades; la ataraxia, la regulación del sufrimiento; y la hedoné funcional, el placer que nutre sin agotar. Los tres son cosas que valoramos. Y la pregunta que vale la pena hacerse antes

de seguir es: ¿de dónde vienen esas valoraciones? ¿Por qué las sentimos como valiosas? La respuesta no está en la razón sino en la biología.

Ya en el siglo XVIII, David Hume sostuvo que “la razón es, y solo debe ser, esclava de las pasiones”: no llegamos a valorar la cooperación, los vínculos o la autonomía porque los alcanzamos mediante el razonamiento, sino porque los sentimos como valiosos. Charles Darwin explicó por qué: la selección natural favoreció el desarrollo de emociones que promueven la cooperación y la cohesión del grupo, porque esas emociones aumentaron las chances de supervivencia de nuestros ancestros. Valoramos lo que valoramos porque la evolución nos equipó para ello.

El neurocientífico Antonio Damasio aportó la evidencia empírica de este proceso. Toda decisión pasa primero por el cuerpo: una reacción emocional descarta opciones y orienta hacia otras antes de que la razón intervenga. El cuerpo hace esto al servicio de la homeostasis, el conjunto de mecanismos que mantienen al organismo dentro de los rangos compatibles con la vida. Lo que llamamos valores son, en última instancia, la expresión consciente de ese proceso, cuyo sustrato más profundo es lo que Baruch Spinoza describió en el siglo XVII como *conatus*: el esfuerzo de cada cosa por perseverar en su ser—lo mismo que Damasio, tres siglos después, llamaría homeostasis. La biología del organismo y la filosofía de los valores hablan, en el fondo, del mismo fenómeno.

Esto tiene una consecuencia práctica que suele pasarse por alto: cuidar el cuerpo—el sueño, la alimentación, el movimiento, el entorno—no es un asunto de salud separado de la ética. Es intervenir directamente sobre el sustrato desde el cual valoramos y decidimos.

3. El tríptico

Los tres componentes del tríptico son formas distintas en que el *conatus*—ese impulso de perseverar y florecer—se expresa en la vejez. No compiten entre sí: se combinan en proporciones distintas según cada persona y contexto.

El primer componente es la eudaimonía: el despliegue activo de las propias capacidades en actividades que uno elige y que valen por sí mismas, más allá del resultado. No es la felicidad entendida como estado de ánimo—traducirla así, como señala la filósofa Martha Nussbaum, es engañoso porque olvida el aspecto de actividad y plenitud—, sino algo más parecido a la plenitud en acción: enseñar, crear, comprender, transmitir, explorar. A veces uno

ya sabe para qué tiene aptitud; otras veces la eudaimonía es el camino para descubrirlo. En términos del sistema nervioso, es el patrón sostenido de marcadores somáticos positivos que resulta de ese despliegue.

El segundo componente es la ataraxia: la imperturbabilidad como estrategia activa de regulación del sufrimiento. No es indiferencia ni resignación. Es la capacidad de no dejarse arrastrar por el ruido, de mantener una base de calma desde la cual operar. En la vejez, donde la capacidad de recuperación del organismo decrece, el costo del estrés sostenido es mayor que en cualquier otra etapa. La ataraxia no es un lujo: es una necesidad fisiológica.

El tercer componente es la hedoné funcional: la gratificación sensorial que resulta del funcionamiento sin trabas del organismo. Aquí conviene hacer una distinción importante. No todo placer es lo mismo. Andar en bicicleta y comer diez facturas producen placer los dos, pero con consecuencias distintas: el primero contribuye a la homeostasis duradera del organismo, el segundo la cortocircuita. La hedoné que el tríptico propone es la funcional, la que nutre sin agotar. Y a diferencia de la eudaimonía —que es un patrón sostenido de vida—, la hedoné es episódica: aparece en destellos, momentos de placer genuino que no necesitan durar para tener valor. Es posible tener eudaimonía sin hedoné funcional —quien despliega sus capacidades en algo exigente, sin placer inmediato— y hedoné funcional sin eudaimonía —un placer sensorial que no implica despliegue de ninguna capacidad.

4. Lo que cambia con la edad

Los tres componentes no son exclusivos de la vejez. Toda persona, a cualquier edad, valora el despliegue de sus capacidades, la regulación del sufrimiento y el placer funcional. Lo que cambia es el peso que tiene cada una de ellas respecto a la otra.

En la juventud, los medios para la buena vida tienden a ser extrínsecos y competitivos: estatus, recursos, reconocimiento, logro. La química del cerebro joven está dominada por la dopamina, el neurotransmisor de la búsqueda y la conquista de metas externas.

Con el envejecimiento, la dopamina pierde protagonismo en la búsqueda de metas externas y ganan terreno la serotonina y la oxitocina: estabilidad, vínculo profundo, paz interior. El organismo ya no está fundamentalmente orientado a la conquista sino a florecer de otra manera. Y con ese desplazamiento, cambian también los medios que aportan a una vida floreciente. El aprendizaje deja de ser un instrumento para lograr algo y pasa a valer por sí

mismo. Los vínculos tienen más tiempo para consolidarse. La transmisión ya no requiere autoridad: basta con la cooperación.

Prolongar en la vejez los esquemas de la juventud productiva no es virtud: es un error de diagnóstico.

5. El desfasaje

La biología evolutiva sugiere que la longevidad humana excepcional no es un accidente: los viejos cumplían funciones críticas en las sociedades tradicionales. Eran depositarios de un conocimiento que no podía escribirse ni almacenarse, y que marcaba la diferencia entre la subsistencia y el desastre ante eventos raros. Cuidaban a los más jóvenes, liberando a los adultos para otras tareas. Y sostenían la cohesión del grupo: la memoria compartida, los rituales, el sentido de pertenencia.

El antropólogo Jared Diamond documenta este rol en sociedades prealfabetizadas, donde los viejos funcionaban como cartas náuticas vivientes. La misma biología que sostenía ese rol sigue presente en el viejo moderno, pero sin funciones, lo descartó.

Hay una ironía que Spinoza hubiera reconocido: fue expulsado de su comunidad por pensar, sentir y desear de manera incompatible con el orden establecido. Los viejos modernos son desplazados por existir de manera incompatible con la lógica productiva. En ambos casos, el problema no está en quien es expulsado sino en la vara que mide.

Para Diamond, este desfasaje tiene cinco dimensiones: la ética del trabajo que identifica valor con productividad, el individualismo que disuelve los vínculos de dependencia recíproca, el culto a la juventud, el cambio tecnológico que invierte la dirección de la transmisión, y la movilidad geográfica que rompe la convivencia intergeneracional.

6. Neovieje

El tríptico no es una nostalgia por el rol perdido ni una negación del desfasaje. A través de la reconfiguración de sus componentes debe adaptar los medios a un contexto que ya no ofrece los andamiajes tradicionales, sin abandonar las valoraciones de lo que es la buena vida. Pretender que esos andamiajes siguen disponibles, o no reconfigurar el tríptico, no es conservadurismo: es un error de diagnóstico.

Quien encarna este viraje tiene un nombre: neovieje. No quien prolonga inercialmente los esquemas competitivos de la juventud, ni quien se repliega en un retiro pasivo, sino quien reencauza las mismas valoraciones de siempre hacia los medios que la vejez habilita: eudaimonía sin rol productivo, ataraxia frente al ruido cultural, hedoné funcional como prueba de que el placer no tiene fecha de vencimiento.

La mayoría de los conflictos que rodean a la vejez —la edad jubilatoria, la asignación de recursos entre generaciones, la tensión entre autonomía y cuidado— parecen choques de valores irreconciliables. No lo son. Son disputas sobre medios para fines que casi todos comparten: dignidad, pertenencia, reconocimiento, afecto y reducir el sufrimiento. Disputas, por tanto, solubles.

Reconocer esos fines compartidos tiene una consecuencia política directa. Una sociedad que asume esos fines exige reorganizar sus instituciones —salud, jubilación, educación, ocio, comunidad— para que sirvan lo que las personas valoran en esta etapa, en lugar de prolongar la lógica productiva de la juventud más allá de donde tiene sentido.

Neovieje no mendiga tolerancia ni reconocimiento: los exige como cualquier ser humano. Al sostener el deseo y reencauzarlo, demuestra que los criterios que lo desplazaron eran falsos. Eso es el tríptico de la buena vida: no una teoría sobre cómo envejecer bien, sino la crítica viviente a la ilusión de que solo vale quien produce.