

Creceer decreciendo. recorrido histórico del concepto de vejez (i)



José Arregi

Artículos, [Feadulta](#)

Agosto 4, 2026

🔊 Escucha

Reproducir audio

* Ponencia en un Curso de verano de la EHU (Universidad del País Vasco), 2026

El término “viejo” se deriva al parecer de la raíz indoeuropea *wet* que significa “año”. Se utilizaba para designar los productos agrícolas del año anterior. Pero hay productos que con los años ganan calidad, y otros que no. Hay vinos que mejoran con los años y hay vinos que no, dependiendo de la añada y de la cepa. Todo vino requiere años para ser “añejo”, pero no bastan los años para serlo. Lo mismo nos pasa a nosotros, los añosos, en relación con la calidad profunda de la vida.

Una vez más, nos volvemos, pues, a preguntar: ¿es posible crecer decreciendo? Muchas personas mayores son la prueba indiscutible de que sí, y muchos sabios y sabias de todas las épocas y culturas lo han refrendado en sus enseñanzas a lo largo de la historia. Es posible crecer siendo viejos con las pérdidas que conlleva la vejez. Las propias pérdidas pueden volverse ganancia, y las servidumbres, libertad. Y eso en todas las edades. En todas las edades es preciso aprenderlo, pero esta asignatura, la más difícil de todas, cobra a nuestra edad una importancia singular.

Se me propuso presentar un “recorrido histórico de los conceptos de vejez”. Ya el año pasado presenté algunas reflexiones de sabios antiguos y contemporáneos acerca de la vejez. Hoy ampliaré el marco histórico y los testimonios, pasando más rápido sobre lo presentado hace un año. En las enseñanzas de quienes nos han precedido hallamos indicaciones siempre oportunas y un estímulo siempre necesario para vivir o querer vivir en nuestras circunstancias concretas lo que ellos vivieron o quisieron vivir en las suyas.

Seguiré un orden básicamente cronológico, y a la vez geográfico. Me limitaré a leer textos, comentándolos muy ligeramente, más para resaltar que para explicar lo que dicen.

Pero, antes de pasar a ese recorrido histórico, quiero empezar con un apunte preliminar, muy general, sobre el reconocimiento y el papel social de los ancianos en la antigüedad y en nuestros días.

1. Los estereotipos de la vejez en el pasado y en el presente

Nuestra cultura y el lenguaje, la sociedad en la que vivimos, están cargados de estereotipos negativos sobre la vejez, pero no debemos pensar que se trata de un fenómeno nuevo. Siempre se han dado, de una forma u otra. Es verdad que el reconocimiento y la autoridad de los ancianos ha estado, en general, mucho más presente en las culturas antiguas que en la nuestra. Los viejos han tenido una presencia privilegiada en las instituciones dirigentes de las culturas indígenas y de las sociedades tradicionales: pensemos en el Senado romano (“senado” viene de *senex*, que significa viejo); o en el judaísmo antiguo y moderno, en sus consejos de ancianos, que heredaron las Iglesias cristianas (el término *presbítero* significa “anciano” y sigue utilizándose para designar al sacerdote)... Sin embargo, aun allí donde a los ancianos se les reconocía sabiduría y autoridad, también se vinculaba la vejez con debilidad, incapacidad, dependencia, resistencia al cambio, etc. (no hay más que leer a los escritores romanos Horacio -65 a.C.- 8 d.C. d.C.- y Juvenal -60-128 d.C. -).

Lo relativamente nuevo es la forma en que los viejos prejuicios han tomado en la era industrial y en nuestros tiempos. La industrialización trajo la revalorización de la productividad económica, la rapidez, la innovación. La discriminación por la edad está hoy más asociada que nunca con la pérdida del valor productivo y mercantil. Por otro lado, la escolarización masiva y las nuevas tecnologías han hecho que los viejos hayamos perdido el tradicional privilegio del saber en casi todos los campos de especialización: cualquier joven tiene en su bolsillo, con todos sus inconvenientes, un móvil que nosotros apenas sabemos utilizar y que a ellos les da acceso instantáneo a casi todo el conocimiento actual. Yo me siento anonadado, aunque la IA amenaza con discriminarnos y anonadarnos a todos, jóvenes y viejos. Esa es otra historia que me llena de inquietudes y preguntas.

De ningún modo echamos de menos las viejas instituciones familiares, políticas o religiosas del pasado. Pero, contra todos los estereotipos sociales y lingüísticos, necesitamos reafirmar que cada edad tiene su peso y su gracia, y que ninguna edad es ni mejor ni peor que otra cualquiera. Y necesitamos reafirmarnos en ello. La edad que nos toca vivir es o puede ser la mejor, si sabemos vivirla. Ahora que somos mayores, sí, viejos, es primordial descubrir que es posible y gozoso aprender cada día a vivir esta edad con sus inevitables pérdidas y sus maravillosas oportunidades.

2. La sabiduría china tradicional: Confucio y Laozi (s. V a.C.)

a) Confucio

Las enseñanzas de Confucio sobre la ética, la educación y el buen gobierno han influido profundamente en la cultura, la política y la sociedad de China y de toda Asia Oriental durante más de dos mil años hasta hoy. Esas enseñanzas se recogen sobre todo en *Las Analectas* (o conversaciones con sus discípulos). En ellas leemos, por ejemplo:

“La piedad filial y el respeto a los mayores son la raíz de la benevolencia” (I, 2).

Benevolencia traduce el término central de la ética y de la política confuciana: *ren*; se puede traducir también como humanidad, bondad, amor, empatía o compasión. Pues bien, Confucio enseña que la raíz de esa virtud fundamental es la piedad filial y el respeto a los mayores. ¿Sonaría bien esa frase si un profesor la pronunciara en su propio nombre en una clase de ESO/DBH, de Bachillerato o en un grado cualquiera de EHU? Os lo tenéis que mirar, nos diría Confucio. Nos diría también: *“Un joven debe amar a sus padres cuando está en su casa y respetar a los mayores cuando está fuera de casa”* (I, 6).

“Zilu le preguntó: ‘Y cuáles son tus deseos?’ Confucio le respondió: ‘Dar descanso a los ancianos, confianza a los amigos y ternura a los pequeños’ ” (*Analectas* V,25). Descanso. Todos, jóvenes y mayores, andamos mal de descanso. ¿A dónde vamos tan deprisa, tan estresados, y cada vez más? El descanso es una de las contribuciones básicas de Israel a la cultura universal: “El séptimo día descansarás”, y “cada séptimo año será un año de descanso” para todos (incluye expresamente a los inmigrantes, los animales y la tierra), y “cada 50 año celebraréis un año jubilar”, que conlleva la liberación de los esclavos, el perdón de todas las deudas y la devolución de las tierras o propiedades vendidas o expropiadas. También nos lo tendríamos que mirar, y tal vez el propio Israel antes que nadie. Y de ahí viene el término latino júbilo y nuestra palabra jubilación. Que sepamos, pues, procurar descanso. Que sepamos descansar.

Pero Confucio no solo enseña cuál tendría que ser la conducta de los más jóvenes para con nosotros, los mayores, sino también lo que se nos pide o se esperaría de nosotros, los mayores. *“Confucio dijo: ‘El hombre superior se abstiene de tres cosas: cuando es joven y su sangre y energía vital no se han consolidado, se abstiene del sexo; cuando se ha fortalecido y su sangre y su energía vital son más sólidas, se abstiene de disputar; cuando llega a viejo y su sangre y energía vital decaen, se abstiene de codiciar’ ”* (*Analectas* 16,7).

b) Laozi

Paso al otro gran sabio chino de la antigüedad, contemporáneo de Confucio: Laozi. Se trata seguramente de una figura legendaria, pero eso no resta un ápice al valor de las enseñanzas que se le atribuyen y que se recogen en un librito sin desperdicio, tan breve como luminoso, lleno de imágenes y de paradojas brillantes: el *Dao De Jing*. No se habla apenas de la vejez como tal, pero ofrece las grandes claves filosóficas y espirituales que valen sin duda para todas las edades, pero adquieren especial relevancia en la vejez.

Por ejemplo: el secreto de la paz está en vaciarse (cap. 16), la plenitud se alcanza renunciando (cap. 48), crecer demasiado es envejecer (cap. 55), quien acumula mucho pierde mucho (cap. 44), quien quiere retener algo lo pierde (cap. 29), nada es más fuerte que un niño recién nacido (cap. 55), lo blando y flexible es más fuerte que lo duro y lo rígido (cap. 10, 28, 79), la sabiduría profunda consiste en ser como el agua que no rivaliza con nada, que busca el lugar más bajo y así es útil a todo el mundo (cap. 8, 66, 78).

En la tradición taoísta se desarrolló y difundió toda una alquimia, heredada de prácticas chinas antiguas, que tenía como objeto alcanzar la longevidad e incluso la inmortalidad, utilizando para ello ciertas sustancias (el famoso cinabrio o sulfuro de mercurio), o ejercicios respiratorios o prácticas energéticas para alcanzar la plenitud de la energía vital. El *Dao De Jing* atribuido a Laozi no hace la menor mención de tales prácticas. Enseña más bien que, para alcanzar la plenitud o la eternidad más allá de nuestro espacio y tiempo, no hay más camino que el vaciamiento del ego y la transformación profunda que nos lleva a la unión con nuestro ser profundo, con la eterna fuente misteriosa de cuanto es y somos, es decir, con el *Dao* eterno. Baste como muestra el cap. 16:

La norma suprema es alcanzar el vacío;
el principio superior es guardar la paz.
En el devenir de todas las cosas bulliciosas
se contempla su regreso.
Todos los seres crecen en la agitación,
pero luego regresan a su origen.
El regreso al origen es hallar descanso.
El descanso es el regreso a la propia meta.
Regresar a la propia meta es ser eterno.
Conocer lo eterno es la iluminación.
No conocer lo eterno es caminar ciego a la perdición.
Quien conoce lo eterno es paciente,
quien es paciente es rey,
quien es rey es semejante al Cielo [orden cósmico],
quien es semejante al Cielo es uno con el Dao,
quien es semejante al Dao permanecerá para siempre,
hasta el fin de su vida sin peligro (cap. 16).