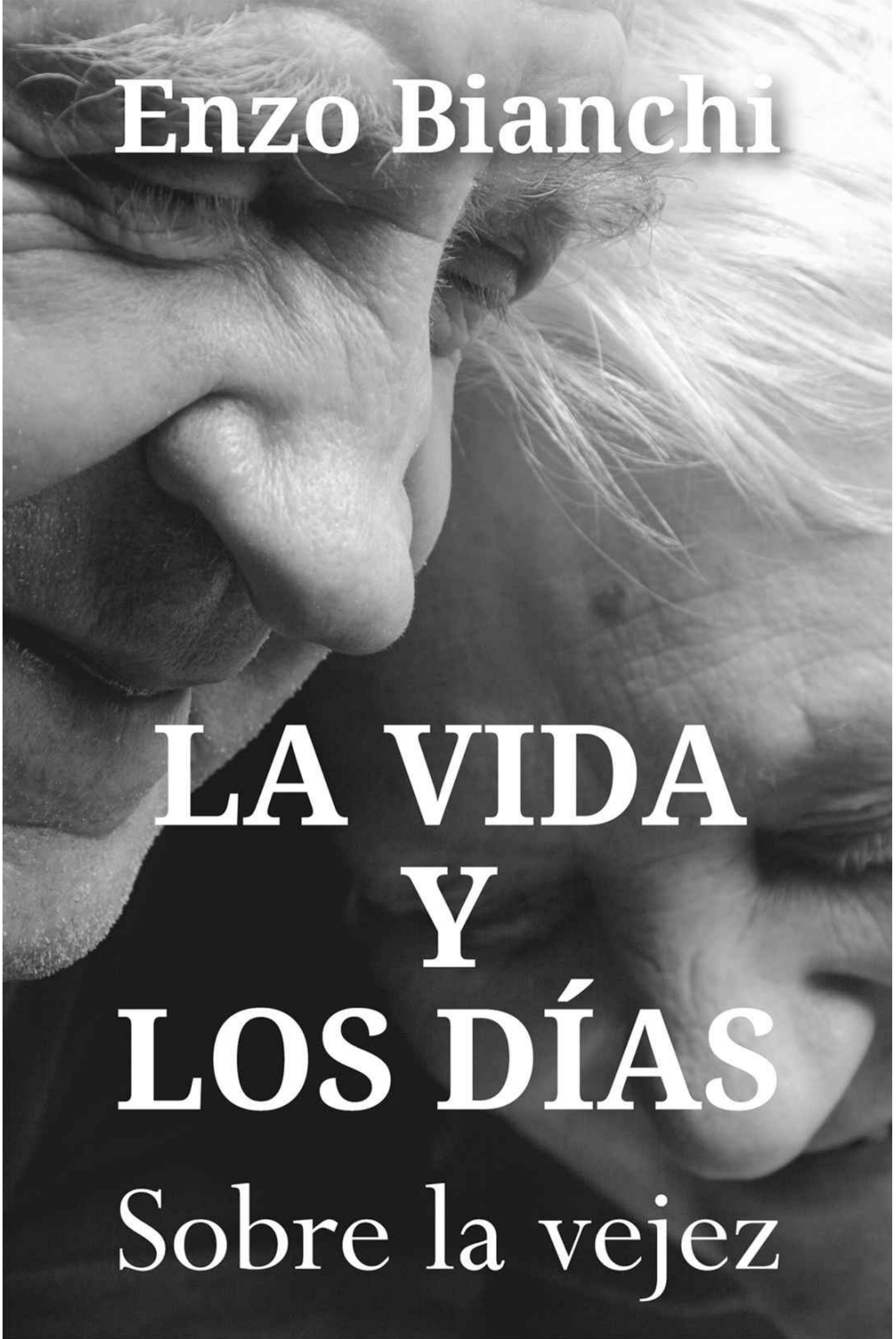
Enzo Bianchi
LA VIDA
Y
LOS DÍAS
Sobre la vejez

Sal Terrae

Colección «El Pozo de Siquén»

411

ENZO BIANCHI

La vida y los días

Sobre la vejez

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública
o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización
de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)
si necesita reproducir algún fragmento de esta obra
(www.conlicencia.com / 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Grupo de Comunicación Loyola
• Facebook / • Twitter / • Instagram

Título original:
La vita e i giorni.
Sulla vecchiaia

© Società editrice il Mulino., 2018
Strada Maggiore, 37
I-40125 Bologna, Italia
www.mulino.it

Traducción:
Fernando Montesinos Pons

© Editorial Sal Terrae, 2019
Grupo de comunicación Loyola
Polígono de Raos, Parcela 14-I
39600 Maliaño (Cantabria) – España
Tfno.: +34 944 470 358
info@gcloyola.com
gcloyola.com

Imprimatur:
✠ Manuel Sánchez Monge
Obispo de Santander
15-04-2019

Diseño de cubierta:
Vicente Aznar Mengual, SJ

Fotocomposición:
Rosana Gutiérrez Benito

Impreso en España. *Printed in Spain*
ISBN: 978-84-293-2861-5
Depósito legal: BI-622-2019

Impresión y encuadernación:
Gráficas Lope, S.L. – Salamanca / www.graficaslope.com

Te lo aseguro, cuando eras mozo, tú mismo te ceñías e ibas adonde querías; cuando seas viejo, extenderás las manos, otro te ceñirá y te llevará adonde no quieras.

(Jn 21,18)

Índice

1. Edades y estaciones de la vida

2. Miedos

3. Los signos del envejecer

4. La vejez en el «gran códice»

5. Prepararse

6. Dejar ir las cosas y recordar

7. Naturaleza, cocina y sexualidad

8. Leer, escribir, escuchar, ver

9. *Senesco*

10. Diario de la vejez

1

Edad y estaciones de la vida

«¡Ánimo, la vida debe ser buena, bella y feliz!». A lo largo de mi vida han resonado con frecuencia en mis oídos frases como esta, «adagios» recibidos, en primer lugar, de los que me habían traído al mundo y buscaban que yo pudiera hacer crecer en mí la confianza: sí, la confianza para con la vida, las personas, la sociedad. Palabras que, repetidas de día en día, de modo particular en las horas críticas, difíciles y fatigosas, llegaban a mi corazón como un consuelo, aunque también como una invitación a la responsabilidad.

Fue sobre todo tras la muerte de mi madre, teniendo yo apenas ocho años, y quedando solo con mi padre, en condiciones de pobreza y de precariedad, cuando empecé a comprender que la vida que debemos vivir es una sola: ¡una única vida, no hay otras! Una vez llegado a la juventud, me he repetido esas palabras a mí mismo y las he dicho y hasta escrito después muchas veces para beneficio de otros. Es esta, en efecto, una convicción profunda que habita en mí: existe un arte del vivir, ese que nuestros amados griegos llamaban *téchnē toû bíou* y los latinos *ars vivendi*. Y es que la vida que vivimos depende también, aunque no solo, de nuestras percepciones, de nuestras decisiones, de la calidad de la convivencia que intentamos edificar junto a los otros, nunca sin los otros, día tras día.

Una vida buena: es una vida en la que lo prioritario es la búsqueda del bien, la búsqueda del bien común; se trata de una vida marcada por el amor que damos y que recibimos; es una vida de la que muchos puedan decir con sencillez al ver a quien la practica: «Es una buena persona». A los que son jóvenes y tienen toda la vida por delante, solo les deseo lo siguiente: «Que un día se pueda decir de ti que has amado mucho, que tu vida ha sido una historia de amor y, por ello, una vida que valía la pena vivir».

Una vida bella: es una vida que, a buen seguro, no puede ser tal sin ser buena. Ahora bien, la vida recibe y transmite la belleza, en primer lugar, a partir de los vínculos y de las relaciones que entretejemos. Cuando vivimos la aventura del amor o de la amistad, cuando conseguimos vencer la soledad, cuando mantenemos una relación de contemplación y de asombro con la naturaleza, cuando conocemos la gratuidad y, en consecuencia, la gratitud, entonces vivimos una vida bella.

Una vida feliz: todos sabemos y decimos que no se puede eludir «el duro oficio de vivir». Sin embargo, en la dureza y en la fatiga, incluso en las contradicciones, es posible vivir fragmentos de felicidad. La felicidad es la respuesta a la búsqueda de sentido, la

posibilidad de intentar dar una respuesta a la pregunta que habita en nosotros: ¿qué puedo esperar? Vivir de modo feliz no es vivir sin fatiga, sin encontrarnos con contradicciones y hasta con sufrimientos, sino ser capaz de atravesarlos manteniendo la convicción de que tenemos una razón por la que vale la pena emplear la vida. Y quien conoce la razón por la que vale la pena dar la vida, emplearla, incluso hasta la muerte, posee también en sí mismo la razón por la que vale la pena vivir.

Somos humanos, terrenales, como dice el nombre '*adam* que da la Biblia a la humanidad: hemos sido sacados de la tierra y a ella volveremos (cf. Gn 2,7.19), pero somos capaces de bondad, de belleza, de felicidad, y esta es la verdadera, la auténtica vocación de toda vida. Así pues, el *ars vivendi* debe estar siempre presente a lo largo del desarrollo de toda una vida: primero acogido, a continuación vivido y, por último, transmitido también a las nuevas generaciones, a fin de que el camino de humanización no tenga tropiezos y no llegue a desaparecer. Confieso que siempre he buscado, en la medida en que me ha sido posible, transmitir una vida buena, bella y feliz, no solo a los que han vivido o viven conmigo, sino a todos aquellos con los que me he encontrado, junto a los que he recorrido un trecho del camino, a los que se han alejado o ya no se encuentran en este mundo.

Así pues, me resulta natural reflexionar, hablar con otros y escribir sobre esta edad que vivo ahora desde hace tiempo, aunque siempre sea difícil calcular los años. ¿Edad de la vejez? Sí, edad en la que nos adentramos como en un país extranjero, en una tierra de la que solo conocemos pocas cosas. Pero ¡ojo!: en realidad es preciso hablar de «envejecimientos», en plural, de procesos múltiples y diversos en los que se viven las vejeces: de hecho, se vive como ancianos, se vive como viejos y se vive como ancianos venerables, aunque estos últimos siguen siendo raros.

De la vejez solo puede hablar el que sabe algo de ella, el que pasa por ella. Hay un viejo refrán, antiguo y sabio: «El hombre llega a cada etapa de la vida como un novicio». Es la pura verdad. Cuando somos jóvenes, llegamos a la madurez, a la crisis de los cuarenta años o de la mitad de la vida, y nos descubrimos de nuevo como novicios, ante un camino desconocido, porque todavía no lo hemos recorrido. De ahí la necesidad de una enseñanza, de la entrega de una experiencia; la necesidad, sobre todo, de una transmisión de sabiduría, como auténtica herencia, por parte del que ya ha recorrido una parte más amplia del camino: transmitir el arte de vivir significa ligar entre sí a las generaciones, crear solidaridad, transportar de una orilla a la otra y, por consiguiente, de una edad a la otra, a cuantos recorren el camino de la vida. La única manera de ser fieles a lo que se ha recibido es transmitirlo.

En todo caso, es significativo que los seres humanos, desde siempre, en cada cultura y en todos los tiempos, hayan sentido la necesidad de recurrir a imágenes para leer el trayecto de su propia vida. Ciertamente, a veces pueden ser inadecuadas, o incluso una trampa o una ilusión, pero no podemos prescindir de ellas. Podemos evocar las distintas épocas de la vida recurriendo, por ejemplo, al trayecto que sigue el sol a lo largo de una jornada. Por la mañana, cuando sale el sol y aparece la luz, es imposible negar que sentimos un comienzo de la vida. Tenemos ante nosotros toda una jornada, nos sentimos

fuertes y dispuestos a enfrentarnos con las diferentes tareas que nos aguardan. Es el comienzo de la jornada, y para muchas responsabilidades y profesiones es la hora de entrar en la vida con convicción y con alegría. Esto, al menos, para los que no se encuentran en la condición de los que siempre están «tumbados a la bartola». La capacidad, la fuerza, el entusiasmo, la voluntad de realizar proyectos, la colaboración con otros, se convierten en el alimento que nutre nuestro vivir.

Al final de la mañana está la pausa para la comida, cada vez más breve, anónima, vacía de afectos y considerada a menudo como una ocasión ulterior de trabajo o de reuniones profesionales. A continuación, se reemprende la actividad, hasta la noche, cuando frecuentemente se vive la frustración de no haber sido capaces de terminar lo que nos habíamos prefijado. Queda mucho por hacer y a veces nos consideramos inútiles…

Y he aquí que llega la noche, marcada por el cansancio: la cena ha dejado de ser un lugar de comunión y de renovación de los afectos, y se ha convertido en la mesa de la ajenidad, porque los hijos están fuera, implicados en sus diversas actividades o con sus amigos, y como no hay mucho que decirse se deja que sea la televisión la que hable, llenando de ruido la cocina y la sala de estar. Por último, llega la hora de irse a dormir, suponiendo que no sea el insomnio el que marque nuestras noches… La jornada, con sus diferentes momentos, parece que puede recordar, por alusión, las diferentes épocas de la vida.

Con todo, en nuestras latitudes es más fácil encontrar algún rasgo capaz de ilustrar las edades de la vida en la comparación con las estaciones. La relación que había entre los seres humanos y la naturaleza, en las culturas que precedieron a la nuestra, era capaz de inspirar una lectura de las fases de la vida refiriéndolas de modo inmediato a las estaciones del año. No es casual que frecuentemente el año empezara con la primavera, el tiempo del surgimiento de la vida, de la aparición de las flores y del revestimiento de los árboles, que parecían muertos durante el invierno. Primavera y juventud son sinónimos, en cuanto estación de la vitalidad que se manifiesta y se impone, es el tiempo del canto y de los amores, del vivir al aire libre, de las carreras y de la alegría que nos proporcionan unos descubrimientos siempre nuevos.

Viene, a continuación, el verano, estación de la madurez, con un sol que proporciona largas jornadas, calienta y a veces quema. La vida encuentra confirmaciones cada día y empiezan a aparecer los frutos, aunque la fatiga producida por el trabajo empieza a dejarse sentir.

Y aquí está la vejez, allegada al otoño, una estación que puede ser bellísima, con sus ritmos más lentos, con el encontrarse bien en casa, habitando con nosotros mismos, encendiendo la chimenea al atardecer, cuando empiezan los primeros fríos. El otoño es un revestirse de colores, de modo particular en mi tierra, el Monferrato, donde las viñas, tras haberles sido arrancado el fruto, se vuelven de color sanguíneo, doradas, violáceas, verdosas, según la calidad de las vides. La naturaleza –hay que decirlo– parece vestirse de colores, como para una fiesta, las hojas de los árboles cambian de color y se cosechan los frutos. Se atenúa la luz del sol y la naturaleza parece mostrar más bien su ser que su dar. Muchos viejos dicen: «Estoy en el otoño, ¡en la última estación! Como disminuye el

sol, así disminuyen mis fuerzas. Como se acortan los días, así se acorta mi vida». Confieso que, paseando por el bosque, a veces me detengo sentado en una piedra y miro las últimas hojas que resisten cogidas a la rama. Observándolas, me quedo pensativo. Y cuando el viento las hace temblar, siento que se me estremece el corazón, con la esperanza de que no caigan o de que, si realmente deben caer, lo hagan danzando hasta el suelo, en su última danza.

En realidad, la última estación es el invierno, con su silencio, la expoliación de todas las plantas, la desaparición de las flores, el reposo que parece una muerte. También el invierno puede ser una estación extraordinaria, con el hielo que borda los árboles y los platea, con la nieve que todo lo cubre, asegurando a la tierra un reposo absoluto. Mas para nosotros, los seres humanos, si somos ancianos, esta es la estación «gafe», de la que tenemos miedo, tal vez porque nos pone ante el final que nos espera.

La de las estaciones es una metáfora elocuente de la edad de la vida, que nos acompaña de modo diverso y variado a lo largo de nuestros días. Los poetas han cantado muchas veces estas imágenes, y quizás sea consolador para los ancianos recordar estas palabras de John Donne:

«Ni la belleza de verano, ni la primavera,
tienen la gracia
que yo he visto en un rostro otoñal»[1].

[1]J. DONNE, *Elegia IX – L'autunnale*, en ID., *Liriche sacre e profane. Anatomia del mondo. Duello della morte, Mondadori*, Milano 1999, 25. [*No spring nor summer beauty hath such grace / As I have seen in one autumnal face*]. Trad. esp. tomada de: https://bit.ly/2P2t8FS

2

Miedos

Siempre he oído decir que «es feo envejecer», incluso cuando, siendo todavía niño o muchacho, vivía en un pueblecito del Monferrato en el que la vida campesina permitía a los viejos una presencia familiar y social en la vida cotidiana, algo impensable en nuestros días. Los mismos viejos repetían inconscientemente, al considerar su situación, la definición de Terencio: «la vejez es una enfermedad» (s*enectus ipsa est morbus*)[2].

¿Y hoy? En primer lugar, es evidente que el número de las personas viejas ha aumentado en nuestras sociedades occidentales. Se habla incluso de «planeta de viejos», aunque, en realidad, siguen siendo muchos los niños que nacen en los países pobres y que crecen en condiciones de precariedad, de hambre y de guerra, que más bien parecerían negar la vida. La edad media de vida se ha elevado en Occidente y los residentes en Italia pueden esperar llegar a los ochenta años o incluso a rebasarlos. Somos muchos los que tenemos más de 65 años, aproximadamente 12 millones, más de la quinta parte de la población[3], y los nacimientos se han reducido de modo ostensible. Por eso es más dramático envejecer en nuestros días, porque se envejece en una sociedad que envejece.

Se envejece por razones biológicas, pero en Occidente, más que en otras tierras, se envejece también por razones culturales: la vejez significa con frecuencia improductividad y, en consecuencia, los viejos se vuelven poco relevantes, incluso son marginados y considerados como descartados por la sociedad, junto con otras vidas improductivas. A veces parece afirmarse incluso una nueva modalidad de lucha de clases: entre los viejos, que se resisten a la marginación, y las nuevas generaciones, que esperan impacientes su turno para encontrar sitio en la vida social.

Como pertenezco a una de las generaciones más populosas de la historia de Italia, me doy cuenta de que la pirámide de la población se ha invertido en los últimos decenios, y que si bien en mí sigue vivo el recuerdo de los muchos niños que correteaban por el pueblo, hoy veo a más ancianos, conozco familias que solo tienen un hijo, si entro en una iglesia me doy cuenta de que las cabezas son en gran número de pelo gris… Nadie puede poner en duda que la longevidad adquirida en estos dos últimos siglos nos ha regalado algunos decenios de esperanza de vida adicionales. Se podría decir que se nos ha regalado una generación (¡unos treinta años!), pero esto constituye una mutación no solo cuantitativa, sino sobre todo cualitativa: nos obliga, efectivamente, a cambiar la calidad de nuestro vivir personal y de la convivencia social.

A pesar de que los viejos aumentan en número y los jóvenes disminuyen, sigue

estando en vigor el mito de la juventud como edad deseable, envidiable, cargada de esperanza y de posibilidades. «¡Los jóvenes son el futuro!», se exclama, sin caer en la cuenta de la trivialidad de la afirmación, porque la vida se encuentra evidentemente todavía ante ellos, mientras que en el caso de los viejos el futuro es siempre más incierto y breve, pero no por ello debe ser evocado como la única estación digna de ser vivida. Desgraciadamente, seguir siendo jóvenes es el ideal que parece haberse convertido en la primera tarea de los que han entrado en la madurez, y todavía más de los que ya son ancianos. Se llega hasta el punto de querer renegar de la vida pasada, olvidarla, para sentirse joven e imaginar que se pueden realizar nuevas opciones, de cara a un futuro que, en realidad, no es captado en su brevedad y su fugacidad. La muerte aparece lejana, como algo a lo que no se mira, como una especie de cuestión última para tomar en consideración más tarde, siempre mañana. Lo que, en cambio, parece urgente es preocuparse por parecer jóvenes, en el cuerpo, pero también, en la medida en que sea posible, en la mente.

No se reconoce el tiempo que pasa, no se escucha al cuerpo que envejece, sino que se piensa que es preciso disponer todo lo que sea posible para que resplandezca, aparezca fuerte, en sustancia, juvenil, porque el modelo a seguir es el del joven, y no está permitido convertirse en persona madura o anciana. Basta con ver los torpes intentos que realizan hombres y mujeres ancianos por vestirse de modo juvenil o por hacerse estiramientos de la piel y del rostro, para darse cuenta de cómo el seguir siendo joven constituye para algunos una auténtica batalla. Cicerón pone en boca de Catón estas palabras: «Y si algún dios me concediera volverme de esta edad a la de niño otra vez, y llorar en la cuna, me resistiría mucho, pues no quiero desde el fin de la carrera volverme otra vez al principio»[4]. No creo que fueran muchos los que suscribieran hoy esta afirmación, porque el ser joven se considera ahora como un mito indiscutible. Y eso a pesar de que los jóvenes de hoy no están marcados en absoluto por la esperanza, por una vida cargada de posibilidades, de compromiso, de trabajo y de responsabilidad. El clima en el que muchos jóvenes de hoy se esfuerzan por entrar en la vida se caracteriza a menudo, más bien, por pasiones tristes, falta de confianza, horizontes nebulosos o cerrados…

Con todo, la negación del envejecimiento está muy atestiguada. Son muchas las veces que oímos repetir con seguridad: «¿Anciano yo? De ninguna manera, porque me mantengo activo, trabajo más que antes, me muevo, sigo teniendo mucho que hacer y no tengo tiempo de pensar en la vejez». O bien oímos decir como un halago: «¿Viejo tú? ¡No digas tonterías! Estás mucho mejor que yo, que soy más joven. Haces muchas cosas y tienes un aspecto juvenil». Remoción, miedo a envejecer, como si fuera un pecado o una vergüenza y, últimamente, miedo también a «ser llevado al desguace», expresión que, lamentablemente, ha entrado en el lenguaje cotidiano: expresión que lleva el signo de una barbarie y de una insensibilidad que habitan en todos los que no saben lo que dicen y, en consecuencia, no saben lo que hacen y los daños que provocan. Llevar al desguace era una expresión aplicada a los productos de la técnica, mientras que ahora pretende significar que los viejos deben ser sustituidos y enviados al vertedero… «Fuera

los viejos y paso a los jóvenes», se dice, y es verdad que los viejos deben aprender a dejar ir las cosas, a transmitir y a entregar la herencia a los más jóvenes; pero sin ser negados u olvidados como si fuesen cacharros para tirar.

Así pues, las causas del miedo de los viejos han aumentado también en nuestros días. Ahora bien, ¿cuáles son los miedos más frecuentes, recogidos como una confesión de muchas personas a las que he escuchado, que piden, no soluciones ni respuestas, sino precisamente ser escuchadas? El miedo más frecuente es la enfermedad que incapacita, la que suprime la autonomía, la autosuficiencia y nos deja en manos ajenas. Esta es la situación que más miedo inspira, la que hace decir al anciano, sobre todo si se ha quedado solo: «Por ahora consigo vivir sin otra persona que me asista y me ayude». Gozar de salud es el primer deseo del que considera su propia vejez y tiene miedo de verse obligado a depender de otros. A nadie se le escapan las posibilidades creadas por un cierto bienestar que permite, por ejemplo, la presencia de «cuidadores». Con todo, sigue siendo verdad que estas hipótesis, cuando se expresan con palabras, van acompañadas de miedo y de ansiedad. Además, hay, ciertamente, ancianos que se resignan a esta solución a fin de quedarse en su propia casa y no acabar en uno de esos lugares que no son más que una antecámara de la muerte, por muy equipados y dignos que sean…

El otro miedo que siento aflorar es el del abandono y la soledad, situaciones que en un tiempo eran casi imposibles en las culturas del pueblo rural y de las pequeñas ciudades. Hoy, sin embargo, en nuestras ciudades, tan marcadas por el aislamiento y la falta de relaciones interpersonales, en los guetos urbanos, la soledad del anciano es muy frecuente y la distancia a la que se encuentran los hijos y los familiares les hace sentir el abandono incluso cuando estos no dejan que les falte nada desde el punto de vista económico. Son muchos los que me dicen: «Mis hijos trabajan, están lejos, vienen deprisa, me estrechan con fuerza las manos o me abrazan con calor, pero se van enseguida. No tienen tiempo. No dejan que me falte nunca nada, pero yo me quedo en la soledad y voy perdiendo el gusto de vivir». Como escribía Gabriel García Márquez, en una espléndida carta de despedida antes de retirarse a la vida privada a causa de sus problemas de salud: «La muerte no llega con la vejez sino con el olvido». La desaparición del compañero/a genera sentimientos de desestabilización en quien ha vivido la aventura del amor con otro/a. «¿Qué voy a hacer sin ella, sin él? No, no quiero pensarlo», oigo aquí y allá como una pregunta angustiosa, una pregunta que se eleva a veces sin ser expresada en voz alta, en particular al compañero o a la compañera. Por lo que he escuchado, la pérdida de la autosuficiencia y la soledad-abandono son los miedos y las ansiedades más frecuentes en los ancianos.

Por último, está el miedo, más o menos presente, a un éxodo, a una muerte en medio del sufrimiento o de la enfermedad mental. En estos casos resuena inmediatamente la afirmación: «¡ No, en este caso es mejor desaparecer antes!». De hecho, ahora contamos con la experiencia de largas enfermedades marcadas por el sufrimiento, que la carencia de una cultura del dolor hace más dramáticas. Se sufre físicamente en los hospitales, en las instituciones que se ocupan de los enfermos terminales, y se prolongan los días

oscuros a causa de unos cuidados ineficaces que no hacen más que retrasar la salida de este mundo… Aunque finalmente se ha llegado en Italia a la «declaración de voluntades anticipadas» mediante el testamento vital [también en España], subsiste el miedo. ¿Podré elegir? ¿Podré decir algo que sea escuchado? ¿Qué decidirán sobre mí? Ciertamente, hay sitios en los que se dispensan los cuidados paliativos de manera competente, inteligente y compasiva, pero esto no siempre es así.

A esta oscura perspectiva se añade también el miedo a la enfermedad mental, a la demencia senil, al Alzheimer, al que conocemos ahora como devastación de la persona, que se vuelve irreconocible incluso físicamente, además de convertirse en extraña a la vida, dejando a sus familiares y a todos sus seres queridos atónitos frente al carácter enigmático de la nueva personalidad que revela la enfermedad, a veces durante años y años… «No es fácil vivir, pero a veces es más difícil morir», dicen los que están implicados en esos procesos de enfermedades que debilitan las facultades intelectivas. ¿Se respetará la voluntad del paciente? ¿Se contará con la posibilidad del desistimiento terapéutico y de la resistencia al encarnizamiento?

En la situación en que hoy nos encontramos, en la que el hospital es considerado cada vez más como una industria y ya no se transmite ese humanismo tan necesario para vivir y morir del mejor modo posible, se multiplican los miedos, se vuelven más intensos y profundos, hasta generar auténticos fantasmas en la vida de los ancianos.

---

[2] TERENCIO, *Formión*, v. 575.

[3] En España los datos son similares: la esperanza de vida es de más de 82 años y en 2018 hay 8,96 millones de personas mayores de 65 años, casi la quinta parte de la población (NdT).

[4] CICERÓN, *Catone maggiore, della vecchiaia*, 23 (trad. esp.: *Acerca de la vejez*, Rialp, Madrid 2016).

3

Los signos del envejecer

La vejez no es un territorio, no es una situación, sino un paso, una evolución, un movimiento y, por consiguiente, también un devenir. Ya hemos dicho que no existe la vejez, sino que hay vejeces, en plural, y sobre todo mujeres y hombres viejos, cada uno con su propio trayecto y su propio desenlace. La vejez acaba para todos con la muerte, pero las sendas para encontrarla son diferentes. Sin embargo, en este camino encontramos algunas señales que nos advierten, que nos recuerdan a dónde nos dirigimos inexorablemente. Señales que no son iguales para todos, pero que no podemos dejar de ver, de escuchar, y que no podemos dejar de tener en cuenta. Como escribió Séneca, «a vivir hay que estar aprendiendo toda la vida»[5].

Uno de los primeros signos es la aparición de cabellos grises, a veces ya a los treinta años. Primero aparecen unos pocos, aquí y allá, en particular sobre las sienes, después se pone gris toda la cabeza. La reacción espontánea es mostrar un cierto embarazo, para luego recurrir al tinte. Tenemos miedo a mostrar que envejecemos y nos cuesta reconocernos a nosotros mismos en la nueva imagen que nos confiere el pelo gris, cuando no la incipiente calvicie. En concomitancia con esto, empiezan ya a manifestarse en el rostro, en torno a los ojos, las primeras arrugas. No resulta fácil comprender que, en realidad, las arrugas cuentan la vida, saben narrar las fatigas, los sufrimientos y las alegrías de una persona. Decía con orgullo Anna Magnani: «¡Quitadme las arrugas y ya no quedará nada de mí!». Las arrugas son una huella, y sobre un rostro son una narración, un relato para quien las mira. ¿Por qué borrarlas? Junto con las lágrimas, constituyen las huellas de nuestras historias y dicen mucho más que las palabras. Todos queremos ser «guapos», tener un rostro juvenil, la piel reluciente, luminosa y tersa, pero es preciso aceptar el cambio de nuestro propio cuerpo a partir del rostro, la parte del cuerpo que mostramos a los otros y mediante la cual se nos reconoce.

Estos signos, que resultan evidentes a los otros, parecen los más temidos y nos impulsan a recurrir al esteticista, al peluquero, al arte del maquillaje. Sin embargo, en torno a los sesenta años se presentan otros signos que no habíamos previsto. El oído se debilita y tal vez sea esta la experiencia más penosa, porque los otros empiezan a decirnos, o mejor a gritarnos: «¿Es que te has vuelto sordo?». Entonces empezamos a comprender, después de repetidas preguntas, en ocasiones irritadas y poco amables, que ha pasado algo y que nuestros oídos no oyen como antes. Pedimos que nos repitan las preguntas y, durante las conversaciones, nos cuesta comprender lo que se dice. De modo particular, en las reuniones, en las que intervienen diferentes voces y tonalidades,

empezamos a sentirnos como «marginados», porque los otros siguen hablando como antes. Si, a continuación, pedimos que nos hablen más fuerte, a menudo no recibimos respuesta a nuestros deseos y, a veces, se nos manifiesta intolerancia. De ahí que muchos ancianos se sientan heridos y ofendidos e intenten acostumbrarse a la nueva situación. Se intenta recurrir a los aparatos acústicos, pero no siempre resuelven el problema.

Junto con el oído, la vista: ya no vemos la luz como antes, ya no nos sentimos deslumbrados por el sol, y los colores parecen palidecer. Si ya usábamos gafas, en la ancianidad se producen cambios notables: llega la presbicia, ya no vemos a corta distancia y, en ocasiones, la niebla parece extenderse como un velo delante de los ojos. ¿Acaso deberíamos operarnos de cataratas? Vamos al oculista, que nos dice algunas veces: «Solo es un comienzo»; otras veces nos anuncia que se ha hecho necesaria una intervención quirúrgica. Y de este modo también nuestros ojos envejecen, como si ya estuvieran consumidos. Sin embargo, en el hecho de que el que padece presbicia ve mejor de lejos que de cerca se inscribe una verdad: el riesgo del joven consiste en ver las cosas de cerca, como un miope que no es capaz de ver las cosas de lejos. Por otra parte, la vista del anciano que se encuentra en el crepúsculo de la vida remite a una enseñanza que procede del mundo griego clásico, donde la lechuza es el animal de Atenea, diosa de la sabiduría. Pues bien, la lechuza, pájaro capaz de escrutar en la oscuridad de la noche, se despierta con el crepúsculo y precisamente entonces empieza a cantar. De ahí que la lechuza se parezca mucho a los viejos: estos deberían despertarse al crepúsculo de la vida y aprender a cantar, y contar lo que han visto y vivido a lo largo de sus largos años.

Ahora bien, el envejecimiento va revelando poco a poco un cansancio ulterior: la pérdida de las fuerzas y la ralentización al hacer las cosas nos hacen percibir la fuerza de gravedad aumentada y más difícil de contrarrestar y de vencer. Empezamos a cansarnos al subir las escaleras, al pasear evitamos las cuestas porque nos parece que las piernas, desde las rodillas hacia abajo, se han vuelto más pesadas. Es curioso, pero cuanto más se aproxima la hora de dejar esta tierra, ¡más pegadas y ancladas en ella parecen las piernas!

Todo esto marca la totalidad de la jornada. El despertarse se vuelve más lento y difícil por la mañana. Si antes, cuando sonaba el despertador, saltábamos de la cama como un delfín en el agua, ahora nos bajamos de la cama con calma, y a veces nos quedamos sentados algunos momentos en el borde. No nos ponemos de pie, no nos enderezamos enseguida, sino que nos dirigimos a tomar el café con un paso más o menos inseguro. Nos sentamos de nuevo y, a continuación, nos enfrentamos con los ritos del aseo, pero más lentamente, sin correr. Si antes, este era al menos mi caso, en veinte minutos estaba preparado para sentarme a la mesa y comenzar la jornada con la meditación de las Escrituras bíblicas, el pensar, el considerar y eventualmente escribir, ahora necesito verdaderamente una hora e incluso más antes de empezar.

Lentitud, pasos pequeños, reducción de la capacidad de movimiento y de hacer las cosas que antes hacíamos sin pensar, sin esfuerzo y a toda velocidad… De este modo, el tiempo parece que se nos escapa y confesamos que, a pesar de que la vejez nos había quitado muchos compromisos, en realidad tenemos menos tiempo. Al salir de casa,

encontramos en nuestro camino diversos obstáculos que antes no teníamos en cuenta, algunos miedos que antes ignorábamos, como cruzar las calles, el vernos obligados a cambiar el trayecto habitual a causa de la realización de trabajos en la vía pública y otras situaciones que alteran las costumbres adquiridas. Por otra parte, a todos los que andamos entrados en años nos resulta fácil leer precisamente en nuestro propio cuerpo pequeños achaques, pero cada vez más frecuentes e insistentes: dolores en los hombros, en las piernas, sobre todo en las rodillas. Así las cosas, las piernas se vuelven más inseguras y a veces nos caemos, incapaces de mantener el equilibrio. Nos decimos: «Me estoy volviendo perezoso, tengo que hacer algo», y es posible que nos decidamos a acudir a un gimnasio, a ir a la piscina, a fin de impedir que nuestro cuerpo se entumezca y se vuelva más torpe.

Lucio Dalla, gran amigo y coetáneo mío, cuando celebramos juntos nuestros sesenta y cinco años, pensó en regalarme un *tapis roulant* [cinta para andar o correr] porque, me decía, «a nuestra edad es preciso no quedarnos quietos, tenemos que movernos, y con este aparato podrás envejecer mejor». Él lo empleaba cada día, pero en mi caso nunca se ha convertido en una costumbre. Me he servido de él algunas veces, pero por la mañana todavía tengo que leer, estudiar, trabajar, preparar alguna charla y escribir, mientras que por la noche, cansado, prefiero quedarme sentado detrás de mi mesa, tal vez escuchando música en la soledad de mi celda.

Aparecen diferentes males, que se van con algunas medicinas, pero que vuelven después. Son los achaques típicos de los viejos, y cuando los ancianos se juntan acaban hablando de ellos, como de inquilinos incómodos, pero que hay que aceptar, en una edad que lleva inevitablemente los signos del desgaste corporal y del cansancio. Es preciso aprender a convivir con estas fragilidades y patologías del cuerpo, que marcan realmente una pérdida de agilidad y de fuerza. No hay necesidad de acabar lamentándose de ellos continuamente: no hay que resignarse, pero tampoco caer en un continuo lloriqueo que maldice la vejez. Una canción de Jacques Brel, «*Les vieux*», los describe tal como los hemos visto, aunque no observado, en nuestras casas: «Los viejos… Están en casa, dormitan, después van a la ventana, después a la butaca». Esta es la fase final, tal vez un poco triste, pero que a veces anticipamos, porque carecemos de razones para envejecer bien o porque la soledad forzosa puede acelerar lo que podría caracterizar más bien solo a los últimos tiempos de la vida.

Hay, por último, otro signo de la vejez, un signo que no viene de nuestro cuerpo sino de los otros. Estos, con sus miradas y sus atenciones, pueden influir mucho en nuestro envejecer. El paso de los años nos va privando de amigos a los que llega la muerte antes que a nosotros. Sobre todo a partir de los setenta años tenemos la impresión de estar en un bosque que va clareando poco a poco. Van cayendo muchos árboles a nuestro alrededor, unas presencias que nos eran familiares y que guardábamos de toda la vida. La pérdida de los amigos es uno de los dramas más callados, porque los otros, al no conocer nuestra relación con ellos, no miden el dolor como, sin embargo, pueden hacerlo cuando muere alguien de su familia. Ahora bien, el dolor es fuerte, y pesa, porque se vive un vacío, una ausencia. Ya no está esa voz al teléfono, ya ha desaparecido ese estar

juntos sentados a la mesa, ya no podemos pasear juntos, ya ha desaparecido ese conversar incluso en medio del silencio, ya no… Para quien ha vivido una vida en la que la amistad ha representado la más cautivadora aventura de amor, el hecho de no poder ya «caminar juntos» con el amigo o con la amiga es una herida que no cicatriza. Por eso me he dicho y he dicho tantas veces: «¡Me falta!».

En esta condición de soledad creciente y de desaparición de los amigos, de los compañeros, se consolida la sensación de que, de hecho, al menos para los más jóvenes, el anciano sale de escena. Un amigo mío, político dotado de autoridad y digno de confianza, me confió un día: «Me he retirado de la política parlamentaria por responsabilidad, para dejar sitio a los más jóvenes, pero el hecho de que no me consulten, el hecho de ser olvidado, me hace daño, me hace envejecer más rápidamente». Precisamente cuando tenemos más necesidad de la mirada de los otros, de su sonrisa, de su palabra, estos nos faltan.

---

[5] SÉNECA, *Sobre la brevedad de la vida*, VII, 3 (ed. esp.: en https://bit.ly/1CluCiS).

4

La vejez en el «gran códice»

En la herencia cultural que hemos recibido, los libros que Northrop Frye ha definido con toda justicia como «el gran códice», es decir, la Biblia, no pueden ser olvidados en una reflexión sobre la vejez, porque nuestra literatura y nuestra pintura se han dejado inspirar por ellos, generando pensamientos e imágenes que yacen en nuestras profundidades, en nuestra memoria. A buen seguro, las Escrituras de Israel y después también de los cristianos no nos han transmitido un *De senectute*, ni una anticipación de las visiones actuales de la vejez, pero, de todos modos, están en condiciones de proporcionarnos un testimonio relevante.

Es un hecho significativo que en hebreo, la lengua del Antiguo Testamento, se defina al viejo como *zaqen*, que viene de *zaqan*, «barba». La vejez era, pues, la edad en que la gente ya no se afeitaba, se dejaba crecer la barba, y para referirse a un anciano venerable se recurría a la expresión *zaqen gadol*, «gran viejo». El anciano, el viejo, era en realidad alguien que había rebasado la plenitud de la madurez, que tenía más de cuarenta y cinco o cincuenta años. David, el rey más longevo de Jerusalén, murió cuando se acercaba a los setenta años, y de él se escribió que «ya era viejo, de edad avanzada» (1 Re 1,1).

Hay otro término para indicar la vejez: *seib-seiba*, que evoca las canas, el pelo blanco. No era este un signo que pudiera rebajar a una persona, bien al contrario, el pelo blanco era causa de honor, despertaba respeto, confería dignidad a una persona. En efecto, era indicio de una bienaventurada y serena estación de la vida, aquella en que se puede saborear la plenitud de los días: «Noble corona son las canas: se encuentran en el camino de la justicia» (Pro 16,31); «orgullo del joven es su fuerza, honra del anciano son sus canas» (Pro 20,29). De aquí procede la advertencia: «Álzate ante las canas y honra al anciano» (Lv 19,32).

Ahora bien, aunque, sobre todo en los textos más antiguos, la vida larga y la vejez aparecen como signo de recompensa del Señor por la fidelidad a sus preceptos, subsiste, no obstante, el enigma de la muerte de la persona que es joven, el enigma de la prosperidad de los malvados y de las fatigas del vivir por parte del que es justo. Llegar a una larga vejez es considerado como una bendición de Dios, una bendición asegurada con una vida larga en la tierra a los que eligen la vía del bien y se oponen a la del mal. «Hijo mío, no olvides mi instrucción, conserva en tu memoria mis preceptos, porque te darán muchos días, y años de vida, y prosperidad» (Pro 3,1-2), dice la sabiduría personificada. La promesa de Dios al joven rey Salomón, que le pide «un corazón capaz de escuchar» (*leb šomea'*: 1 Re 3,9), es también la de una vida larga (cf. 1 Re 3,14). De

ahí que en la boca de los hijos de Israel resuene este proverbio: «Respetar al Señor prolonga la vida» (Pro 10,27).

Sin embargo, esta promesa se da de bruces con la dura realidad de la vida, que la contradice: «¿Por qué siguen vivos los malvados y al envejecer se hacen más ricos? […] Así consumen su vida dulcemente y bajan serenamente al sepulcro» (Job 21,7.13). Los justos, en cambio, parecen olvidados y sucede que quien acaba de nacer o es todavía joven muere siendo inocente, antes de poder pecar de manera consciente. Así las cosas, había quien se consolaba intentando vislumbrar una providencia de Dios que transformara el enigma de la muerte prematura en un misterio. Se decía: «Agradó a Dios, y Dios lo amó; vivía entre pecadores, y Dios se lo llevó» (Sab 4,10, palabras que pertenecen en realidad al poeta griego Menandro). La vejez sigue siendo un límite también para la Biblia, marca una cierta salida y un dejar ir las cosas, aunque esto hay que situarlo en un tiempo en el que todo el mundo trabajaba hasta la muerte y no existía, ciertamente, la idea de la pensión.

Los escribas tenían prescrito que al cumplir los cincuenta años dejaran el servicio activo en el templo y no trabajaran más (cf. Nm 8,25), lo que atestigua la existencia de una cierta conciencia de que a esa edad se era viejo y se tenía derecho a una modalidad de reposo, aunque la vida media no llegaba tampoco más allá. Ciertamente, como sucedía en todas las culturas antiguas, también en Israel era el viejo una figura dotada de autoridad: era la memoria del pasado, la sabiduría que había que transmitir a las nuevas generaciones, el testimonio viviente de la fe de los padres. Antes de pensar en «su» Dios, un judío pensaba y proclamaba al Dios de Abrahán, de Isaac y de Jacob, el Dios de sus padres, el Dios que había sido antes el de otros, que le habían transmitido su nombre y su conocimiento. En virtud de la acumulación de este *bonum* del que estaban dotados los ancianos, era natural que se instituyeran organismos compuestos por ellos. Los viejos eran reunidos con frecuencia en instituciones colegiales, en las que ejercían una autoridad jurídica, en ocasiones sociopolítica, a veces de portavoces de la comunidad. Moisés se rodea de setenta ancianos para que le ayuden a ser un guía eficaz para el pueblo de Israel liberado de la esclavitud de Egipto (cf. Ex 24,1.9, etc.). Todavía en tiempos de Jesús, los ancianos (*zeqenim*) aparecen como un colegio, como un organismo colectivo dotado de autoridad tanto en el templo de Jerusalén como en las comunidades donde había sinagoga.

Por otra parte, en los últimos escritos de la Biblia hebrea, a causa de la experiencia de la vejez como fenómeno complejo y variable, se pone en tela de juicio la visión optimista de la vejez, con tonos incluso dramáticos. La ecuación «vejez igual a sabiduría» recibe una seria crítica, y en los libros de Job y del Sirácida se acaba por aceptar la realidad de «una vejez que no hace sabio, de viejos que no saben discernir la justicia» (cf. Job 32,9), de una vejez en la que llega a faltar la inteligencia porque no ha sido ejercitada durante el resto de la vida (cf. Eclo 25,3). Puede suceder también que los jóvenes tengan más discernimiento que los ancianos, obedeciendo la voluntad de Dios (cf. Sal 119,100): una vejez veneranda no coincide con la longevidad, ni se mide por el número de años, sino que la autoridad de los viejos se encuentra en su sabiduría.

Con todo, para leer la vejez en su realidad y en su simbolismo, podemos recurrir a un texto bíblico privilegiado. Se trata de una extraordinaria y realista página del libro de Qohelet, que consigue implicarnos con su calidad poética y la precisa descripción de la vejez presente en ella. También se la llama «alegoría de la gran edad» o «canto del crepúsculo de la vida». He aquí este admirable texto, que presento en la traducción de la Biblia de Nuestro Pueblo:

«Acuérdate de tu Creador
durante tu juventud,
antes de que lleguen los días aciagos
y alcances los años en que dirás:
No les saco gusto.
Antes de que se oscurezca la luz del sol,
la luna y las estrellas,
y a la lluvia siga el nublado.
Ese día temblarán los guardianes de casa y los valientes se encorvarán,
las que muelen serán pocas
y dejarán de moler,
las que miran por las ventanas se ofuscarán,
las puertas de la calle se cerrarán
y el ruido del molino se apagará,
se debilitará el canto de los pájaros,
las canciones se irán callando,
darán miedo las alturas y rondarán los terrores.
Cuando florezca el almendro
y se arrastre la langosta
y no dé gusto la alcaparra,
porque el hombre marcha a la morada eterna
y el cortejo fúnebre recorre las calles.
Antes de que se rompa el hilo de plata,
y se destroce la copa de oro,
y se quiebre el cántaro en la fuente,
y se raje la polea del pozo,
y el polvo vuelva a la tierra que fue,
y el espíritu vuelva a Dios, que lo dio.
Vanidad de vanidades –dice el Qohelet–, todo es vanidad».

(Ecl 12,1-8)

Se trata de una página de gran calidad poética, en la que las imágenes se suceden, se persiguen, se vuelven elocuentes, llegan a la sensibilidad y al corazón del lector, poniéndole ante los ojos lo que sucede en el envejecimiento, en el ocaso de la vida. Es una página que encierra una densa melancolía, no dramática sino verdadera, que exhibe

al final el sello de la sabiduría de Qohelet: «Vanidad de vanidades (*hebel habalim*), todo es vanidad» (véase la perfecta inclusión textual entre Ecl 1,2 y 12,8). También el Targum, paráfrasis aramea del texto hebreo del Eclesiastés, inspira mi comentario, que se detiene en algunos detalles de modo poético y se ve afectado también por la experiencia de quien ha recorrido la vejez.

Tras haber proclamado: «Dulce es la luz y los ojos disfrutan viendo el sol» (Ecl 11,7), con la conciencia de que la luz es vida, de que el sol es la criatura que trae la vida, de que sin el sol solo puede reinar la muerte, el autor nos regala este poema sobre la vejez: es la última etapa de nuestra vida sobre la tierra, son los años que siguen a la juventud, que pasa veloz como la aurora y es comparable a la estación del pelo negro, que dura un soplo (cf. Ecl 11,8-10). Según Qohelet, durante la vida y sobre todo en la plenitud de la misma, «es tiempo de encontrar tiempo», para acordarse del Creador, del dónde venimos y de por quién hemos sido queridos. No hemos sido engendrados y venido al mundo por casualidad ni por necesidad, sino que nos ha precedido una voluntad de amor y de libertad. De esto somos conscientes los seres humanos, por eso «recordar» (*zakar*, un verbo que tiene un significado muy rico en hebreo) significa mucho más que evocar de una manera mecánica, pues requiere una conciencia responsable que sea capaz de remontarse a las fuentes de nuestra vida. Como dejó escrito Dietrich Bonhoeffer, se debe «hablar de Dios, no en los límites, sino en el centro, no en la debilidad, sino en la fuerza, no a propósito de la muerte y de la falta, sino en la vida y la bondad del ser humano»[6].

Sigamos, pues, este poema, amonestación para que seamos conscientes de la vida, para que vivamos con responsabilidad frente a los otros y frente a Dios, antes de que lleguen las horas del crepúsculo. Entonces diremos cada vez con mayor frecuencia: «No le saco gusto, ya no tengo ganas de elaborar proyectos, ya no tengo ganas de salir, ya no tengo ganas de vivir…». Son los días en que se debilita la percepción de la luz: da la impresión de que el sol, la luna y las estrellas ya no brillan como antes, palidecen los colores y se vuelve más tenue el azul del cielo. Esta bajada de la percepción de la luz la he medido especialmente yendo de aquí para allá en el mar Mediterráneo. La luz de Santorini o de la región de Mani ya no es la que me deslumbraba hace treinta años, y esta sensación me provoca una congoja en el corazón, como preludio de la luz que se va. Parece que siempre está nublado, dice Qohelet, parece que quede poco espacio para jornadas plenamente despejadas.

Si este es el panorama, Qohelet lee con diversas alegorías el envejecimiento en el cuerpo; para ello se sirve de imágenes atrevidas, pero que impactan por su eficacia: empiezan a temblar las extremidades, las piernas y los brazos ya son incapaces de defendernos, de custodiar el cuerpo; la espalda se encorva hasta requerir la ayuda de un bastón; los dientes, que antes eran muelas de molino, ya no trabajan, porque quedan pocos en la boca; las ventanas del cuerpo, los ojos, permanecen mucho tiempo cerrados e intentan ver espiando desde las ventanas, pero están ofuscados; la puerta de la calle, esa por la que «se entraba y se salía» (expresión que en hebreo corresponde a «vivir»), siempre está cerrada por miedo. Entretanto aumenta el silencio: ya no se oyen muchos sonidos, porque la sordera agrede los oídos de los viejos; por la mañana ya no nos

despierta y maravilla el canto de los pájaros, ni resuenan las canciones, porque la voz se vuelve ronca, débil; se eleva el volumen para escuchar la música, pero algunos tonos ya no nos llegan…

Y prosigue Qohelet, nos da miedo subir a una altura, porque nos coge el vértigo y hemos de limitar el caminar por las calles. Nos cansamos pronto y nos cuesta seguir, mientras aumentan los miedos y los fantasmas: durante la noche, en sueños, aunque también de día, cuando debemos hacer algo de lo que ya no estamos seguros. Es la edad en que la cabeza se pone blanca como el almendro en flor, aunque, irónicamente, mientras este anuncia la primavera, la cabeza blanca anuncia el otoño. Tampoco la langosta puede saltar de manera ágil, sino que se arrastra, al tiempo que la alcaparra, que Plutarco consideraba afrodisíaca y capaz de despertar los apetitos gastronómicos y sexuales, ya no produce ningún efecto. Ha llegado la hora de irse a la morada sin tiempo, tal vez eterna: «Ha llegado la hora de irse al otro barrio», dicen los viejos; es la hora de entonar el *Requiem*… Ya no llegamos a la fuente de la vida, porque se ha roto la cuerda de la polea y el cubo se ha precipitado al pozo. El polvo vuelve a la tierra, porque somos hijos de la «madre tierra», y el soplo, el aliento vital, vuelve a quien lo ha dado, al Dador, a Dios.

Con todo, tampoco podemos olvidar ni pasar en silencio la oración de los viejos, las invocaciones con las que expresan a Dios su deseo. En el pueblo de Israel se ha identificado siempre a los últimos, a los menesterosos, con las figuras del pobre, del huérfano, de la viuda y del extranjero, para los que se advierte la urgencia de la justicia de un Dios vengador y garante. Pero en los siglos que siguieron al exilio y al retorno de Babilonia, también los viejos se convierten en objeto de la misericordia de Dios, porque conocen la pobreza, la soledad, el abandono, la debilidad. «No respetemos las canas venerables del anciano» (Sab 2,10), este es el propósito de los malvados; ya no está atestiguada la bienaventuranza de la vejez, tantas veces proclamada como «saciedad y plenitud de los días» regalada por el Señor a los justos.

Quisiera referirme, en particular, a dos salmos. En el salmo 90, atribuido a Moisés, hombre de Dios, se compara la presencia de Dios, una presencia fiel de generación en generación, que ya existía antes de que fueran generados la tierra y el mundo, con la vida humana, que es breve. Se produce una vuelta al polvo con la muerte, algo que obedece a la palabra de Dios sobre la finitud de los humanos: la vida se parece al día de ayer, que pasó deprisa, como una vela nocturna, o como la jornada de la hierba, que por la mañana germina, florece y crece, y a la noche se seca y la siegan. También hay aquí imágenes que se superponen e inspiran melancolía. Así las cosas, ¿cuál es el deseo del salmista? Tras haber constatado que «aunque vivamos setenta años y los más robustos hasta ochenta, su afán es fatiga inútil, pues pasan aprisa y nosotros volamos» (v. 10), es menester ser conscientes y asumir la responsabilidad de la única vida que nos es dada. Este deseo se convierte en invocación: «Enséñanos a llevar buena cuenta de nuestros días para que adquiramos un corazón sabio» (v. 12).

Ahora bien, la auténtica invocación de un viejo es el salmo 71. El que eleva a Dios esta oración es un hombre que siente una gran estima por la vida, que ha conocido la

plenitud de la misma, que ama su propio cuerpo, y al que le gusta el canto y la música. Este salmo es una anamnesis, una alabanza llena de gratitud y, al mismo tiempo, una petición de ayuda. A la espalda del orante hay toda una vida en la que la confianza en Dios y la esperanza en su acción han constituido una fuerte convicción. Puede reconocer que el haber sido apoyado en el seno materno desde su nacimiento coincidía ya con un gesto de confiado abandono en Dios, el Dios que siempre le ha custodiado: él había puesto su fe en Dios, pero también Dios había puesto su fe en él, de suerte que parecía a los otros «como un prodigio» (v. 7). Como si estos hubieran dicho de él: «¿Qué va a ser de este niño?» (Lc 1,66), y se hubieran interrogado sobre él como presencia que remitía al Señor. Así pues, siempre ha cantado las alabanzas del Señor, ha confesado su atención amorosa, ha reconocido que Dios siempre actuaba en él: alabanzas y agradecimiento, gracias a Dios y gracias a la vida que le ha dado tanto…

Pero he aquí que llega la vejez, la hora de la fragilidad, y con ella la aparición no solo de la soledad, sino también de la maldad, de la palabra que hiere, de las acusaciones. De golpe, hasta los amigos se convierten en enemigos, se ensañan contra el viejo débil e indefenso. Sin embargo, este hombre sigue invocando a Dios, pidiéndole estar cerca de él y, por su parte, seguir firme en la fe:

> «Yo en cambio aguardo continuamente redoblando tus alabanzas.
> Mi boca explicará tu justicia y tu salvación todo el día. […] Ahora, en la vejez y en las canas, Dios, no me abandones, hasta que anuncie tu brazo y tu fuerza a la generación venidera» (vv. 14-15.18).

Este viejo tiene esperanza, y aunque ha bajado a los infiernos de la soledad, del desprecio, de la calumnia y del abandono, continúa esperando: «Ahora, en la vejez y en las canas, Dios, no me abandones, […] no quede yo confundido para siempre» (vv. 18.1). Estar en la confusión constituye un gran riesgo y una gran tentación en la vejez: sentimientos de culpa que vuelven a salir después de decenios, fantasmas que aparecen y desaparecen en la noche, sentimiento de nulidad de toda una vida, la aparición de la pregunta: «¿Pero valía la pena? ¿No me habré equivocado en todo?». Esta es la confesión y, a renglón seguido, la invocación: «*Non confundar in aeternum*», «No quede yo confundido para siempre» (v. 1).

Este salmo ha sido y puede ser una poesía, una oración, un grito para muchos creyentes y también para muchos que no creen en Dios, porque el deseo es el mismo, la invocación es la misma, aunque para muchos es muda y no encuentra destinatario. No olvido que quien me educó para la vida, en su larga vejez que llegó hasta los ciento dos años, tenía consigo una hoja ya amarillenta y gastada en la que había copiado este salmo. Primero en la mesa, después en el sillón, más tarde en la cama, la tenía en sus manos y la leía silenciosamente. Era la invocación de una persona vieja, repetida más de dos mil años después por otra persona vieja: ¡extraordinaria continuidad de un grito, de una invocación!

Voy a concluir este recorrido a través del gran códice con otra oración de un viejo.

Una oración que ha tenido tal fortuna que ha sido adoptada por los cristianos como última oración de la jornada. Es la oración de Simeón, un sacerdote del templo de Jerusalén que, por ser justo y creyente, esperaba la consolación de Israel, la venida del Mesías. Una mañana se dirige al templo y, al recibir a una familia para el rito de la circuncisión y de la ofrenda del primogénito al Señor, ve lo invisible: ¡Jesús, el niño al que coge en brazos es el Mesías! (cf. Lc 2,25-28). Entonces, lleno de alegría, capaz de discernir el cumplimiento de las promesas de Dios, eleva hacia él un canto:

> «Ahora, Señor, según tu palabra, dejas libre y en paz a tu siervo,
> porque mis ojos han visto a tu salvador,
> que has dispuesto ante todos los pueblos
> como luz revelada a los paganos y como gloria de tu pueblo Israel».
>
> (Lc 2,29-32)

Es la oración del final de la vida, un canto que es una auténtica anamnesis, porque Dios es fiel y ha cumplido sus promesas; una acción de gracias por lo que han visto sus ojos; una visión del futuro en Dios, que con su salvación llegará a toda la humanidad. Ya desde pequeño, como a otros muchos niños de mi generación, me enseñaron a recitar de memoria el *Nunc dimittis* (este es su título, tomado de las dos primeras palabras en latín) como oración para antes de meterse en la cama, arrodillado sobre la alfombrilla. Como para decirle a Dios: «Aquí estoy, preparado, al final de la jornada, antes del sueño, para estar ante ti, dispuesto a zarpar para atravesar el vado con confianza y con esperanza». Y a fin de que no fuera inspirado por una visión cínica o angustiada de la vida y de la tierra, me enseñaron que, inmediatamente después de haber recitado esta oración, debía besar la tierra: besar las baldosas de terracota del dormitorio, para decirle sí a la vida, para decir que amo a esta tierra y, al amarla, puedo zarpar para otra tierra.

Pasados dos mil años, esta oración de Simeón la cantan cada noche los monjes y las monjas en la oscuridad de sus iglesias o de sus celdas y, con ellos, muchos cristianos y cristianas, tanto en Oriente como en Occidente. Significativamente, ha sido introducida en el oficio de completas, *ad completorium*, para consumación de la jornada y tal vez también de la vida.

---

[6] D. BONHOEFFER, *Resistenza e resa*, San Paolo, Cinisello Balsamo 1988, 351 (trad. esp.: *Resistencia y sumisión*, Sígueme, Salamanca 1983).

5

Prepararse

Tal como sugiere el salmo 90, la vejez se prepara aprendiendo «a llevar buena cuenta de nuestros días» (v. 12). Se trata de tomar conciencia de nuestro propio límite, a través de modalidades y adquisiciones diversas a lo largo de toda la vida. Escribió Dietrich Bonhoeffer: «El hombre solo se conoce a sí mismo verdaderamente a partir de su propio límite», esto es, solo si sabe leer su propia vida como un camino que tiene un término hacia el que, lo quiera o no, se acerca día a día.

Conocemos y nos beneficiamos de los progresos de la medicina, de unas condiciones de trabajo menos desgastadoras (aunque no todos) en nuestro mundo del bienestar, de unas condiciones higiénicas y dietéticas que hoy prolongan la vida. Sin embargo, no existe un fármaco antienvejecimiento y el límite de la vida humana, ciertamente no la media de edad de los decesos, sigue siendo el fijado y atestiguado por la Biblia. Algunos superan los cien años, pero el límite de los ciento veinte sigue siendo insuperable. Este es el implacable veredicto del Creador: «Mi aliento (*ruah*) no durará por siempre en el hombre; puesto que es de carne no vivirá más que ciento veinte años» (Gn 6,3). Este es el destino biológico de nuestro organismo, aunque se multipliquen los sueños y los intentos de longevidad: la eternidad no nos pertenece a los mortales.

Aceptar el límite es un arte que hemos de aprender desde el momento en que nacemos, pero que debemos practicar de manera más consciente y asidua en la edad madura, precisamente para prepararnos a un cambio, a una nueva etapa de la vida. Por poner solo un ejemplo, en la larga tradición espiritual cristiana encontramos ejercicios destinados a que nos preparemos para el fin, y los manuales al uso hasta hace cincuenta años estaban cargados de indicaciones al respecto. Recuerdo una práctica que me transmitieron cuando era niño: el domingo, tras la visita al cementerio antes del anochecer, dábamos un paseo –quizás el único trayecto a pie que hacíamos sin que hubiera necesidad de ello, no para ir a trabajar o a la escuela, o por otros motivos prácticos– en el que repetíamos a modo de letanía: «¡Jesucristo es la vida eterna!». Lo repetíamos miles de veces, como para convencernos de que había una comunión de vida con nuestros seres queridos ya fallecidos y de que nos encontraríamos con ellos en la vida eterna, en un más allá sereno y luminoso. Se nos preparaba también con otros instrumentos, de manera que pudiéramos afrontar una edad difícil y un final que podía ser amenazador y, sobre todo, imprevisto. Al final imprevisto lo temíamos como el mayor mal y así se nos enseñaba: hoy, en cambio, es fácil oír repetir que esta *subitanea et improvisa mors* sería una ventura para muchos…

Es menester que preparemos la vejez a través de lo que vivimos: decisiones, actitudes, estilos… Por otra parte, el mañana es fruto de nuestro hoy, y el riesgo de recoger lo que hemos sembrado es un riesgo real. De la escucha de muchas vejeces, deduzco que uno de los riesgos más frecuentes es el de volverse cínico después de los cincuenta años y, por consiguiente, no tener ya gran confianza, dejar de alimentar la esperanza. He oído decir: «He visto ya muchas cosas, no vale la pena pensar en los otros, ahora debo pensar sobre todo en mí. Hasta ahora me he consumido por la familia, por los hijos, pero ahora basta. ¡No hay gratitud, no hay amor fiel!». Son lamentos que van sofocando progresivamente la respiración, que paralizan los sentimientos, apagan cualquier pasión y endurecen e insensibilizan el corazón. Esta es la razón por la que hemos de reaccionar, oponer una auténtica resistencia al cinismo que pretendiera invadir la mente y el corazón de los ancianos. El cierre a los otros, la desconfianza para con todos, la intolerancia ante todo lo que se presenta como novedad, producen un repliegue en nosotros mismos, una autorreferencialidad que nos impulsa a no escuchar ya a nadie, una pretendida autosuficiencia que no reconoce la posibilidad de la relación y de la comunión. Y así, «el amar y ser amados», esa extraordinaria dinámica que da sentido a la vida, se va apagando poco a poco, y entonces morimos antes de que llegue el deceso físico, en medio de una tristeza que es tedio y sinsentido.

Ahora bien, el aprendizaje más eficaz para la vejez es la proximidad a los viejos, el saber verlos y escucharlos, el comprometerse a cuidarlos. Se pueden leer también, ciertamente, libros e investigaciones sobre la vejez, pero nada puede prepararnos para esta etapa como la asiduidad con los que la están pasando. A este respecto, hemos de decir que en nuestra sociedad han disminuido las posibilidades de hacerlo. En la familia campesina, los viejos estaban en casa, se sentaban a la misma mesa con los niños y pasaban horas compartidas al calor de la chimenea o de la estufa, que juntaba a los pequeños, a las personas más maduras y a los viejos. Se les podía observar en su declinar, en su creciente debilidad, en el modo de sobrevenirles la enfermedad, descubriendo en el cuerpo cercano las necesidades, las fatigas, los gritos que un día podrán ser también los nuestros. Hoy, en cambio, los abuelos son una presencia útil pero ocasional: se les confía a los niños cuando los padres quieren quedarse un poco libres, pero casi nunca constituyen una presencia cotidiana. Cuando somos jóvenes no tenemos tiempo para ir a verlos, salvo cuando consideramos que puede sernos útil, porque de ellos podemos recibir a menudo regalos.

La verdadera escuela es, sin embargo, estar junto a los ancianos, mano a mano, ayudarlos cuando ya no son autónomos y piden que les corten las uñas de los pies… Nunca olvidaré este favor que me pedía el rabino Rávena, por entonces anciano y obeso. Pero mientras le cortaba las uñas, caían sobre mí sus palabras luminosas como diamantes, que me inspiraban a mí estas otras: «¡Rabino, es usted una bendición y sea bendito por ello!». El contacto con los viejos no es inconveniente y mantener a los niños alejados de ellos cuando ya no son autosuficientes significa no transmitir el sentido y la experiencia de la vida a los que deberán afrontarla. ¿Nos daremos cuenta antes o después de lo que puede significar la remoción de los viejos y de su condición del tejido

cotidiano?

Sin la experiencia de la finitud, de la vejez, de la enfermedad y de la muerte, todas las edades de la vida resultan perjudicadas, empobrecidas e incapaces de madurar, para entrar en la estación que de todos modos llegará de manera inexorable. Queda así comprometida la *naturalidad* de la vejez, porque ya no se la conoce y no se puede preparar en absoluto. En consecuencia, se percibe la vejez como afrenta, como injusticia, como algo absurdo y, por consiguiente, cada vez se convierte más en fuente de miedo y de angustia. Si no se habla de ella, si no se la evoca, se acaba por desterrarla. Lo decía ya Simone de Beauvoir: «Para la sociedad, la vejez parece una especie de secreto vergonzoso del cual es indecente hablar»[7]. Se oye decir de manera estúpida: «Nunca me he sentido tan joven. La vejez solo existe para el que quiere sentirse viejo».

Por todas estas razones es preciso tener el coraje de envejecer, porque –como ya hemos dicho– la vejez es una tarea y un desafío. No hay que dejar que la vejez nos sorprenda y nos invada, pero esto nos pide en verdad un compromiso por nuestra parte, nos pide que hagamos acopio de valor para una aventura que tiene cosas inéditas, pero que sigue siendo una etapa de la vida. No hablamos de heroísmo, pues el valor es una fuerza interior que nos permite emprender un camino que es el penúltimo, antes de pasar a otra orilla. Y precisamente porque en nuestros días puede ser más larga la duración de la vida, es menester encontrar el propio paso, la propia velocidad de crucero, para poder ir adelante descubriendo y conociendo nuevos horizontes, nuevos paisajes. El valor que se requiere es el necesario para vivir con sencillez, para vivir el presente sin dejarse frenar por el pasado y sin mirar al futuro con angustia. Para tener valor es preciso armarse de estupor, ser capaz de maravillarse, sentirse parte de una caravana en la que no se está solo. Es particularmente necesario el valor de la vida interior porque, si esta es profunda y rica, entonces se vive con la convicción de encontrar un sentido incluso en el paso de los años.

La vejez no es un tiempo inútil, ni estéril, porque sigue siendo todavía vida. Según James Hillman, la vejez no tiene como fin la muerte, sino que le corresponde una tarea precisa: revelar y llegar a su consumación el propio carácter[8]. Podríamos definir así la vejez como una epifanía de nosotros mismos, de nuestra propia vida interior a la que ahora podemos dedicarnos sin vernos devorados por el frenesí de la vida.

Pablo de Tarso usa una bella imagen con respecto a la ancianidad en una confesión propia: «Si nuestro exterior se va deshaciendo, nuestro interior se va renovando día a día» (2 Cor 4,16). Así es, lo experimentamos cuando, tras una enfermedad, una contradicción, una prueba, una hora en la que nos parece que naufragamos, retomamos la vida con nuevas fuerzas. En la juventud y en la madurez no se siente de un modo tan fuerte esta experiencia del caer y levantarse; sin embargo, en el caso de los viejos, la posibilidad de volver a levantarse es sorprendente, causa estupor y gran alegría. En el caso del cristiano, este valor está confirmado e inspirado también por su fe: en efecto, se trata de prepararse para el éxodo, realizando preparativos pascuales. Sí, preparativos pascuales, porque «pascua» significa «éxodo-paso» por las aguas profundas, hacia una tierra donde no se pone el sol, ya no brotan lágrimas de los ojos y ya no reinan ni la

muerte ni el duelo (cf. Is 25,8; Ap 7,17; 21,4).

¿Una esperanza loca? Pues es la que nace de la fe y se nutre de la convicción de que en nuestra vida ya hemos vivido algo eterno: el amor. Nada se perderá del amor vivido y cada pepita de amor es promesa de que el amor vence a la muerte. Ciertamente, siento tener que escribir que no acojo, más que como declaración poética, el canto de amor loco: «Nada te turbe, nada te espante, quien a Dios tiene, nada le falta. Solo Dios basta». No, la muerte nos turba, porque turbó también a Jesús, y Dios solo no basta. Hemos amado y amamos a Dios más que todo lo demás y más que cualquier otro amor, pero Dios nunca nos ha bastado. El Dios de Jesucristo no es totalitario, no absorbe todos los amores: solo nos pide practicar el *ordo amoris*, amarle a él más que a todos nuestros amores, pero deja espacio para el amor humano, para amar y ser amados. En el más allá no querría yo estar «solo con Dios», sino también con aquellos a los que he amado y me han amado, con los otros, con toda la humanidad de la que formo parte y en la que he sido concebido y engendrado, en la que he nacido y vivido, «sin vivir nunca sin el otro».

La vejez –hay que decirlo con toda claridad– la construimos juntos, y solo una cultura humanística que sepa poner en el centro a la persona, con sus fragilidades, puede ayudar a esa construcción. Cada uno de nosotros está llamado «*ad commoriendum et ad convivendum*», «a morir y a convivir juntos» (2 Cor 7,3), escribe Pablo, no por sí solo; por consiguiente, también a atravesar la vejez no como un viaje solitario por el desierto, sino como un itinerario de personas que caminan juntas, aunque el recorrido de alguno sea más breve. Porque no es verdad que «los otros sean el infierno», como afirmaba Jean-Paul Sartre: el viejo comprende bien que el infierno es no amar ni ser amado. También en la vejez hay que inventar siempre el amor, pero con los otros, no en la soledad.

---

[7] S. DE BEAUVOIR, *La terza età*, Einaudi, Torino 1971, 11 (trad. esp.: *La vejez*, EDHASA, Barcelona 1983).

[8] Cf. J. HILLMAN, *La forza del carattere. La vita che dura*, Adelphi, Milano 2000 (trad. esp.: *La fuerza del carácter y la larga vida*, Debate, Barcelona 2000). Véanse, en particular, las páginas 12 y 27 (de la edición italiana): «Los últimos años de la vida confirman y redondean el carácter […]. Al envejecer, revelo mi carácter, no mi muerte».

6

Dejar ir las cosas y recordar

Dejar ir las cosas: es un arte que no resulta fácil y, sin embargo, es el primero que debe ejercitarse en la vejez. Es el arte del desprendimiento, del saber tomar distancias, del aceptar que ya no podemos sujetar todas las cuerdas. Este desprendimiento cambia en función de las personas: en algunos casos se debe a las leyes laborales, que ponen un término al ejercicio de la profesión; en otros depende de una decisión libre por su parte. En cualquier caso, siempre hay una alternativa: continuar como antes, como si los años cumplidos no tuvieran un significado y no requirieran un cambio necesario, o bien prepararse para abandonar el cargo, el puesto, la ocupación, dejando a otros, a las nuevas generaciones, la posibilidad de sucedernos y de llevar adelante lo que para nosotros, seres humanos, queda siempre inacabado.

Cada uno de nosotros desearía completar la obra que se ha fijado previamente, y en nombre de esta meta que uno mismo o una voluntad superior ha fijado, siempre encuentra razones para no dejar ir las cosas. Se desea concluir el último proyecto, se desea que los hijos cubran ciertas etapas o alcancen ciertas posiciones en la vida, se desea que se den condiciones más favorables: en realidad, se desea seguir viviendo como antes, sin los cambios que dan miedo y sin abandonos que sumergen en la incertidumbre y en la ansiedad. En realidad, es necesario estar convencidos de que se puede llegar a viejo y vivir encontrando sentido sin seguir aferrados hasta el final a «lo que se hacía». Un ser humano es más que lo hace; es, en primer lugar, una persona que existe, que vive. Incluso cuando se cesa en lo que se hacía o disminuye lo que se tiene, se sigue siendo siempre el sujeto que vive, tiene significado, ama y es amado. Estar vivo, vivir con los otros y en medio de los otros es lo que da sentido a la existencia, lo que le da sabor, más allá de las diferentes acciones que se puedan realizar.

A buen seguro, hay desprendimientos y desprendimientos. Dejar ir las cosas del trabajo y del propio cargo constituye, sin duda, el hecho más evidente que se debe vivir en la vejez, pero también se imponen otros desprendimientos. No es posible eludirlos, y a ellos es preciso no resignarse, sino someterse, que es otra cosa: significa, en efecto, aceptarlos como una ocasión de cambio, como una ocasión para hacer otras cosas, para cambiar de estilo de vida, para simplificar lo que se vuelve complejo y más fatigoso. Por ejemplo, se trata de dejar ir muchos pequeños compromisos y responsabilidades con los que se pretendía llevar una vida hiperactiva. No nos bastaba con el trabajo profesional, es posible que hubiéramos adquirido compromisos de diferentes tipos, incluso no laborales y tal vez de utilidad para la vida social: pues bien, hay que dejarlos. Se trata de

una experiencia de *diminutio* y también de simplificación, porque solo la simplicidad nos ayudará a vivir en plenitud algunas opciones y no todas las que habíamos adoptado.

Dejar ir las cosas permite discernir lo que es esencial para una vida sensata y que pueda ser «salvada», significa afirmar la dimensión de la gratuidad: hemos hecho mucho a causa de las obligaciones y de los compromisos, pero ha llegado el tiempo del *otium*, del «*dolce far niente*», que puede ser vivido buscando la quietud, aumentando el tiempo para dedicarse a la vida interior, para ser más libres de las exigencias que nos imponíamos o que nos imponían los otros. Dejar ir las cosas no es soltar la cuerda del cubo para que caiga al pozo, sino soltar algunos hilos para apretar otros con más fuerza.

Dejar ir las cosas significa, asimismo, ejercitarse en aceptar lo inacabado. No es un ejercicio fácil, porque quien se vuelve anciano está convencido de que debe concluir su propia obra. Siempre le queda algo por completar, hasta pedir cuando la muerte está cerca: «¡Deja antes que acabe esto!». Sí, cada uno de nosotros querría acabar la obra que ha empezado, pero es menester aceptar que dejemos algo inacabado, poniendo nuestra confianza en otros que proseguirán nuestra obra después de nosotros. Incluso nuestra vida, que querríamos haber vivido como una obra de arte, quedará incompleta. Por eso recibe el monje una promesa al comienzo de su aventura: «El Señor llevará a término la obra iniciada en ti» (cf. Flp 1,6). Somos criaturas incompletas y nuestras acciones se quedan incompletas. A pesar de todo, podemos recordar un espléndido dicho de la tradición rabínica, dotado de un sabor paradójico, que deberíamos meditar más: «No te corresponde a ti llevar a término la obra, pero no eres libre de sustraerte a ella»[9].

Una de las actividades que más se ejercitan en la vejez es la del recordar. Los recuerdos del pasado son todavía pocos en la juventud y la mirada dirigida hacia adelante les impide tener un gran peso y una presencia significativa. Para los viejos, al contrario, el pasado, el haber vivido es la vida, mientras que el tiempo que les queda por vivir es breve. En consecuencia, es fisiológico que la atención se dirija al pasado, en una anamnesis repetida de la infancia, de la adolescencia, de la juventud y también de la vida madura. En toda anamnesis –que en ocasiones se convierte en relato, narración a los otros, o bien escritura autobiográfica o de memorias–, la interpretación tiene la magna función de mantener vivo lo vivido, pero también la de releerlo con los ojos y el corazón que se tiene después de haberlo atravesado. Tenía razón, una vez más, el gran García Márquez: «La vida no es la que uno vivió, sino la que recuerda y cómo la recuerda para contarla»[10].

Yo mismo, cuando me invitan a contar mi aventura, me siento obligado siempre a decir previamente: «Hablar de uno mismo y de su propia historia no es fácil ni es una operación segura, porque lo que ahora digo tal vez no sea lo que yo decía hace treinta años y no será lo que diga dentro de algunos años». La interpretación, esa extraordinaria operación humana, está en todos nuestros sentidos y en todas nuestras facultades y siempre se muestra eficaz. He notado varias veces que en los viejos es frecuente la repetición de la misma cosa, pero esto mismo va acompañado siempre también de un cambio del mensaje que las palabras, incluso reducidas a simple crónica, llevan consigo. Recordar es hacer emerger de nuestra propia interioridad un pasado que en ocasiones nos

parece sepultado: sin embargo, lo hacemos resucitar, sabemos colocarlo, hacerlo vivo. A veces es un pasado que se «inventa», no en el sentido de contar trolas, sino porque por ser ya viejos se ha vuelto posible entrelazar de otro modo los hilos de nuestra vida que parecían esparcidos y desordenados. Emerge así el «hilo rojo» que permite vislumbrar una unidad en toda la vida pasada.

Precisamente por eso es muy importante que haya oídos capaces de escuchar y corazones interesados en escuchar las narraciones. En los siglos pasados eran los abuelos los que se encargaban de contar los cuentos a los niños; más aún, esta era su manera de hablar a los pequeños, y las veladas familiares transcurrían con frecuencia escuchando las historias narradas por los ancianos de la casa. No olvido las largas horas del crepúsculo y después de la oscuridad en las que en mi tierra se iba a «pasar la velada» («*andé a vgé*»): alrededor del fuego, sentados en sillones, se hablaba siempre de la muerte, de la comida y de la sexualidad. Se hablaba con un gran pudor de lo que resultaba determinante en la vida de unas personas que ejercían el oficio de campesinos, vivían en pueblecitos y, cuando se reunían, practicaban el arte del recuerdo compartido, con relatos diversos y variopintos. Recuerdos que brotaban a veces en medio de la melancolía, a veces en boca de personas irónicas y también risueñas: y de este modo se pasaba la velada bebiendo vino caliente o vino tinto del Piamonte quinado, mientras las mujeres sorbían una tisana.

A buen seguro, en este recordar de los viejos tienen un gran espacio los muertos, porque son casi siempre más numerosos que los supervivientes de una generación. Es un modo de resucitarlos, de hacerlos presentes, de decir que algo de ellos sigue viviendo. Recordar es principio de la sabiduría, es hacer fecunda la acumulación de las experiencias realizadas, es transmitir a las nuevas generaciones lo que ha sido lucha, conquista, bien precioso para dejarles en herencia.

Por otra parte, sigue siendo verdad que en los viejos disminuye la memoria si no se la ejercita: a medida que avanzan los años, los ancianos se olvidan de muchas cosas que deben hacer o de las hechas más recientemente. ¡Cuántas veces he oído decir: «No sé si me he tomado las medicinas o no, no me acuerdo de si he hecho esto o lo otro»! No obstante, también es igualmente verdad que los viejos recuerdan los acontecimientos del pasado remoto de un modo a veces sorprendente. Es como si nuestro cerebro tuviera un sótano, en sus zonas más profundas, que permanece bien abastecido y ordenado, mientras que otras despensas menos profundas y más superficiales son difícilmente conocidas e identificadas.

Ha escrito Norberto Bobbio:

> «El mundo de los viejos, de todos los viejos, es de forma más o menos intensa, el mundo de la memoria. Se dice: al final eres lo que has pensado, amado, realizado. Yo añadiría: eres lo que recuerdas. Una riqueza tuya, amén de los afectos que has alimentado, son los pensamientos que pensaste, las acciones que realizaste, los recuerdos que conservaste y no has dejado borrarse, y cuyo único custodio eres tú […]. La dimensión en la que vive el viejo es la del pasado. El tiempo del futuro, para

él, es demasiado breve para preocuparse por lo que sucederá. La vejez, decía aquel enfermo, dura poco. Pero precisamente porque dura poco, emplea tu tiempo no tanto para hacer proyectos con miras a un futuro lejano que ya no te pertenece, sino para tratar de entender, si puedes, el sentido y el sinsentido de tu vida. Concéntrate. No desperdicies el poco tiempo que te queda. Vuelve a recorrer el camino recorrido. Te ayudarán los recuerdos. Pero los recuerdos no afloran si no vas a escarbarlos en los rincones más remotos de la memoria. La remembranza es una actividad mental que en ocasiones no ejerces porque es fatigosa o embarazosa. Pero es una actividad saludable. En la remembranza vuelves a encontrarte a ti mismo, tu identidad, no obstante los muchos años transcurridos, los mil acontecimientos vividos. Encuentras los años hace tiempo perdidos, los juegos de cuando eras muchacho, los rostros, las voces, los gestos de tus compañeros de colegio, los lugares, sobre todo los de la infancia, los más lejanos en el tiempo pero más nítidos en la memoria»[11].

Una página iluminadora de nuestro gran maestro de vida –al que yo iba a escuchar en la universidad de Turín en los 60 del siglo pasado– que él nos ha dejado como sabia advertencia en su *De senectute*.

Sí, los viejos tienen un patrimonio que consiste sobre todo en el mundo maravilloso y riquísimo de la memoria, del que pueden tomar cuantiosos elementos. Ahora bien, este patrimonio, si se transmite, puede ser una herencia a la que va asociada una clara intención por parte del testador y, por consiguiente, estará dotada de los medios necesarios para ser recibida como don y revivida como tarea.

---

[9] Mishnah, *Abot* II,16. Glosa Paolo De Benedetti, a partir de este dicho del rabí Tarfón: «Este es el más espléndido retrato interior de Moisés, "siervo del Señor" y "nuestro maestro", del que aprendemos a amar nuestra obra no en su proyecto o designio, que no se realizará nunca, sino en su limitado nacer día a día» (*La morte di Mosè e altri esempi*, Morcelliana, Brescia 2005[3], 18).

[10] G. GARCÍA MÁRQUEZ, *Vivir para contarla*, Mondadori, Barcelona 2002, epígrafe.

[11] N. BOBBIO, *De senectute e altri scritti autobiografici*, Einaudi, Torino 1996, 29 (trad. esp.: *De senectute*, Taurus, Madrid 1997).

7

Naturaleza, cocina y sexualidad

Tal vez porque mis raíces se encuentran en una tierra bella y bendecida, como es el Monferrato; tal vez porque he vivido mi infancia y mi juventud en el campo, entre campesinos; tal vez porque a lo largo de toda mi existencia he mantenido siempre una estrecha relación con la tierra, en particular una relación de mis manos con la tierra del huerto y del jardín: por estas y otras razones, uno de los mayores consuelos en mi ancianidad me viene de la relación con la naturaleza. He sido educado para prestarle atención, para mirarla y contemplarla, para extraer de ella lecciones y enseñanzas. He vivido en la ciudad, en Turín, solo durante los años de mis estudios universitarios, después en la soledad de la morrena de la Serra entre bosques y prados, teniendo siempre un huerto junto a mí.

La naturaleza nos hace sentirnos, en primer lugar, cocriaturas entre las diversas criaturas que forman el universo, nos hace partícipes del gran ciclo de los nacimientos y de las muertes y, sobre todo, nos hace sentir una comunión profunda con los minerales (piedras, tierra, rocas), con los vegetales y con todas las criaturas animadas, desde las salvajes que huyen de nosotros a las que viven con nosotros como una presencia que nos permite ampliar nuestros sentimientos afectivos más allá de las relaciones con los humanos. Cuando somos viejos disponemos de más tiempo para prestar atención a la naturaleza, para probar a escuchar sus voces, porque experimentamos que no hay ninguna criatura sin voz: «Nada carece de voz» (cf. 1 Cor 14,10). Entonces descubrimos que las rocas no son mudas, que los árboles saben comunicar y que los animales tienen lenguajes propios: casi siempre son lenguajes indescifrables para nosotros, pero son auténticas llamadas, a menudo dirigidas a nosotros y no al vacío.

No es casual que los viejos no se aburran paseando: quizás caminen lentamente, con un poco de fatiga, pero muy atentos a lo que les rodea. Es la quietud, la falta de prisa, lo que permite a un viejo advertir una simple flor del campo al borde del camino o un diente de león, tan frágil y, sin embargo, capaz de perforar el asfalto para nacer, crecer, florecer y ser barrido después por el viento. Mirar, observar, captar los cambios de la naturaleza, gozar con la llegada de los días más largos en primavera, con la vuelta del canto de los pájaros, con el vestirse de verde las plantas que parecían muertas… En consecuencia, el otoño introduce un poco de melancolía en el anciano, recordándole asimismo la llegada de la estación invernal, en la que él deberá quedarse en casa, protegerse del frío y renunciar a muchas salidas y paseos; pero el colorido de las viñas y de las hojas de los árboles parece invitar a una fiesta, a revestirse de colores fuertes,

olvidando el gris y los tonos oscuros, para iniciar una danza en el viento de los años.

Cada día salgo de mi celda, que se encuentra en los lindes del bosque, y me adentro por el sendero marcado por las grandes piedras dejadas por la glaciación del Mont Blanc, que caracterizan la zona en la que habito. En invierno me gusta apoyarme en estas piedras gigantescas y sentir la tibieza del sol que las penetra un poco. Abandonado sobre ellas y apoyado sobre la espalda, relajado, me siento en plena comunión con la tierra, mientras mis ojos contemplan las frondas de los robles y de los castaños que conviven a mi lado en el bosque. A veces advierto las huellas de los jabalíes que han pasado de noche, a veces una zorra parece esperar para mirarme de reojo antes de irse, y siempre las ardillas a lo largo del sendero bajando y subiendo a las encinas, donde tienen su madriguera. La naturaleza me acompaña siempre, y no oculto que la luz y el mar Mediterráneo, que visito en verano cuando puedo, se convierten para mí en el tiempo de la vida plena, del estar al sol desde el alba hasta el ocaso, escrutando el mar, el cielo, la playa y leyendo, leyendo…

Ahora bien, hablar de naturaleza significa para mí hablar del huerto. Tengo uno, pequeño, junto a mi celda, un huerto que en otro tiempo trabajaba con entusiasmo; hoy consigo seguir con él, aunque ya no realizo todas las labores. Con gran trabajo me agacho para quitar las malas hierbas, mientras que debo pedir ayuda para cavar la tierra y dejo muchas labores a mis hermanos más jóvenes. Con todo, todavía me ocupo de sembrar, trasplantar, regar, y vigilo cada planta esperando su crecimiento y a que dé fruto. Tengo pocas posibilidades, porque el huerto es pequeño, pero sigo el desarrollo de todas las plantas aromáticas con un afecto especial, y siempre tengo ensaladas, incluso en invierno, cuando debo protegerlas del hielo y de la nieve; y también cebollas, tomates, pimientos, guindillas, apio y zanahorias. Y cuando a la noche cojo un cogollo de ensalada y me lo llevo a la celda para prepararme una cena sobria y frugal, me siento verdaderamente maravillado y contento. Y me digo: «¿Qué más quieres de la vida en tus últimos momentos?». El huerto, no solo para mí, sino para todos los viejos que tengan la posibilidad de cultivarlo, es fuente de alegría.

Por otra parte, aprendí precisamente de un viejo, cuando todavía era niño, a cultivar verduras, y a mantener así una relación con la tierra, con la vida, con los otros, a los que podía regalar lo que había cultivado. Aquí podríamos abrir una reflexión sobre el cocinar, que es otro modo a través del cual podrían ejercitar los viejos la creatividad, hacer algo bello y bueno y, por consiguiente, dar una alegría a los otros. Hubo un tiempo en que las abuelas eran las grandes maestras de la cocina, tras haber pasado toda una vida practicando, experimentando y tomando decisiones culinarias en medio de dificultades debidas a la pobreza o a la miseria que, a veces, las privaban hasta del pan. En nuestros días el bienestar ha hecho que cambie la situación para muchos, mas para los ancianos, si quisieran y no estuvieran acostumbrados solo a ser servidos, el cocinar podría ayudarles a vivir más en relación con los otros.

Es verdad, en el viejo disminuye el hambre, pero no deberían disminuir las ganas de convivialidad, antídoto para la soledad de una cena en solitario o dejando que sea la televisión la que hable, o mejor, que emita sonidos, mientras se come de manera pasiva,

sin compartir la palabra. Una comida sobria pero buena, con ingredientes de calidad y esmero en la preparación, hace a la gente feliz, ofrece razones para sentarse a la mesa juntos. Cuando el viejo dice: «Ya no le encuentro gusto», ha llegado el momento en que procede y se impone el envejecimiento, deprimiendo la vida… Las dosis de la comida y del vino han de ser, a buen seguro, moderadas, pero el gusto no llega a faltar si se sabe «comer bien» y, sobre todo, no comer en solitario, sino compartiendo la mesa.

Hacer algo de comer es un modo de decir a aquellos para quienes se prepara la comida: «Os quiero mucho, deseo que estéis bien y por eso quiero prepararos una buena comida o una buena cena». El hecho de continuar haciendo de comer para nuestros propios seres queridos, si se tiene las fuerzas para ello, es ofrecerles una señal de fidelidad, mostrar que no pensamos solo en nosotros mismos, sino que vivimos con los otros y para los otros, en la medida en que la vida lo permite. Desgraciadamente, conozco la experiencia de viejos que, en medio de la soledad o bien reducidos a dos, los dos cónyuges, ya no tienen ni siquiera ganas de vivir esta esencial necesidad. Ya no ponen la mesa, no preparan la comida, consumen platos ya preparados que se limitan a calentar, con lo que viven así sus últimos años en medio de una tristeza y de una soledad que afean la vida. Eso ya no es vida, es miseria de vida; ya no es sobriedad, sino un dejarse ir: es un dejar de reconocer la propia dignidad humana, que requiere en cualquier caso una vida buena y bella, en la medida de lo posible.

¿Y la sexualidad? Un monje no puede detenerse en este tema, aunque la escucha de su propio cuerpo y el de muchas otras personas le habilitarían para decir algo sobre el tema. En la edad senil no desaparece la sexualidad ni tampoco el enamoramiento, que en ocasiones se manifiesta todavía de manera imprevista, como un sueño o una quimera. Es verdad que el estilo con que se ha vivido la sexualidad durante la juventud y la madurez determina también el modo de vivirla en la vejez. A cada uno su propia sexualidad, a cada uno la frecuencia y la fuerza de sus pulsiones, a cada uno su capacidad de vivirla como fuente de comunión y relación, y no como cosificación del otro. Respetemos el misterio y permanezcamos en el umbral, sin curiosidades morbosas o moralismos inspirados por ideologías rígidas y, por consiguiente, perversas.

Manlio Sgalambro, meditando sobre el ejercicio de la sexualidad en la vejez, se dirige así al lector en su *Trattato dell'età*:

> «El eros brota de lo que eres, amigo, no de la complexión de tu trasero o de tus soberbios hombros, brota de tu edad, que al no tener ya objetivos puede comprender por fin qué es el amor incluso a uno mismo […]. A la sexualidad genital le sucede una sexualidad total […]. Aquí alcanza el amor su propia cima, que no es la reproducción, a la que están ligados los animales de todas las especies, […] porque la especie no es nada, algunos hombres son todo»[12].

Lo importante es que la sexualidad continúe expresándose a través de la ternura, del respeto al otro, del deseo de comunión. Me enternecen los viejos que en ocasiones veo sentados en algún banco de los jardines o del paseo marítimo, que saben sonreírse o

intercambiarse caricias. Qué bello es verlos caminar sosteniéndose el uno al otro… Frente al amor es preciso inclinarse siempre y, quisiera decir, adorarlo, en el sentido de llevarlo a la boca (*os, oris*) para expresar un beso. Ciertos ancianos que se aman y se abrazan tiernamente o bien están juntos en silencio infunden ternura como los adolescentes y los jóvenes que parecen devorados por la pasión. También los cuerpos de los viejos pueden crear una «liturgia» con sus abrazos y contar el amor de este modo. La sexualidad no debe despertar miedo y angustia, ni ser pensada como algo que solo pertenezca a los jóvenes. Si es asumida y ordenada, es una cosa buena y no debe reinar ninguna visión cínica sobre ella. La persona anciana no reniega del placer ni apaga el deseo: sería una ofensa a la vida y a los otros que se aman. En la vejez incluso pueden ser incrementadas la ternura y la intimidad.

Ovidio, el gran poeta del *ars amandi*, afirma con convicción que en la vejez se puede conocer esa modalidad de amor que «la naturaleza negó a los jóvenes»[13], demasiado empeñados en el deseo de conquista y en la pulsión frecuentemente egoísta de la sexualidad. Sí, la sexualidad de los viejos rara vez carece de alma.

---

[12] M. SGALAMBRO, *Trattato dell'età. Una lezione di metafisica*, Adelphi, Milano 1999, 57, 62-64.
[13] OVIDIO, *El arte de amar*, II, 693.

8

Leer, escribir, escuchar, ver

Ya los antiguos veían la vejez como ocasión para practicar el *otium*, ese ocio que se presenta tan difícil mientras perdura la condición del trabajador, de la persona ocupada en una profesión. En la ancianidad llega «el tiempo de tener tiempo» para entregarse a una vida dedicada a muchos intereses, personalísimos y específicos, para los que antes parecía imposible encontrar ocasiones oportunas y espacio a lo largo de la jornada. Ya hemos considerado el dedicarse a la casa, al jardín, al huerto y a la cocina. Ahora desearía examinar la posibilidad de dedicarse a lo que alimenta y favorece la vida íntima: la lectura, la escritura, el ver con sabiduría películas o programas de televisión, el escuchar música en el silencio de la casa, donde ya no habitan niños o chicos. En estos casos, el *otium* no es algo vacío, no es un estado de pasividad, sino una condición para vivir gratuitamente y en una atmósfera de quietud muchas de las cosas que nos interesaban y que hemos dejado de lado durante mucho tiempo.

Rembrandt, pintor experto en el envejecimiento, en la mirada de los viejos perdida en el vacío o dirigida al pasado, ha sido capaz de traducir el acto de la lectura como una característica de la ancianidad. La persona retratada –ya sean los apóstoles Pablo o Pedro, ya sea el evangelista Mateo– tiene ante sí el libro, pero levanta la mirada para pensar, para contemplar lo que ha leído, en una especie de re-creación llevada a cabo por el espíritu de lo que han leído, mientras reposan los ojos. Yo mismo me sorprendo también ahora con un libro abierto en la mano y con los ojos levantados en el vacío, dejando que el libro me inspire pensamientos y caminos, de modo que me parece que lo que está escrito en el libro crece conmigo que lo leo. Este es el momento más importante de la lectura: un momento de revelación, porque el libro, mientras lo leemos, nos hace aparecer otros mundos, nos hace conocer otras vidas que nunca habríamos conocido, maestros que jamás habríamos podido encontrar.

El monje se ejercita en la lectura desde su comienzo en el camino monástico. Cada día, posiblemente *ante lucem*, antes del alba, abre el Libro, el libro por excelencia, el de las sagradas Escrituras, y lee, lee… A esta actividad la llama *lectio divina*, lectura de las cosas de Dios, porque la operación que repite cada mañana y después otras veces a lo largo de la jornada es la de leer el texto, meditarlo buscando su mensaje, dejarse inspirar por él en la oración hasta asumir la misma mirada de Dios sobre el mundo, sobre los acontecimientos, sobre las personas y sobre sí mismo. Todos los monjes de Oriente y de Occidente saben que esta es la operación fundamental de su jornada, de la que sacan alimento para la fe e inspiración para la vida que, como un oficio duro, también llevan

ellos en un clima de precariedad, de fragilidad y en comunión con los otros. Quitadle a un monje la *lectio divina* y ya no quedará en él nada del monacato cristiano.

Ahora bien, es verdad que el monje, más en general, lee. Los monjes han leído siempre obras de la sabiduría griega y latina no cristiana, se debe a ellos sobre todo el que los filósofos griegos y los escritores latinos nos hayan sido transmitidos y sean leídos todavía por nosotros. Así pues, yo leo, y leo mucho. De viejo, mis lecturas se mueven con libertad: menos libros de investigación bíblica o teológica y más libros de literatura. No es casual que, al llegar a anciano, haya deseado reunir en una estantería los libros de la colección «Medusa» de la editorial Mondadori. Comencé a leer esos libros ya de chico y desde entonces cada uno de sus libros, con su inolvidable e inconfundible lomo verde, me llegaba a casa como un regalo del que me quería y me educaba. He conservado esos libros y los he llevado siempre conmigo, hasta que terminó la colección. Pero ahora están ahí, con su lomo verde, y voy a la estantería con reverencia, como a un arca, a un tabernáculo: cojo en mi mano un libro de Graham Greene, de Jack Kerouac, de Thomas Mann, de James Joyce, de Hermann Hesse o de otros autores, y lo pongo en la mesita de noche o en la que tengo junto al sillón, como señal de una cita a la que no puedo faltar.

Y mientras conocemos mundos desconocidos, al leer conocemos nuestras propias profundidades desconocidas. Me repetía una amiga anciana: «¡Yo leo para sentir latir el corazón del mundo!». «Para los viejos», me decía sonriendo otra anciana que ya no podía ir a Lourdes como hacía de joven, «la lectura es una peregrinación». Y es verdad, porque cada libro puede representar una fuente a la que ir como sedientos de conocimiento y de sabiduría, saliendo así de nuestro pequeño mundo.

Los libros son un bagaje esencial para la vejez, en particular los libros que hemos leído de jóvenes, pero que deseamos releer con una mirada distinta, tras haber acumulado otras claves de interpretación a lo largo de nuestra vida: son un consuelo, nos hacen posible viajar ahora que se nos hace difícil desplazarnos, renuevan en nosotros sentimientos y nos los hacen revivir en una dinámica dialógica que requiere callar, leyendo, para dejar hablar al libro, para resucitar después lo que está escrito hasta revivirlo en nosotros. Muchas veces, al final de la lectura, dirijo al escritor alguna palabra que me brota del corazón, para darle las gracias por haberme ayudado a comprender, a construirme, por haberme confortado y permitido bajar a mis profundidades. Entonces dirijo mi reconocimiento y mi gratitud al escritor, porque sin él hubiera sido más pobre. Leer puede ser también para el viejo una operación fatigosa, y el mismo libro se presenta verdaderamente como un volumen que pesa y cansa las manos que lo sostienen. Pero yo experimento una gran alegría al tener un libro en mis manos, al abrirlo, al sostenerlo, para poder leerlo en el sillón o en la cama: es un cansancio asumido con convicción y placer, necesario para dialogar, especialmente cuando el diálogo, en los días de la ancianidad, se vuelve más raro.

La lectura se enriquece además con frecuencia con un comentario que la acompaña y la prolonga. Hablamos con los amigos del libro que hemos leído, lo interpretamos de modos diferentes, y de este modo podemos decir que «el libro crece con el que lo ha

leído»; lo degustamos interiormente, compartiendo su mensaje en un intercambio de cordial hospitalidad intelectual. De la soledad compartida por dos, lector y libro, al compartir entre amigos.

Ahora bien, hay ancianos que no están acostumbrados a leer, que encuentran en la televisión una posibilidad de aparcar muchos pensamientos que les obsesionan, así como de llenar algunas horas de la jornada. No es preciso demonizar este instrumento, que para muchos es, como los libros, fuente de conocimiento y de escucha del latido del corazón del mundo. La televisión es una posibilidad para los viejos y, si no acaba por clavarlos en el sillón o por entontecerlos con rumores e informaciones múltiples y desviadoras, puede proporcionarles horas de serenidad. Muchos viejos me confían que les gusta ver documentales sobre la naturaleza y de tema histórico. Otros, en cambio, confiesan que se ven obligados a apagar la televisión para no verse invadidos por la bazofia y por la maldad que en ella se difunde. Los viejos son más vulnerables, frágiles, y a menudo vuelven la cabeza hacia otro lado para no ver ciertas imágenes crueles o espantosas. Por eso hay quienes prefieren la radio, en particular las transmisiones de profundización cultural, que pueden ser seguidas mientras cocinan o se dedican a otras labores domésticas. ¡A cada uno lo que le gusta!

En mi caso y en el de muchos otros que conozco, escuchar música sigue siendo un placer inagotable. Hacia el atardecer, en la penumbra (o si es verano sentándome junto a la puerta mirando las colinas que verdean a mis pies), se cansa uno menos escuchando música cerca de la chimenea encendida: ¡una auténtica gracia! Paso desde la música clásica a Eleni Karaindrou, a Arvo Pärt, a Vangelis. A veces vuelvo a los cantantes-poetas de mi juventud, como Jacques Brel, Georges Moustaki, o a las canciones de Mina y Ornella Vanoni. Afloran recuerdos vivísimos de las aventuras, de los amores vividos, de las amistades compartidas… Escuchar un *Adagio* de Mozart o las *Variaciones Goldberg* de Bach, incluso ejecutadas por Keith Jarrett, me proporcionan una gran paz. A veces, mientras escucho, paladeo una copa de Barolo quinado en invierno o de brandy español en verano.

No hemos de olvidar, por último, que escribir también es una práctica senil: son muchos los viejos que se sienten impulsados a componer autobiografías o memorias. En la anamnesis que hacen de su vida encuentran acontecimientos vividos que pueden ser transmitidos como herencia a otros, a posibles lectores. En esto ayuda también la «*presbiopía* de la memoria»: el anciano se olvida de lo que le ha acontecido en los últimos días, mientras que vuelven a aflorar con vigor los recuerdos de la vida que vivió en la infancia, en la juventud y en la madurez. Unas veces a través de entrevistas, otras veces a través de confesiones escritas personalmente, se narra la propia vida y se hace con la convicción de tener algo que comunicar, algo que puede ser útil a otros, algo que no debe caer en el olvido. Yo mismo, cuando llegué a la ancianidad, sentí la necesidad de escribir *Il pane di ieri* [El pan de ayer][14] y *Ogni cosa alla sua stagione* [Cada cosa tiene su estación][15], dos libros con títulos muy elocuentes que se inspiran en mi vida en Monferrato, en personas que han sido grandes maestros para mí (¡no pequeños maestros como los *famosos*!), en la fatiga del trabajo de los pobres campesinos que

vivían en aquellas colinas totalmente cubiertas de viñas.

Siguiendo esta estela, estoy preparando ahora un tercer libro, *Nella natura delle cose*, en el que quisiera intentar escribir una especie de *De rerum natura*, fruto del pensar, del buscar, del observar y del vivir como hombre que a lo largo de su vida ha tenido siempre mucho tiempo para meditar. A mi vejez le corresponde este compromiso más que cualquier otro: de este modo revivo mi vida, entro en mayor comunicación con la tierra y con toda la naturaleza, puedo dialogar con los amigos y con todos los que desean escucharme. En mi caso, todo es principalmente fruto de la escucha de hombres y mujeres en medio del dolor y de la alegría, en la fatiga y en la plenitud de la felicidad, en la salud y en la enfermedad, en la edad en que cada uno se encuentra, desde el nacimiento a la muerte. Una escucha disciplinada que no se convierte en disipación, como me recuerda Konstantinos Kavafis:

> «Y si no puedes hacer tu vida como la quieres,
> en esto esfuérzate al menos
> cuanto puedas: no la envilezcas
> en el contacto excesivo con la gente,
> en demasiados trajines y conversaciones»[16].

---

[14] E. BIANCHI, *Il pane di ieri*, Einaudi, Torino 2008.
[15] E. BIANCHI, *Ogni cosa alla sua stagione*, Einaudi, Torino 2010.
[16] K. KAVAFIS, *Cinquantacinque poesie*, Einaudi, Torino 1968, 59 (hay trad. esp. en: https://ciudadseva.com/texto/cuanto-puedas/).

9

Senesco

El lector o la lectora de esta larga meditación sobre el envejecer y sobre la vejez habrá advertido, ciertamente, en mis palabras los ecos de diversos *De senectute*: desde el clásico de Cicerón al más reciente de Norberto Bobbio. Como he frecuentado durante toda mi vida a los clásicos griegos y latinos y después a los cristianos, he recibido, custodiado, releído y reinterpretado muchos itinerarios sobre la vejez, lo que me ha proporcionado –al menos así lo espero– un poco de sabiduría.

Sin embargo, siento fuertemente dentro de mí la necesidad de contar cómo he sacado enseñanzas de los viejos de mi tierra, observándolos y frecuentándolos, escuchando sus cantilenas, auténticos apotegmas, preciosos como diamantes. Me refiero, en particular, a los años de la posguerra, a los de una cultura campesina que, sin embargo, no se ha perdido todavía del todo. Para los que vivían en pueblos, los viejos se encontraban sobre todo en la puerta de casa, sentados en una silla, o bien en la plaza sentados en los bancos, a la sombra de los plátanos en verano; en invierno, cuando estos perdían las hojas, se colocaban en una posición que les permitieran tomar el sol, que, tibio, se filtraba entre sus ramas sin hojas. Estaban allí, en pequeños grupos o incluso solos, casi inmóviles, a la espera de que pasara alguien y les saludara, les sonriera, les preguntara cómo se encontraban.

Y he aquí una primera expresión que resonaba en sus labios: «*Us fadiga a sté al mund*» («Ya me cuesta, me cansa estar en el mundo»). Unas palabras dichas sin una tristeza particular, sino como una constatación: en la vejez aparecen nuevas fatigas, que van creciendo en vez de disminuir. Uno se cansa mucho trabajando, pero ahora sigue trabajando, hace lo que puede y sobrevienen otras fatigas. Uno se cansa más fácilmente y más deprisa, la vista se debilita, el oído también crea problemas a veces y el cuerpo se vuelve más rígido. La tierra, que intentamos trabajar todavía un poco, parece haberse vuelto más baja. El pensamiento de un futuro breve nos impide hacer proyectos, nos hace menos dispuestos a tomar decisiones, y la vida se presenta como un estar en el mundo, no ya como un habitar o un vivir en el mundo. Cuesta trabajo estar en el mundo: el espacio-tiempo de la vida conoce ahora un vocabulario propio que se le aplica con pudor, dada la dificultad que se impone con el paso de los días. Los viejos comparan estos días con el otoño, del que no recordaban ni la vendimia ni la cosecha de los frutos, sino solo las primeras nieblas, el declinar del sol, el acortamiento de los días, la caída de las hojas.

Esos viejos no decían las frases vacías que hoy, en cambio, se repiten con una falta de

inteligencia que sorprende: «Lo que importa es sentirse joven en el corazón… No hay que pensar en la vejez». Ellos tenían el pudor de no decir palabras semejantes. Callaban, hablaban lo menos posible, permaneciendo pensativos, a veces con una convicción que expresaba una resignación marcada por la esperanza. Y si los viejos se ponían a hablar entre ellos, su discurso derivaba suavemente hacia una confesión de sus achaques, de sus pequeños dolores, de su incapacidad para realizar muchas acciones que antes realizaban casi de una manera automática. Las piernas, sobre todo las piernas, eran las más evocadas como inseguras y temblorosas, dado que las rodillas, consumidas, ya no les permitían moverse con agilidad y estando de pie. Así es… Y cuando se levantaban de los bancos o de las sillas, emitían un breve lamento en forma de exclamación: «*A sun reid*» («Estoy acartonado»).

Pero mientras le era posible salir y ser autónomo, el viejo repetía: «*A suma que!*» («¡Aquí estamos!»). Así confesaba que, de todos modos, es una gracia estar todavía vivo, «estar aquí». Sí, porque vivir es, en cualquier caso, un gran don que despierta la gratitud, incluso cuando la vida es infeliz. Estamos aquí, todavía en esta tierra amada, todavía no nos hemos ido de ella: yo oía esta afirmación como un «amén», como un «así sea» a la vida y a los afectos que todavía se alimentan. Otros ya se han ido, pero nosotros estamos todavía aquí ¡y podemos maravillarnos! La salida de la vida de los coetáneos, de los familiares y de los amigos era, en verdad, uno de los mayores sufrimientos. Por entonces había muchos niños que daban vueltas alrededor de los viejos, pidiéndoles que les contaran historias, pero «la desaparición de los compañeros» –decía un refrán monferratino– «requiere un bastón más para estar de pie».

En medio de la pobreza y de la dureza de la vida agrícola, se prestaba mucha atención a los viejos: a ellos se les reservaba el sitio más cercano a la estufa o a la chimenea, por la noche se les preparaba una bebida caliente antes de que se acostaran, se les abrazaba y se les acariciaba. A pesar de la proximidad del fin –por lo que recuerdo–, los viejos campesinos no se volvían más piadosos o devotos, y su asistencia a la misa seguía siendo la misma que en la madurez. En invierno salían menos de casa, y al pasar por la calle se les veía mirar desde las ventanas, después de haber limpiado con la mano el vapor que volvía opacos los cristales. Intentaban socializar, sobre todo en lo que se había dado en llamar la velada de después de la cena, que duraba hasta la medianoche: a la luz tenue se comía castañas asadas, en las fiestas de Navidad se comían dulces, y se bebía un poco de vino, discurriendo y adormeciéndonos con relatos vivaces e irónicos. Se seguía adelante hasta el momento en que se decía: «Esta vez he bajado uno o más escalones, y la vejez ha llegado de golpe como última etapa». Entonces se recurría a la expresión: «*L'è ura d'andé*» («Ya es hora de marcharse»), apaciguada confesión de quien, sentado, con la mirada borrosa y la voz flébil desea comunicar a los otros dónde se encuentra. Alguno añadía: «Ahora soy una carga, mejor marcharme. ¡Ha llegado la hora!».

Estas palabras recogidas tantas veces, que se han quedado impresas dentro de mí en su expresión en dialecto monferratino, me acompañan en mi ancianidad y algunas de ellas me las vuelvo a decir y me las repito, sin tener todavía el valor de decirlas en voz alta a otros. La vida para los viejos es infeliz, empiezo a experimentarlo, aunque me

resisto y lucho porque quiero vivir mi vejez: no añadir días a mi vida, sino añadir vida a mis últimos días. No cabe duda de que, para un cristiano, la vejez –como ya hemos dicho– es la edad de hacer los preparativos pascuales, de predisponerlo todo a fin de que la muerte sea un acto puntual en el que restituimos a Dios el regalo que él nos ha hecho, intentando decir: «Te doy gracias, Señor, porque me has creado y me has custodiado hasta hoy».

«Gracias a la vida que me ha dado tanto», cantaba Violeta Parra, y esta canción, junto con «*Je ne regrette rien*» («No me arrepiento de nada»), que cantaba Edith Piaf, son canciones que me gustaría volver a escuchar cuando me llegue la hora de irme, antes de que ya no pueda oír, hablar o comunicar con los ojos. Rainer Maria Rilke, en su Libro de horas, invocaba: «Señor, a cada uno dale su muerte, una muerte que de cada vida brote y en que haya amor, significado y sufrimiento»[17]. Que mi muerte me pertenezca, que no me sea expropiada y se me conceda ser escuchado también en esto: «Concédeme, Señor, consumar el último aliento junto a mis seres queridos, dando la mano a quien he amado y me ha amado». Y que mi tierra, la madre tierra, acoja con sus brazos abiertos de par en par a quien vuelve a ella y quiere reposar en su seno.

Sin embargo, afirmo von todas mis fuerzas que el puro y simple hecho de vivir es una gracia, una bendición, un milagro, aunque fuera el último día. La vida es un don, para el creyente es un don que le regala Dios, mas para todo ser humano es un don que se da y se recibe. Vivir en plenitud es razón suficiente para expresar la gratitud por haber venido al mundo. Tal como se afirma en la tradición china del Qi Gong: «Lo más importante en la vida es la vida misma», porque la vida es una, única. Incluso cuando el día que acaba de terminar ha sido fatigoso, sigue siendo un día de vida. Y el día siguiente, si llega, traerá consigo la posibilidad de volver a empezar. Este es también el consejo que dio Antonio, el padre de los monjes, que respondió, cuando ya era muy anciano, a uno que le preguntaba: «¿Qué haces en el desierto?»: el secreto de la vida consiste en «volver a comenzar cada día»[18].

---

[17] R.M. RILKE, *Il libro d'ore*, III, *Il libro della povertà e della morte*, en ID., *Poesie*, Einaudi/Gallimard, Torino 1994, vol. I, 243 (ed. esp.: *El libro de horas*, Hiperión, Madrid 2005)

[18] ATANASIO DE ALEJANDRÍA, Vida de Antonio, 16,3; cf. también 7,11-12.

10

Diario de la vejez

«¿No oyes?»

Estoy en Cerdeña, en una playa casi siempre desierta. Desde hace más de treinta años paso un par de semanas durante el mes de julio en esta franja de la costa oriental, en gran silencio y en una soledad discreta, junto con uno dos hermanos de mi comunidad. Me gusta Cerdeña, a la que empecé a conocer ya desde mi adolescencia, y lo que más me gusta de esta tierra dura, áspera y asolada es, sobre todo, el mar. La playa a la que vengo cada año no es muy conocida por los turistas. Se llega a ella recorriendo un trecho a pie por la arena o con un todoterreno; de ahí que esté bastante desierta, hasta el punto de garantizarme una permanencia silenciosa desde la mañana temprano hasta mediodía y, pasadas las horas más ardientes, hasta el ocaso, que deja un cielo y un mar con colores siempre diferentes cada atardecer.

Llego a esta larguísima playa de arena blanca cuando el sol está saliendo y de inmediato se renueva para mí el milagro de una flor blanca que junto con dos tallos verdes brota de la arena: se trata de una flor grácil, que se muestra frágil, pero ¡elegante y perfumada! Y mientras la contemplo arrastro el parasol, una silla ligera y la bolsa con algún libro. Es como un rito: plantar el parasol en la arena y disponer, a continuación, la silla a su sombra y comenzar a leer, despegando con frecuencia la mirada de las páginas para escrutar el mar que se encuentra frente a mí, el paso de alguna barca o de algún ave en el horizonte, pero sobre todo el movimiento misterioso de las olas que rompen cerca de mis pies. Junto a mí, el que me acompaña realiza las mismas operaciones. Esto supone para mí no solo un tiempo de reposo, sino de gran alegría y de anamnesis de todo lo que he vivido y de todo lo que he hecho.

Y he aquí que, en julio de hace algunos años, el compañero me dijo algo como de costumbre, de parasol a parasol. Como no me enteré, le respondí: «¿Qué has dicho?». Y él, que ya había advertido esta pregunta mía repetida en los días precedentes, me dijo: «Pero, ¿te has vuelto sordo?». Esto me produjo un escalofrío: ¿me estoy volviendo sordo? ¿Estoy perdiendo la audición? ¡Esto es, por tanto, un signo de mi envejecimiento! Este fue para mí el primer indicio de que entraba en una estación marcada por nuevos límites. No consigo olvidar que en esos días tan radiantes se atravesó en mi camino una sombra de tristeza.

Una vez vuelto a casa, me dirigí inmediatamente al otorrino para comprobar la situación, y, aunque leve, se confirmó la sordera. Hay que decirlo: no oír ya como en la

plenitud de nuestros días, no solo origina cansancio, sino que algunas veces nos hace ponernos nerviosos. Los otros siguen hablando con los mismos tonos y no son conscientes de la necesidad de que alcen un poco la voz o de ser más claros al pronunciar las palabras. Algunas veces se sienten molestos por las demandas del anciano que les pide que hablen más fuerte, y hasta las mismas relaciones afectivas pueden resentirse, a causa de la impaciencia del que habla y de aquel al que le cuesta oír.

A lo largo de mi vida siempre he prestado una gran atención a la escucha, algo que en la tradición judeo-cristiana se encuentra «al inicio» y es la primera operación que el Señor pide al creyente, porque de la escucha nace la fe (cf. Rom 10,17), a partir de la escucha se engendra la esperanza, gracias a la escucha se puede conocer el amor y responder a él. Y de este modo, tras haber perdido, aunque fuera levemente, la capacidad de escuchar, valoro todavía más su importancia y su primado para nosotros, los seres humanos. Sin la escucha no estamos, sin la escucha no aprendemos a hablar, sin la escucha estamos condenados a un solipsismo mortífero. Alfred Tomatis, al que conocí hace muchos años en un monasterio francés, nos ha proporcionado una gran enseñanza sobre el oído y sobre la escucha: no por casualidad, intentaba enseñar, no a los sordos, sino a cuantos oían pero no escuchaban…

Pasamanos

El eremitorio en el que vivo en el bosque desde hace más de diez años tiene el dormitorio en el primer piso, al que se accede por una escalera interior. Esta es mi celda inviolable, en la que no solo descanso, sino que, sobre todo, velo, rezo y vivo el ejercicio diario e insistente de la *lectio divina*, del pensar y rezar ante una página de la Biblia.

Es inviolable, porque ninguno de los hermanos, ni mucho menos un huésped, puede subir ni entrar en ella. El monje sabe que si custodia su celda esta le custodiará a él. La celda es, en efecto, la estancia que, una vez cerrada la puerta, requiere orar en lo secreto, porque el Padre ve en lo secreto (cf. Mt 6,6). A menudo es el lugar del llanto, cuando las lágrimas descienden sobre el rostro como lágrimas de compunción, lágrimas que manifiestan las heridas de la sensibilidad interior, lágrimas rara vez de alegría. En su celda, el monje desearía a veces danzar con el que ama, desearía ver el rostro de aquel al que tanto busca, querría que, agotadas todas las mediaciones, le abrazara aquel que quiere acogernos en su misericordia.

Cuando llega la noche, al final de la jornada, tras el tiempo dedicado a la correspondencia y a responder a las llamadas telefónicas, tengo que subir, por tanto, las escaleras para encaminarme a la última oración, la que completa la jornada, y después abandonarme al sueño, algo que a mí nunca me resulta fácil.

Hace ya algún tiempo me di cuenta, de repente, de que sentía más pesadas que de costumbre las piernas, experimentaba una cierta fatiga al subir las escaleras y, al bajarlas, por la mañana, mis pies se sentían menos seguros, iban en busca de un apoyo firme en el escalón siguiente. Al subir, más tarde, con algo en la mano, libros por lo general, tuve la impresión de que algunas veces vacilaba y el brazo libre buscaba casi de

un modo natural un pasamanos en la pared. Por eso, tras recibir esta sorda llamada, acabé por pedir que me instalaran uno. Desde entonces, casi siempre me apoyo en él con la mano, a buen seguro para subir, pero sobre todo para bajar por la mañana cuando, todavía un poco adormecido en la penumbra de la escalera, me arriesgo a perder el equilibrio y caerme. No me olvido de cómo antes subía las escaleras rápidamente, casi con ímpetu, y las bajaba saltando algunos escalones, deprisa: ¡hoy ya no! Ralentización y poner más atención…

Sí, también este pasamanos es un signo de vejez, y espero no verme obligado a instalar –algo que en mi caso sería imposible, dadas las estrechas dimensiones de la escalera– una de esas sillas salvaescaleras que transportan a las personas que no pueden subirlas solas. A veces, cuando visito casas en que habitan ancianos, estos me señalan estas máquinas y me comentan: «¡Mire lo que ahora necesitamos!». En las casas de mi tierra, que normalmente tienen el dormitorio en el primer piso, había pasamanos en las escaleras, pero de chicos o de jóvenes no los advertíamos y era como si los hubiéramos suprimido. Ahora el pasamanos es una ayuda, es preciso volver a pedirlo y después servirse de él cada día como un apoyo necesario, y además porque, si la escalera es alta, podemos experimentar vértigo al bajarla.

Mi abuela repetía: «Soy como un pasamanos para el abuelo. Cada vez que quiere moverse, tanto en casa como fuera de ella, se apoya en mí y solo de este modo se mantiene derecho y consigue caminar. ¡Sin mí ni siquiera da un paso!». Parece extraño, pero también ser un «pasamanos», una ocasión de apoyo, es algo hermoso y puede ser vivido como una modalidad de afecto declarado al ofrecer al otro el brazo o el hombro: precisamente, haciendo las veces de pasamanos.

¡Luz, luz!

En mi celda hay algunas estanterías que llegan casi hasta el techo y están repletas de libros bien ordenados y clasificados en diversas secciones: ver los libros alineados es algo que me produce un profundo placer y casi me da la sensación de estar menos solo. Los libros bien alineados se dejan distinguir por los diferentes colores del lomo, donde están imprimidos el nombre del autor y el título. Cuando me acerco a ellos y busco el texto que deseo consultar o leer, realizo unos gestos que me parecen un ritual: una mano lo mueve y lo saca, la otra mano lo abre y los ojos lo ven, lo leen. Es como una obra de resurrección: el libro yacía «muerto», en una especie de desván, pero, una vez abierto y leído, parece haber vuelto a la vida, de suerte que la palabra imprimida negro sobre blanco, de muda se vuelve elocuente.

Esta operación repetida varias veces al día me ha acompañado a lo largo de toda mi vida, pero en un determinado momento me di cuenta de que mis ojos empezaban a tener dificultades para enfocar las palabras escritas en el lomo del libro. Por eso tuve que recurrir a las gafas, algo que para mí constituía otro signo de vejez. Confieso que ahora me cuesta leer bien los títulos de los libros y que, a veces, debo acercarme o alejarme para poder leerlos con claridad.

Pero en la vejez acontece en verdad otra experiencia más penosa: la de no ver ya la luz en toda su intensidad. Los ojos capturan menos luz y a veces se tiene la sensación de ver las cosas menos recortadas en su forma y como «descoloridas». Por eso invocaban los antiguos: «Señor, Dios mío, da luz a mis ojos» (cf. Sal 13,4). Algo que me ha fascinado siempre en las iglesias románicas y góticas es la arquitectura de la luz, esa luz que parece penetrar a través de las piedras, desgarrarlas, para vencer la sombra y poder llegar hasta el corazón humano. Contemplo muchas veces la luz que entra a través del triforio más que las imágenes, que también intentan hablar de Dios. La luz es el relato más bello para leer y contemplar.

Tal vez por este temor a no conseguir captar más la luminosidad como en otro tiempo, querría volver con frecuencia a Santorini, la isla griega de la luz, o bien contemplar de nuevo el azul, que a veces no sabes si pertenece al cielo o al mar, en el Peloponeso, en la costa del Mani, donde están sepultadas las cenizas de Bruce Chatwin. Amo la luz, sobre todo la luz del «*mare nostrum*», que crea por sí sola el paisaje; la luz de la tierra donde crecen los olivos; la luz de la Provenza, siempre transparente a causa del mistral; la luz del Mont Ventoux, el monte de los vientos, amado por Petrarca, que cuenta cómo trepó a su cima para contemplar panoramas extraordinarios; la luz de Saint-Paul-de-Vence y de la capilla de Matisse que, como él mismo decía, «es solo una flor»; la luz que, cuando surge al alba, me infunde fuerza, vigor, esperanza y que, cuando declina al anochecer, pone en mi corazón una sobria tristeza, una tristeza que es, antes que nada, sed de vida y de relación con los hombres, las mujeres y todas las criaturas que envuelve la noche. He amado la tierra, el agua, pero todavía he querido más la luz…

Como a otros muchos, también a mí me han diagnosticado la presencia de cataratas en los ojos y, por consiguiente, la necesidad de una intervención para quitármelas. Estos acontecimientos no son amenazadores y, sin embargo, indican el crecimiento de la fragilidad, de la debilidad, la disminución de las facultades físicas y psicológicas que en un tiempo ejercitábamos sin ni siquiera hacerles caso. Sé que algunos, a la hora de irse de este mundo, han pronunciado estas palabras: «¡ Luz, luz, haced luz!». ¿Es un grito? ¿Una invocación? ¿Acaso no es la luz el primer don gratuito para el que viene al mundo, el único don del que todos pueden gozar desde su nacimiento? ¿No es la luz la que nos permite ver la tierra y el mar, los árboles y todas las criaturas, y sobre todo el rostro de las personas que amamos? La luz nos ofrece todas estas realidades, y sin la luz no hay vida. Por eso la oración simple de la gente sencilla, el *Requiem*, pide que brille sobre los muertos la luz, la luz que no tiene ocaso.

François Mauriac recurría, para hablar de la vejez, a la imagen de una casa que tiene cerrados los postigos de sus ventanas, reduciendo así la luz en su interior. Como ya hemos visto, también Qohelet compara los ojos con las ventanas de las casas para expresar la pérdida de la vista. Quizás se deba a eso el que me repugnen los postigos, las persianas, las celosías: me gustan las ventanas grandes, que permiten entrar la luz del día, que llegue el sol a la mesa en la que trabajo o a la silla en la que leo los periódicos a primera hora de la tarde. Nunca he conseguido sentirme alegre en estancias oscuras, con poca luz.

Amigos que se van

Ahora empiezo a sentirme más solo a causa de los amigos que se van y dejan esta vida. Son cada vez más frecuentes los anuncios de su partida, a menudo imprevista, a veces tras una enfermedad que al menos me ha preparado un poco para aceptar su ausencia.

Don Michele Do, un sacerdote sabio de la montaña, repetía con frecuencia que la amistad es el octavo sacramento y que los amigos son eucaristías, es decir, agradecimientos vivientes. La amistad es lo que me ha hecho posible experimentar el amor a lo largo de toda mi vida, y considero como la mayor gracia recibida el haber tenido siempre amigos. Amigos de la niñez, amigos de la juventud, en particular durante el tiempo que estuve en la universidad, y más tarde también amigos en la vida de monje, convertido, queriéndolo o no, en experto en soledad. Amigos que eran también maestros míos, como David Maria Turoldo y Ernesto Balducci, con los que conversaba, en torno a la mesa y con un buen vino, de lo que nos quemaba en el corazón respecto al fatigoso camino de la humanidad o a la vida de la Iglesia, que nos apasionaba a causa del amor al Evangelio. Amigos que han sido verdaderos *en-señantes*, capaces de señalar caminos, de hacer una señal, como Pino Alberigo, un historiador visionario que leía en el pasado la Iglesia del futuro, y Paolo De Benedetti, *rabbenu*, nuestro maestro, que me enseñó a buscar siempre la sinfonía de las sagradas Escrituras.

Pero también amigos no conocidos, hombres y mujeres corrientes que han sido un para mí un bálsamo, una ayuda en las horas oscuras, la única posibilidad de decir, más allá de los intentos de amor fraterno: «Te quiero y me alegro de que estés presente en mi vida». De ellos recuerdo sobre todo los viajes que hemos hecho juntos, que nos han permitido contemplar la naturaleza, la belleza, el arte. Recuerdo los encuentros en torno a la mesa, porque todos mis amigos han sido capaces de celebrar, de alegría compartida a través del pan partido, el buen vino y la buena cocina. La mesa sigue siendo para mí el lugar de los encuentros con los amigos, del intercambio, de las afirmaciones verdaderas, de la posibilidad de gozar juntos. Cocinar para los amigos y decirles: «¡Os quiero y quiero que viváis bien!».

Por eso, cuando llegan a faltarme, me invade el sufrimiento, sí, me invade, y aunque creo que hay una comunión que nos une para siempre, su ausencia me hace sentir más pobre. Ahora puedo decir que he amado mucho y puedo reconocer que mi vida ha sido en primer lugar y siempre una historia de amor. Por eso valía la pena vivir, porque la amistad es experiencia de alegría y amar a alguien aquí y ahora, sea cual sea el futuro, es siempre amor al presente. Esa es la razón por la que repito a menudo, y con convicción, la antigua canción de Alfonso X el Sabio:

«Quemad viejos leños,
leed viejos libros,
bebed viejos vinos,
tened viejos amigos».

Amigo es la persona cuya felicidad consigues desear antes que la tuya.

La amistad es ese vínculo en el que las felicidades se encuentran y convergen.

La amistad es una luz, un color, un sabor, una trama que da valor al tejido de los recuerdos y de la vida.

A veces, hablando de un amigo, me han preguntado: «¿Cuántos años hace que murió?». Y no sé responder, porque para mí sigue todavía aquí.

Gabriel Marcel, que había comprendido el misterio del amor, escribió: «Amar a alguien es decirle: ¡no morirás!», como afirma también el Cantar de los cantares.

Caminar

Ahora que me he adentrado en la vejez, caigo en la cuenta de un gran don que marca mis jornadas, esté donde esté, en casa, entre los bosques, en la ciudad, o en mis breves estancias en la costa de la Liguria: los paseos. Cuando yo era joven, sumergido plenamente en el compromiso del trabajo, me resultaba difícil, fuera de las vacaciones, encontrar tiempo para caminar. Ahora, sin embargo, me parece natural ponerme a caminar, casi siempre solo, a veces con otros. Caminar con el solo fin de caminar.

Normalmente en la primera parte de la tarde, en invierno, o antes de que llegue la noche, en las otras estaciones, siento el deseo de salir y caminar, a veces lentamente, otras a paso ligero. Caminar pone en movimiento el cuerpo y la mente, llevándolos a realizar ejercicios del espíritu, con una sensorialidad que no soy capaz de vivir sentado ante una mesa. Por eso salgo de mi celda y me adentro en el bosque que me rodea, por el pequeño sendero casi siempre cubierto de hojas secas y recorrido solo por algún buscador de setas. Camino mirando, en primer lugar, a los árboles, que constituyen una verdadera presencia, hasta podría llamarlos compañeros de vida. Los observo, sobre todo, en el cambio de estación: resisten al frío y al calor, soportan las molestas lluvias y el peso de la nieve. Puedo atestiguar –como escribía también Bernardo de Claraval– que he aprendido mucho de los bosques, de las encinas antiguas y majestuosas y de los arbustos del sotobosque.

En mi camino veo, y me paro a contemplarla, una encina que tiene, ciertamente, más de quinientos años. A veces intento abrazarla, pero su tronco es tan grande que debo contentarme con apoyar en ella el cuerpo y los brazos; de este modo recuerdo que, después de haber abrazado a mi madre y antes de abrazar a quien amé de chico, yo abrazaba a los árboles. Recorro también una avenida de tilos que planté al comienzo de la vejez para legar a cuantos vengan detrás de mí una avenida umbrosa y llena de perfumes. Y después me interno en el bosque, donde encuentro las grandes rocas morrénicas dejadas por los glaciares, que me piden que las acaricie y me apoye en ellas, para sentir una comunión que me proporciona la percepción de pertenecer a la tierra. Por el camino encuentro también un pequeño arroyo, cuyos guijarros policromos y pulidos, escupidos por los glaciares a lo largo de los siglos, parecen crear música junto con el agua que discurre y gorgotea.

Sin embargo, mi mirada se dirige sobre todo a los ribazos, los humildes ribazos donde entre hierbas, arbustos y tobas que afloran veo las prímulas ya en enero, a veces

entre la nieve que se funde, las violetas en marzo, muy perfumadas y con colores cuaresmales, los lirios rojos al comienzo del verano. Busco en los ribazos hierbas aromáticas, en particular el tomillo, que perfuma y florece aunque nadie lo vea ni lo huela. Los oídos también están implicados en el bosque: en medio del silencio los diversos cantos de los pájaros, el roce de los reptiles que huyen al sentir los pasos y el canto de las frondas al viento me impulsan a celebrar, esto es, a unirme a todas las criaturas para decir gracias, para sentirme colmado de gratitud por la vida y por la belleza. Y de este modo camino mirando, escuchando, aprendiendo.

Por otra parte, desde pequeño he ido a menudo a los bosques de mi pueblo para buscar algo que en casa o en las calles no encontraba: la soledad pensativa, la contemplación de la naturaleza, la posibilidad de escuchar también a las criaturas inanimadas. Me decían: «¡Si quieres vivir bien, mira bien y escucha bien!», y eso es lo que siempre he intentado hacer; pero ahora, en la vejez, me ejercito en esto más que nunca.

Confieso que también me gusta pasear y caminar por la ciudad, sobre todo en mi Turín, la ciudad de mi juventud. Me da mucha alegría recorrer la calle Po bajo los pórticos, detenerme para tomar un aperitivo en cualquier café, sobre todo en el «Fiorio», en el que he vivido tantas aventuras de amor y de amistad. Pero también el simple caminar, cruzando mi mirada con la de personas desconocidas, me intriga, me amonesta, me instruye. Cada rostro es la narración de una vida, es portador de un misterio, es toda la humanidad. Caminar por la ciudad, aunque lo hago rara vez, me distrae, me ofrece la posibilidad de confrontarme con la muchedumbre, con el anonimato, y me hace sentir simplemente uno de tantos que, en esta avenida de vida, se van tal como han venido: el mundo es grande y la humanidad está compuesta por miles de millones de hombres y mujeres. Me doy cuenta asimismo de que, si me pongo a observar a alguien, de hecho estoy invitando a ese rostro a que advierta el mío. Y, de este modo, el otro corresponde a mi mirada, sin decir una sola palabra, a veces con un gesto de sorpresa, con una sonrisa o simplemente con un sí. Me gusta ver los rostros de los otros, me gusta sorprenderme a mí mismo por su belleza o por las huellas que la vida ha imprimido en sus arrugas o las que han dejado sus lágrimas.

Caminar, en la soledad de la naturaleza o entre la gente en la ciudad, es siempre una aventura extraordinaria para nosotros, los seres humanos, pero a menudo lo descubrimos tarde, en la vejez, del mismo modo que nos damos cuenta tarde de que la vida es un camino que debemos recorrer día a día, hacia una meta que no siempre buscamos o tenemos clara ante nosotros. Bien lo había intuido Antonio Machado: «Se hace camino al andar»[19], paseando se puede descubrir una meta que al comienzo no se conocía.

Oración

El solo hecho de vivir es ya una bendición, porque vivir, si es respetada la dignidad humana, es una razón suficiente para decir «amén», «sí», a los días que nos quedan. Para el creyente, según las palabras de Pablo que ya hemos citado, se trata casi siempre de la

experiencia de la disminución en la vida material, pero también de la renovación y del crecimiento de la vida espiritual. Cada estación posee su gracia y su paso a otra orilla, pero el paso siempre es crítico. Una metáfora eficaz para describirlo es la del éxodo a través de las aguas profundas, con la posibilidad del naufragio, pero en esto puede ayudar mucho la fe. La paradoja «*naufragium feci, bene navigavi*» («he naufragado, he navegado bien») no la cita únicamente el filósofo antiguo Zenón de Citio, sino que la repite el creyente cristiano con más convicción.

Con todo, es preciso confesar que, con la llegada inesperada de la vejez, cambia la fe y, sobre todo, la oración. La fe se despoja, se desnuda y a menudo crecen las dudas. La vejez no es el tiempo de la fe fácil, porque afloran muchas preguntas que parecían mudas en medio de la fiebre de la vida activa. Llega uno a plantearse incluso la pregunta de si no nos habremos equivocado en todo, si no habrá sido todo una gran y duradera ilusión… Fuerzas oscuras invaden el corazón del viejo y oscurecen aquella relación tan límpida y transparente vivida con aquel «tú» invocado antes como Dios y Señor. No es que el Señor guarde silencio, haya enmudecido o casi se divirtiera sometiéndonos a la prueba: no, somos nosotros los que sabemos escuchar menos, ver menos y vacilamos por *oligopistía*, por «poca fe» (Mt 17,20). Según mi propia experiencia, lo que nos permite superar cada día las dudas y vencer la tentación de la insignificancia [*nientità*] es el amor a Jesucristo. Se puede debilitar la fe, pero el amor se refuerza: y como el amor es la única fuerza que está en condiciones de vencer a la muerte, vence también así el debilitamiento de la fe.

Signo del cambio de la fe es la forma de la oración, este tutear a Dios después de haber escuchado su voz sutil presente en su palabra, en los otros y en la vida cotidiana. Ya no se reza de rodillas o prostrado, porque el cuerpo se cansa al tomar ciertas posiciones; se reza tal vez mucho tiempo sentado, con la mirada no perdida en el vacío, sino en busca de lo invisible. En ocasiones, los ancianos parecen dormir cuando rezan, y puede suceder que en realidad estén adormecidos, pero su ofrenda de un cuerpo viejo y cansado, su estar ante la Presencia que invocan es, de por sí, oración. Tal vez no digan muchas oraciones, pero tienen la posibilidad de «ser oración»: oración susurrada, oración como movimientos de unos labios mudos, oración como repetición de fórmulas aprendidas de pequeños, invocaciones como *jaculae*, como flechas lanzadas. Y si la oración es un juicio, en el caso de los viejos es permanecer expuestos a la luz de Dios sin protección y sin defensas.

«Los viejos saben que el Señor sabe y que no tiene necesidad de hacerlo tan largo», decían y siguen diciendo a menudo los ancianos que conozco. Verdaderamente, envejece la oración en su forma, hasta que llega la hora en que se dice únicamente «sí», «amén» y ninguna otra palabra, porque ya no quedan más fuerzas. He conocido a monjes que, en las últimas horas antes del éxodo de este mundo, no querían tener ante ellos más que un icono. Sus miradas lo buscaban, intentaban fijar sus ojos en él, y algunas veces aparecían las lágrimas y otras un esbozo de sonrisa en un diálogo mudo.

Orar es, ante todo, escuchar y ser conscientes de una presencia que, aunque ya no es posible de alcanzar verbalmente, se sigue invocando de todos modos, mirando su

imagen. Las oraciones de los viejos presentes en la Biblia o en la tradición cristiana ya no se recitan, sino que solo se viven.

Testamento biológico

Ya he citado estas palabras de Dietrich Bonhoeffer: «El hombre solo se conoce a sí mismo verdaderamente a partir de su propio límite». Esta verdad nos impone leer nuestra vida como marcada por un inicio y un final.

Con todo, nosotros, los seres humanos, a diferencia de los animales, sentimos la muerte como un límite que nos cuesta aceptar. Además, hoy se ha perdido en nuestro país la sabiduría y la naturaleza con que el mundo rural afrontaba este desafío, y «el camino hacia la muerte» se ha vuelto más espantoso, amenazador, capaz de despertar miedos inéditos. Resulta paradójico, pero hay que decirlo: existe una remoción de la muerte, pero al mismo tiempo se ha hecho crecer el miedo por lo que puede preceder a la muerte. El *ars moriendi*, que forma parte del *ars vivendi*, es una sabiduría olvidada también por muchos cristianos y la experiencia nos dice, por desgracia, que, al faltarnos todavía en nuestro país una cultura del dolor, la enfermedad que lleva a la muerte crea ansiedad e induce a menudo a pensar en la eutanasia como una «muerte dulce».

Como cristiano sé que mi muerte debe ser un acto: quiero vivirla como he vivido la vida, de la que forma parte la muerte, quiero confiarla en las manos de aquel que me llamó en vida y me espera con los brazos abiertos de par en par para estrecharme más allá de la muerte. Con todo, debo confesar también que me da miedo acabar en manos de personas que decidirán sobre mi partida sin poder escucharme. Creo en el derecho a morir con dignidad, estoy convencido de que la prosecución de la vida física no es, de por sí, el principio primero y absoluto y que el dolor físico no purifica, no redime, sino que casi siempre deshumaniza. Por eso he querido redactar mi testamento biológico o declaración anticipada, para precisar las condiciones que deseo para el final de mi vida.

Como católico, no olvido que Pío XII distinguía ya en 1957 entre medios «ordinarios» y «extraordinarios» para conservar la vida y declaraba el derecho del enfermo a la renuncia al encarnizamiento terapéutico. Cuando se han empleado todos los recursos médicos disponibles sin éxito, se debe recurrir a los cuidados paliativos que alivien el dolor y no tengan como objetivo la eutanasia. El patriarca Atenágoras, un gran santo al que tuve la gracia de conocer, cuando ya viejo, pasados los ochenta años, sintió cerca la muerte y comprendió que los cuidados ya no podían impedirla, pidió que se le dejara solo en su habitación, con el cáliz y el pan eucarístico a su lado. No más cuidados, ningún encarnizamiento, sino la espera del «amén» definitivo y decisivo al Señor.

Lo que pido es poder no morir en medio del tormento de los dolores físicos, porque la experiencia de algunos que, a causa del dolor no aliviado por los médicos, pedían que les hicieran morir, por carecer ellos mismos de la posibilidad de matarse, me ha marcado profundamente. No cabe duda de que el paciente, la familia y los médicos deben escucharse armónicamente, practicar un discernimiento a través de su conciencia, aunque sin provocar la muerte y, por otra parte, sin prolongar la vida con procedimientos

onerosos, desproporcionados con respecto a los resultados esperados, sin procrastinar inútilmente el momento del deceso, buscando siempre el alivio de los dolores del paciente.

Si hay en mí un deseo respecto a los cuidados finales es una petición de compasión: que de todo hombre y de toda mujer en marcha por el difícil sendero de la muerte se tenga compasión, se le manifieste que «se sufre juntos» y que a nadie se le deje solo en el dolor. Y por eso deseo y me susurro:

> «Que se me conceda al menos
> consumar el último aliento
> junto a los que amo,
> cogidas nuestras manos,
> como cuando nos expresábamos,
> incluso sin palabras,
> nuestro amor».
>
> Invoca Thomas Stearns Eliot:
> «Deja marchar a tu siervo
> habiendo visto tu salvación»[20].

Dimisiones: «Traduntur cervi»

> «Se cuenta de los ciervos […] se cuenta, digo, que los ciervos cuando van en rebaño, […] descansan sus cabezas poniéndolas unos sobre otros, de forma que uno va delante y le siguen los que detrás van poniendo uno sobre el otro su cabeza, hasta terminar la recua. Cuando el primero (*qui pondus capitis in primatu portabat*) se ha cansado, pasa al final, para que otro le suplante y siga con el mismo peso que él llevaba»[21].

Este comentario de Agustín al salmo 41(42) siempre ha sido objeto de meditación por mi parte, y con estas palabras empezaba mi carta de dimisión como prior de la comunidad que fundé hace cincuenta años, cuando llegué a estas casas abandonadas desde hacía decenios por los campesinos que habían emigrado a Francia y a Suiza, antes de la Segunda Guerra Mundial o inmediatamente después.

Bose era entonces un grupo de casas en parte derruidas, en parte ruinosas, y los patios se habían convertido en bosque que rozaba esta aglomeración, a la que no llegaba ni el agua ni la electricidad. Después de casi tres años de vida solitaria llegaron los primeros hermanos y las primeras hermanas, y nuestra vida monástica tomó un rostro preciso, recibiendo la herencia de la tradición monástica e intentando vivirla en el presente, a la escucha de la humanidad de hoy. Cuando me llegó la vejez y empecé a sentir un mayor cansancio, sentí el deseo de dejar ir las cosas, sobre todo de dejar que las generaciones posteriores a la mía continuaran con un nuevo aliento una obra que siempre estará

inacabada. Dejar ir las cosas es introducir una distancia entre uno mismo y ciertas responsabilidades, pero no es abandonar la vida, ¡más aún, es aceptarla!

El paso desde el fundador a la generación siguiente es un signo positivo de crecimiento y de madurez en la historia de cada nueva comunidad monástica. Pablo de Tarso escribió: «Yo planté, Apolo regó, pero era Dios quien hacía crecer» (1 Cor 3,6). Por eso preparé a la comunidad para el momento del traspaso, advirtiéndola de modo claro de mi intención y ausentándome con frecuencia, a fin de que pudiera aprender a caminar sin que yo la guiara. Expresé mi deseo de que nos hicieran una visita análoga a la canónica tradicional en la vida monástica, visita realizada por un monje y una monja de otra comunidad a fin de que, a través de encuentros personales y comunitarios con todos los hermanos y las hermanas, pudieran emitir los visitadores un juicio sobre el estado de la comunidad. Paralelamente, pedí una evaluación sobre la situación económica de la comunidad. Tras estas evaluaciones, que tuvieron un resultado altamente positivo, anuncié mi dimisión, que se hizo efectiva el 25 de enero de 2017, memoria de la Revelación de Jesucristo a Pablo de Tarso.

Lo he dejado con una gran paz, pero a buen seguro sin ninguna ingenuidad. He dejado el gobierno, pero no la comunidad en su vida fraterna, aunque durante cierto tiempo he estado frecuentemente ausente de la comunidad, en la soledad luminosa de la costa de Liguria, a fin de poder reposar después de cincuenta años de priorato. Lo he dejado también con la conciencia de tener, en calidad de fundador, una responsabilidad concreta que no puede desaparecer y me obliga a vigilar el camino que sigue la comunidad y su fidelidad al Evangelio, así como su fidelidad a la Regla de Bose que escribí y al espíritu que brota de ella. He hecho la promesa de vigilar en particular la calidad monástica y ecuménica de nuestra vida, prestando obediencia a la Regla y a la comunidad como cada uno de los hermanos y de las hermanas profesos, participando en la vida comunitaria y en sus instituciones: ¡ni más, ni menos! He pedido perdón a los que pudiera haber herido a lo largo de los cincuenta años de ejercicio de la autoridad monástica, pero he pedido sobre todo que sean misericordiosos, como siempre he intentado vivir y enseñar. Llevo en mi corazón a los hermanos y a las hermanas que me han amado y también a aquellos y aquellas que han hecho difícil y fatigoso mi ministerio.

Todo eso sin hacerme ninguna ilusión, porque la vida me ha enseñado que hay personas que antes de ser hermanos o hermanas son funcionarios carentes de afectividad: personas que parecen amigas y después se manifiestan como enemigas; personas que fallan a la alianza y acaban por renegar de lo que han vivido. Pero por todo doy gracias al Señor y también a aquellos y aquellas que han caminado lealmente conmigo: en el último trecho de mi camino constituyen mi alegría, y sin ellos tal vez seguiría vivo físicamente, pero en realidad ya estaría muerto.

¿Qué puedo esperar?

Siempre he estado convencido de que el solo hecho de vivir ya es una bendición y nunca

he olvidado estas palabras de Ireneo de Lyon: «La gloria de Dios es que el hombre viva»[22]. En consecuencia, el que goza por vivir tiene una razón suficiente para hacerlo, sobre todo cuando esta alegría la comparte con el otro y solo se ve limitada en su plenitud por los sufrimientos del prójimo.

La tradición cristiana ha considerado la vida en la tierra en algunas épocas como vida que transcurre *in hac lacrimarum valle* (en este valle de lágrimas). Ahora bien, sin negar el dolor presente en el mundo, no debemos considerarlo como el único aspecto dominante, un aspecto que excluyera cualquier otra realidad, a partir de la alegría de vivir. Con todo, algunas veces tengo la impresión de que las pruebas, los sufrimientos y las enfermedades inherentes a la vejez nos ayudan de algún modo a estar menos apegados a la vida; como si llegaran, inesperados, a fin de ser una ayuda para dejar con mayor facilidad esta tierra y esta humanidad a las que estamos tan atados.

Así, cuando pienso en la vida, pienso también en la muerte, pero en seguida me pregunto: «¿Tendrá la muerte la última palabra?» y, en consecuencia: «¿Qué puedo esperar?». Preguntas que todos los hombres y todas las mujeres se plantean antes o después, intentando interpretar la muerte y entrever su «propia muerte». ¿Será la muerte «enemiga», como se atreve a gritar al cielo Pablo de Tarso (cf. 1 Cor 15,26)? ¿Será «hermana», como Francisco de Asís llamaba a «nuestra hermana muerte corporal», por la que también alababa al Señor? Bastaría con recordar que la muerte es el sumo mal que podemos hacer a otro y, por consiguiente, el mayor de los males de que somos capaces.

Ya he citado las extraordinarias palabras de Rilke: «Señor, a cada uno dale su muerte, una muerte que de cada vida brote y en que haya amor, significado y sufrimiento». A estas hay que añadirles estas otras que vienen inmediatamente a continuación: «Pues nosotros somos solo la corteza y la hoja. La muerte que cada uno lleva en sí es la fruta en torno de la cual todo gira»[23]. La muerte nos pertenece y debe pertenecernos, pero sigue siendo siempre un enigma, incluso cuando la acogemos. Por eso debemos buscar y afirmar la eternidad aquí y ahora, como de manera audaz se atrevía a cantar Arthur Rimbaud, con versos imposibles de traducir:

«Elle est retrouvée.
Quoi? L'Éternité.
C'est la mer allée
Avec le soleil»[24].

En efecto, ya aquí acontece la lucha entre *érōs* y *thánatos*, entre el amor y la muerte, como se ha percibido en todas las culturas y como ha conseguido afirmar, al final del relato de una humanísima historia de amor, el Cantar de los cantares: «Es fuerte el amor como la muerte, es cruel la pasión como el abismo; es centella de fuego, llamarada divina» (Cant 8,6). Para mí, que intento ser un discípulo de Jesucristo, es justamente aquí donde reside mi esperanza. No se trata de una certeza, tampoco de un conocimiento, sino de una convicción que nace de una vida vivida con él, con Jesús: *el amor vence a la muerte*. Con el amor vivido hasta el extremo (cf. Jn 13,1), este hombre se encaminó

hacia la muerte entregando su vida por los otros y amándolos hasta el final: este amor no podía perderse, de ahí que en aquella mañana, en aquella alba pascual, se manifestó como vida que se batió en duelo con la muerte y la venció.

He aquí lo que me está permitido esperar, y no solo a mí que soy cristiano, sino a todos los seres humanos, religiosos o no: el amor que vence a la muerte es un mensaje que vale la pena vivir ya, aquí y ahora. De este modo, «*elle est retrouvée. Quoi? L'Éternité*».

---

[19] CF. A. MACHADO: «Caminante, no hay camino / se hace camino al andar», en *Proverbios y cantares XXVIII*, Ediciones El País, Madrid 2003.
[20]. T.S. ELIOT, *Poesie*, Mondadori, Milano 1974, 232.
[21]. AGUSTÍN, *Comentarios sobre los Salmos*, 41(42), 4.
[22]. IRENEO DE LYON, *Contra las herejías*, IV, 20, 7.
[23] R.M. RILKE, *Il libro d'ore*, III, *Il libro della povertà e della morte*, en ID., *Poesie*, Einaudi/Gallimard, Torino 1994, vol. I, 243 (ed. esp.: *El libro de horas*, Hiperión, Madrid 2005).
[24] A. RIMBAUD, *L'éternité*, en ID., *Oeuvres/Opere*, Feltrinelli, Milano 1978[5], 164 (hay trad. esp.: «La encontraron. / ¿Qué? — La Eternidad. / Es la mar que se fue / Con el sol», en https://buenosairespoetry.com/2016/08/25/leternite-de-arthur-rimbaud/).

Índice

Portada	3
Créditos	5
Índice	7
1. Edades y estaciones de la vida	8
2. Miedos	12
3. Los signos del envejecer	16
4. La vejez en el «gran códice»	20
5. Prepararse	27
6. Dejar ir las cosas y recordar	31
7. Naturaleza, cocina y sexualidad	35
8. Leer, escribir, escuchar, ver	39
9. Senesco	43
10. Diario de la vejez	46