



Las décadas prodigiosas

Pedro Ortega Campos



LAS DÉCADAS PRODIGIOSAS

Pedro Ortega Campos



A los Centros de Mayores,
por su labor social.
A las Residencias de Mayores,
por su labor de acompañamiento.

INTRODUCCIÓN

A muchas personas los años no las hacen más sabias o prudentes, sino, simplemente, más viejas. ¿O me equivoco? Al llegar a las *décadas prodigiosas* de la vida –pongamos de los cincuenta años en adelante–, la realidad es concreta y más viva de lo que parece. No se sabe gran cosa de la vejez: nos han escondido sus tesoros, para que no tengamos nada que hacer, ni aprender, ni esperar, justo cuando debiéramos combatir y retardar el envejecimiento dando un sentido a lo cotidiano.

Aunque todas las edades de la vida humana son creativas, cuando hemos sobrepasado la mitad del camino hacia nuestra cumbre biológica –los cincuenta años, primera de las décadas prodigiosas a las que me refiero–, todos nosotros, tan diferentes como las olas, empezamos a deslizarnos en el común mar adentro de nuestra vida. Y ello con tantas coincidencias: manifiestas u ocultas. ¡Qué cosa asombrosa es el paso del tiempo! Fluye y fluye sin cesar. Cada minuto, cada segundo, pasa una sola vez, como también las oportunidades. Imposible volver atrás.

Nuestra vida resbala durante esas décadas más aprisa: entre días, meses y años. La sensación de aceleración del tiempo es, de hecho, una realidad biológica. Cada vez que traspasamos un mojón emblemático, como nos acontece con las décadas de los cincuenta en adelante, tenemos la sensación de que cualquier tiempo pasado fue mejor.

Y la vida se alarga. En su libro *Morir joven, a los 140* (Barcelona, 2016), la doctora María Blasco, especialista mundial en envejecimiento celular, y la periodista científica Mónica González Salomone nos dicen cómo la ciencia ha descubierto que es posible alargar nuestra esperanza de vida hasta esa edad. Pero lo que nos importa no es tanto alargar los años cuanto el *cómo* –calidad– y el *para qué* –finalidad– vivirlos.

Distancia, serenidad, memoria, soledad, espera y esperanza son la síntesis creciente de estas décadas prodigiosas: en ellas se conjugan la vejez biológica con la vejez biográfica, el cuerpo y el recuerdo. Sí, cuando el presente se estanca, hay que recuperar la esencia del pasado. Y ello representa todo un prodigio, como un suceso que excediera los límites de la naturaleza: cosa especial, rara o primorosa, casi un milagro.

No sabemos gran cosa de la «tercera edad»: ¿nada que hacer?, ¿nada que aprender?, ¿nada que ofrecer? ¡Nada más lejos, pues son décadas que hay que llenar de impulso para mejor combatir!

Si escribo o pienso en cosas del ayer vivido es para estar seguro del hoy que ahora vivo. ¿Por qué? Porque llega un momento en nuestra vida en el que la palabra pide ser sacada del silencio, esa cuna que mece lo indecible. Sí, hay que hablarlo, aunque sea con

el desahogo de canciones, coplillas, refraneros y versos. Si no, la tierra se lo tragará todo, quedando desheredados nosotros y nuestros herederos. Aún más: ¿no tendríamos que revivir la memoria de quienes nos precedieron: tan callados ellos en el silencio de la tierra o de las cenizas?

¿Y qué hemos decidido silenciar y olvidar? ¿Y cómo conjugar los silencios de pensamientos –a menudo contradictorios– que nos sobrevienen, en la convivencia familiar, en la social y en la política? ¿Sabes que el único límite a la realización del mañana son nuestras dudas de hoy?

Nuestra vida vale la pena ser vivida: tiene un sentido personal, aunque no nos viene dado del todo al nacer. No, la vida no existe si no la acojo moldeándola a mi medida: solo entonces es «mi vida». Los años arrugan la piel, pero renunciar al entusiasmo arruga el alma.

Y caminar por «mi vida» conlleva despedirme de cada ayer, solo recuperable por la memoria, que tintinea día a día en busca de la felicidad, ese imposible necesario al que aspiramos, formando parte del mérito de nuestra existencia. Incluso dentro de una visión descreída, es la única condición para amasar con serenidad nuestro morir cierto y nuestra hora incierta.

Las décadas no son decenas de años, sino días medibles de eternidades inconmensurables. Habría que escribir de cosas eternas para estar seguros de su actualidad. Con el cancionero y el refranero aupamos razones de vida. Por ejemplo: «Lo que se calla, se llora», «por las verdades se crean los enemigos, y por las mentiras se pierden los amigos», «mala palabra no hay si no es a mal tenida».

Así que, sea casado, o viudo, o soltero, lo importante no es que uno sea joven o viejo; lo decisivo es la cuestión de si mi tiempo y mi conciencia poseen un objeto al que entregarme; o si tengo la impresión, a pesar de mi edad, de vivir una existencia valiosa y digna de ser vivida. En una palabra: si soy capaz de realizarme interiormente, tenga la edad que tenga.

Nuestro entorno evoluciona vertiginosamente, nos hacemos viejos sin darnos cuenta y el pasado se difumina en nuestra memoria, pero lo que no nos abandona es la sensación de perplejidad que nos producen los acontecimientos. Es como si estuviéramos en el vagón de un tren a través del que vemos pasar las estaciones y los paisajes hasta que de repente nos encontramos con que hemos llegado al final del trayecto¹.

Ser consiste esencialmente en ser memoria. Huir, pues, del olvido. Por una parte, todo un canto a la memoria: «El creyente es fundamentalmente “memorioso”» (papa Francisco); «Ser es, esencialmente, ser memoria» (E. Lledó); «El pasado no pasa nunca; ni siquiera es pasado. El pasado es solo una dimensión del presente» (W. Faulkner).

Sin embargo, para otros, en la vejez la memoria se convierte en conciencia que a

menudo conlleva peso. Pero, como se nos advierte, «el olvido no es el infierno, es el cielo. Si no olvidásemos, lo pasaríamos muy mal; de hecho, las personas supermemoriosas dicen tener la cabeza llena de basura» (L. Rojas Marcos), y «los recuerdos constituyen un obstáculo en el camino de la esperanza» (R. Tagore). Quien acrecienta su conciencia o su memoria acrecienta su dolor. «El único límite a la realización del mañana serán nuestras dudas de hoy» (F. Roosevelt). Aunque a veces los recuerdos son material inútil que solo sirve para hacer daño: hay recuerdos que son peores que las balas.

No se puede vivir sin memoria: «Recordad aquellos días primeros» (Heb 10,32). Una familia que no respeta y atiende a sus abuelos, que son su memoria viva, es una familia desintegrada; pero una familia que recuerda es una familia con porvenir (cf. Francisco, *Amoris laetitia* 193). Sí, «vivir consiste en construir futuros recuerdos» (E. Sábato). Hay que tener presente que expresiones como «recuerda», «haz memoria», «inclina tu oído» y «escucha» son equivalentes. Concretamente, «haz memoria» aparece hasta ciento sesenta y nueve veces en la Biblia. Pero no la memoria como nostalgia ni melancolía, sino como gratitud. Porque «de la melancolía está el mundo tan lleno que no me espanto; y que hace el demonio tantos males por este camino, que tienen mucha razón de temerlo y mirarlo muy bien los confesores»².

Sin embargo, la memoria es la base de la personalidad individual, así como la tradición lo es de la personalidad colectiva de un pueblo. Perder la curiosidad por el presente y la memoria del pasado es lo que más nos hace envejecer. Cierto, se vive en el recuerdo y por el recuerdo, y nuestra vida espiritual no es, en el fondo, sino el esfuerzo de nuestro recuerdo por perseverar, por hacerse esperanza y porvenir. «La sabiduría propia de la vejez consiste en dejar de sufrir por el pasado y soñar con el porvenir» (S. Zweig). Incluso aparece a veces el cansancio de la finitud, que se traduce en desconsuelo, acaso como resultado de una pobre educación³.

Porque nadie se cansaría de vivir si está educado en el amor a lo finito o si retiene estos versículos bíblicos: «No me rechaces ahora en la vejez, me van faltando las fuerzas, no me abandones» (Sal 71,9); «Te lo aseguro: cuando eras joven, tú mismo te ceñías e ibas a donde querías; pero, cuando seas viejo, extenderás las manos, otro te ceñirá y te llevará a donde no quieras ir» (Jn 21,18-19); pero «en los ancianos está la ciencia, y en la larga edad, la inteligencia» (Job 12,12).

1

DÉCADAS DE LA VIDA COMO ETERNIDADES APILADAS

¿No es verdad que el tiempo transcurre a diferente ritmo en la infancia, en la juventud y en la ancianidad? Los ancianos lo saborean, porque saben que se les escapa: «La duración de nuestra vida es de setenta años, la de los más fuertes, ochenta, aunque en su mayor parte no son más que trabajos y miseria, pues pasan aprisa y nosotros volamos [...] Enséñanos a contar nuestros días» (Sal 90,10.12). Los jóvenes no lo valoran, porque les sobra, y para los niños ni siquiera cuenta.

Además, el tiempo transcurre distintamente en cautividad y en libertad. El tiempo en libertad está encaminado al bien de la familia y del pueblo, sin coartadas ni muros que lo dividan; el tiempo de cautiverio, en cambio, es la eternidad atrapada, la necesidad de darlo todo a tu amo, sin otro beneficio que el que se obtiene a costa de tu esfuerzo, de tu razón y de tu vida. Con Fray Luis de León, en su *Noche serena*, el tiempo de trabajo suele ser valorado como amargo, y el de la noche, como efímero:

El hombre está entregado
al sueño, de su suerte no cuidando,
y con paso callado
el cielo vueltas dando,
las horas del vivir le va hurtando.

¿Quién no siente en sus entrañas que, a medida que el tiempo avanza, se descubre una limitación del circo de nuestras circunstancias personales? Nadie puede caminar satisfecho, porque es imposible llenar todos los vacíos o que se realicen todas las ilusiones. Aunque a cada cual le corresponde su empeño. Pero la fugacidad es patrimonio de todo caminante: «Mis días corren más que la lanzadera» (Job 7,6). Y el desafío de lo imprevisto está asomado a la ventana de la vida diaria, como canta la coplilla andaluza:

Se puso a medir el tiempo
y el tiempo se le pasó,
lo mismo que pasa el viento...
Se puso a medir el tiempo,

como si el tiempo tuviera
partida de nacimiento.

Se envejece pronto si ponemos el poder por encima de la vida y no al revés. Mas la vida y el tiempo no han de aparecer como adversarios, pues nosotros somos ese tiempo y esa vida. Del tiempo que no pasa –niñez, adolescencia, juventud– al tiempo que pasa –ancianidad– hay un tiempo intermedio que inquieta, que no es regalo, sino esfuerzo. La inmediatez –el aquí y ahora– es el tiempo de los políticos, un tiempo claveteado de presente y carente de proyecto o, peor, sin esperanza, porque «el arte de envejecer es el arte de conservar alguna esperanza» (A. Maurois).

Los ancianos somos hombres y mujeres, padres y madres que anduvimos antes que nuestros hijos y nuestros nietos por el mismo camino, en la misma casa, en la misma diaria batalla por una vida digna.

Con la muerte anunciada, el «todo» de nuestra vida aparece. Por primera vez, el tiempo ya no se ofrece en migajas, parcelado, sino en conjunto: toda nuestra vida es convocada a la muerte, ese momento mismo en que la vida, como en un golpe de vista, se dispone a partir. A la hora de morir tomamos conciencia de todo lo que nos ha faltado, de cuanto hemos priorizado siendo secundario, o a la inversa. Plantamos cara a la muerte cuando nos entretenemos con lo invisible de nuestra vida. Por eso, cuando reflexionamos sobre la muerte, no hay motivos para la depresión, sino para la profundización. Enfrentarse a la muerte es dialogar en voz baja con lo invisible de nuestra vida. Necesitamos una inteligencia superior para domesticar cuanto nos viene a la memoria. El temor a la muerte está más en el miedo a la etapa final que a la muerte en sí misma.

Ahora bien, nuestra vida son días apiñados que a duras penas sabemos contar, pero que configuran la tensión entre el nacimiento y la muerte; es el entretiem po en el que el hombre elige no lo que es, sino quién es, e inventa o decide quién quiere ser. A eso nos encaminamos: a ser verdaderamente y para siempre lo que hemos sido⁴.

Pero «con qué avidez apuramos el cáliz del sufrimiento y qué difícilmente sabemos satisfacernos con la sencillez de las cosas cotidianas. La vida se nos da inexorablemente y así se nos quita. Es nuestro “paraíso perdido”. Puede estar aquí o allá; lo terrible es perder ese paraíso»⁵.

Los malentendidos que hay que depurar: «estar de vuelta de todo», como si nadie nos pudiera enseñar nada; aislarnos para no comunicarnos con nadie; anegarse en la nostalgia y en la melancolía; no aceptar la realidad de lo vivido y del aquí y ahora; vivir sin un quehacer diario y sin un proyecto de futuro cercano: uno y otro sembrados de un pensamiento que reflexiona sobre lo que lee y lo comparte con familiares y amigos. Ello comporta salir de la soledad y adentrarse en el diálogo con los demás. Y para quien

conserva la fe que ha vivido, preparar una depuración de intenciones y un abandono en el Dios en quien creyó toda su vida.

Así se van modelando mis noches como dueñas o señoras de mi tiempo. ¿Podríamos anclar el esplendor de la ancianidad en la sabiduría bíblica? Echa una mirada al libro de los libros, la Biblia:

«Pienso en los días de antaño, recuerdo los años de otros tiempos; mi corazón se pasa las noches meditando» (Sal 76,6-7).

«Corona de honra es la vejez que se halla en el camino de justicia» (Prov 16,31).

«La gloria de los jóvenes es su fuerza, y la hermosura de los ancianos es su vejez» (Prov 20,29).

«[Los justos] crecerán como una palmera, en la vejez seguirán dando fruto; estarán vigorosos y verdes» (Sal 92,13-15).

Y así encuadrar la vivencia de la ancianidad en la grandeza de las pautas que nos orientan sobre cómo ve la Biblia a los ancianos y cómo les anima a vivir:

«¡Oh Dios, desde mi juventud me has instruido [...] Y ahora que llega la vejez y las canas, ¡no me abandones, para que anuncie yo tu brazo a todas las edades venideras!» (Sal 71,17-18).

«Señor, tú has sido para nosotros un refugio de edad en edad [...] Los años de nuestra vida son unos setenta, u ochenta, si hay vigor; mas son la mayor parte trabajo y vanidad, pues pasan presto y nosotros nos volamos [...] ¡Enséñanos a contar nuestros días, para que entre la sabiduría en nuestro corazón!» (Sal 90,12).

«Pero ten cuidado y guárdate bien, no vayas a olvidarte de estas cosas que tus ojos han visto, ni dejes que se aparten de tu corazón en todos los días de tu vida; enséñaselas, por el contrario, a tus hijos y a los hijos de tus hijos» (Dt 4,9).

«Cuando hayáis engendrado hijos y nietos y hayáis envejecido en el país, si os pervertís y [...] hacéis lo malo [...] desapareceréis rápidamente de esa tierra que vais a tomar en posesión» (Dt 4,25-27).

«La herencia de Yahvé son los hijos; recompensa, el fruto de las entrañas; como flechas en la mano del héroe, así son los hijos de la juventud» (Sal 126,3-4).

«Sean nuestros hijos un plantío frondoso, crecidos desde su adolescencia; nuestras hijas, columnas talladas, estructura de un templo» (Sal 143,12).

2

EMPEÑADOS EN UNA VISIÓN HUMANIZADORA DE LA MUERTE

Porque estas décadas prodigiosas discurren rápidas. Si pongo el poder por encima de la vida, y no al revés, entonces envejeczo más pronto. Ahora bien, la vida y el tiempo son adversarios, pues soy a la vez ese tiempo y esa vida.

La muerte va acercándose con naturalidad a partir de estas décadas prodigiosas; el total de nuestra vida suele asomarse. Por primera vez, el tiempo no se me ofrece en migajas, sino en su totalidad: toda mi vida anda convocada a una despedida irrepetible. En el preámbulo de nuestro morir asoma la conciencia de cuanto nos ha faltado y de cuanto hemos priorizado siendo secundario.

Ahora bien, plantamos cara a la muerte cuando nos entretenemos con lo invisible de cuanto nos queda por vivir. De ahí su relevancia. Por eso, cuando reflexiono sobre ella, no hay motivos para la depresión, sino para la profundización. Enfrentarme a la muerte es dialogar en voz baja con lo invisible de mi vida. Cuanto más se vive, más cuesta ser persona y poseer una vida ordenada. Si soy incapaz de lograrlo, seré también incapaz de existir como persona, es decir, de haber diseñado un camino, de haber cumplido un sentido: una dirección y una finalidad, es decir, tener siempre un quehacer para hoy y un proyecto de cara al mañana inmediato. Un proyecto con orden y constancia.

Envejeczo cuando no maduro, cuando me cierro a ideas nuevas o me vuelvo radical, cuando lo nuevo me asusta, cuando pienso demasiado en mí y me olvido de los demás, cuando dejo de esforzarme, cuando no apporto proyectos. Porque mi vida la comprenderé si miro hacia atrás, pero solo la viviré si miro hacia adelante. No, no hay vida presente sin proyecto.

Abrazar ilusiones y proyectos. Vivir la vida es maravilloso, soportarla es muy triste. Así se vive la vida con anticipación. La vida es argumental y proyecto es su contenido. Amor, trabajo y cultura. Nada se nos da hecho. Lo elaboramos todo poco a poco y, mejor, en colaboración con los seres queridos: dando y recibiendo ternura, atención, amor.

La ancianidad era para las sociedades antiguas objeto de veneración. Ser anciano era sinónimo de sabio: sabiduría que suministran los años vividos con atención. Las canas

implicaban reverencia, respeto, reconocimiento y atención. El viejo –hoy el anciano o el «mayor»– era no solo amado, sino a menudo consultado como fuente de objetividad, casi de consejo divino, capaz de dirimir las cuestiones más difíciles que demandaban buen juicio.

Pero las sociedades modernas –¿más cultas y civilizadas?– marginan o usan a los abuelos sin importar ni siquiera el consejo bíblico sobre ellos. Ser viejo significa estar en la cuenta regresiva y a la espera del desenlace, estar fuera de juego, haber hecho ya la propia vida y sentarse a ver cómo viven los otros: los jóvenes, los espléndidos, los que tienen aún un lugar en el mundo. El abuelo y la abuela eran considerados antes unas personas que formaban parte de la vida familiar como un sujeto pasivo. Ahora muchos abuelos se han visto obligados a asumir una segunda paternidad o maternidad, pasando muchas horas a la semana cuidando de sus nietos y educándolos con el entretenimiento, el juego y la enseñanza en valores y conocimientos. Y a la responsabilidad de tener que cuidar de los nietos mientras los padres trabajan fuera de casa añadimos la necesidad, en algunos casos, de tener que mantener económicamente a sus hijos y a sus familias. La fragilidad y la dependencia del anciano a veces son injustamente explotadas para sacar ventaja económica.

Según datos del año 2016, la mitad de los abuelos españoles dedica una media de seis horas diarias al cuidado de sus nietos, más tiempo que el que dedican sus padres. ¡Cuidado, pues, con que los mensajes de los abuelos y de los padres no sean contradictorios, ya que los niños darán gusto a sus caprichos! Queremos ejercer de abuelos, no de padres. Queremos ser abuelos con provecho, es decir, vivir felizmente nuestros años de oro.

Sin duda, la sociedad ha cambiado. Hace años, un excelente escritor argentino escribió una novela en la que describía con género fantástico una hipotética sociedad del futuro que mataba a los abuelos. A. Bioy Casares, en su novela *El diario de la guerra del cerdo* (1969), se centra en un hombre, Vidal, que, si bien está jubilado, se encuentra en el límite de la vejez, hasta el punto de que algunos lo encuadran como «viejo» y otros no. La narración no es amable con la vejez, a la que presenta como el lugar de lo repugnante, de lo desvaído y de la muerte. A los personajes viejos, incluido Vidal, les cuesta reconocerse como tales y muestran su odio y rechazo a la vejez. Algunos de ellos, merecedores de la violencia de la que son víctimas, son egoístas y cobardes. Bioy Casares retrata a los jóvenes como violentos y descerebrados que realizan sus actos sin saber qué motivos les guían, pero dentro de la irracionalidad de la situación inserta frases alusivas a una explicación, como: «En esta guerra, los chicos matan por odio, actúan contra el viejo que van a ser», «a través de esta guerra, [los jóvenes] entendieron de una manera íntima, dolorosa, que todo viejo es el futuro de algún joven. ¡De ellos mismos,

tal vez! [...] Matar a un viejo equivale a suicidarse» y «la muerte hoy no llega a los cincuenta, sino a los ochenta años, y [...] mañana vendrá a los cien [...] Se acabó la dictadura del proletariado para dar paso a la dictadura de los viejos». Por otra parte, de forma paralela a estos acontecimientos, el protagonista –Vidal– encontrará una muchacha que se enamorará de él, lo protegerá cuando la violencia lo amenace y la guerra del cerdo terminará.

Pero, claro, eso era literatura fantástica, ciencia ficción, no realidad... ¿No realidad? Lo cierto es que la sociedad en que vivimos no mata a los abuelos, solo ha empezado por dejarlos morir, y no en la propia casa, sino en los pomposamente llamados «centros de acogida». Acaso a los herederos nos deja la impresión de haber logrado una visión humanizadora de la muerte.

3

EL OLVIDO NO ES REMEDIO DE LA TRISTEZA

Hace falta una inteligencia superior para domesticar el olvido. Y la única –la que ilumina y evalúa las relaciones humanas– es la de la certeza arrinconada de la muerte. Sin embargo, una vida sin autoexamen no vale la pena vivirse: una vida sin memoria no es vida. La memoria es la historia del alma y un medio de dominar el tiempo: nos permite hacernos revivir escenas que se sitúan en el tiempo y que con él han desaparecido.

Los filósofos estoicos recomendaban huir del olvido: *oblivionem fugite*. El creyente es fundamentalmente «memorioso», que diría el papa Francisco⁶. Pero no me refiero a la memoria como nostalgia ni melancolía, sino como gratitud y alegría. No se puede educar sin memoria. «Una familia que no respeta y atiende a sus abuelos, que son su memoria viva, es una familia desintegrada; pero una familia que los recuerda es una familia con porvenir. Por tanto, en una civilización en la que no hay sitio para los ancianos o se los descarta porque crean problemas, esta sociedad lleva consigo el virus de la muerte»⁷.

Para otros, sin embargo, si no olvidásemos, lo pasaríamos muy mal. No basta que, por razones de edad, se nos olviden las cosas, sino que hace falta la capacidad de olvidar, porque, como dice Mario Benedetti:

El olvido no es victoria
sobre el mal ni sobre nada,
y si es la forma velada
de burlarse de la historia,
para eso está la memoria,
que se abre de par en par
en busca de algún lugar
que devuelva lo perdido.
No olvida el que finge olvido,
sino el que puede olvidar.

Nuestra vejez corporal está respunteada de fatiga, y la del alma, henchida de tristeza cuando hacemos de la memoria un tintineo cansino: «Tengo siempre presente el mal que he hecho» (Sal 50,3). Podemos aprender a vivir sobrenaturalmente las cosas naturales, pues los descreídos se anegan de tristeza. El alma se hace vieja cuando rechaza el plano

superior de la existencia, porque la vida no se limita a manifestaciones naturales, sino que sobrepasa la banalidad de lo cotidiano, sobre todo cuando se empeña en volver al pasado.

Hagamos así memoria de la muerte que se presenta como pregunta, deslizándose por las décadas prodigiosas hasta llegar, como diría Jorge Manrique, al «arrabal de la senectud», donde la velocidad del tiempo pasado nubla la mirada y amontona silencio a medida que las sube.

Se trata de un silencio ahormado de olvidos: de nombres, de fechas, de lugares y de acontecimientos; silencio amenazado de dificultad de concentración en la tertulia, incluso con la pareja, cuando la comunicación amorosa se reduce a mínimos. Silencios, en fin, que pueden derivar en frialdad y, a veces, en amenaza psicológica. ¿Por qué? Porque una vida presente, decía Julián Marías, se construye desde sus proyectos, no solo desde sus recuerdos; y vivir no es solamente recuerdo, sino proyecto.

Ahora bien, si los recuerdos son obsesivos, dan lugar a pesadillas en el sueño y a manías cuando estamos despiertos. Uno y otras no son tanto la expresión de la herida psíquica producida por un trauma cuanto por los esfuerzos por cicatrizarla. En efecto, todo lo que sea recordar una experiencia traumática en situaciones de estrés y ansiedad la agrava.

La curación se inicia manteniendo la calma: algo imposible para quien no sabe cómo hacerlo, difícil para quien comienza a aprenderlo y tan sencillo como el caminar de aprendices aventajados. Así pues, la memoria del pasado puede fortalecer la autoestima y contribuir a un futuro mejor. Sí, la memoria es un tesoro seguro: si no somos capaces de recordar, nada podremos comprender.

4

LA COMUNICACIÓN ES GARANTÍA DE SALUD EN LAS DÉCADAS PRODIGIOSAS

Si desde la infancia no aprendí a comunicarme, resultará arduo lograrlo en las décadas prodigiosas. En el bien entendido que comunicar es mucho más que informar. Comunicar es algo que los seres humanos creemos lograr continuamente como asunto baladí. Pero no. ¿Qué sucede? Hablamos, oímos, leemos, gesticulamos, asentimos, señalamos, nos encogemos de hombros, y así conseguimos que otros sepan someramente lo que pensamos.

Desde luego, hay ocasiones en que la comunicación resulta difícil, casi imposible. Sin embargo, comparados con otros seres vivos, estamos asombrosamente dotados para una comunicación diversa y enriquecedora. Los animales informan, pero no comunican; les basta un repertorio de señales para transmitir una y otra vez los mismos mensajes: «Este es mi territorio», «peligro: ¡corred!», «disponible para el sexo».

Pero comunicar no es hablar sin más ni confrontar puntos de vista de más o menos riesgo, sino poner en común lo que hay de cercano en esos puntos de vista. Así evitamos la discusión, la lejanía afectiva, la salida sin retorno. Comunicarme es acercar al otro mis pensamientos centrados en la realidad.

Porque es sabido que un pensamiento no es una fruta o un pastel que podamos cortar en rodajas, sino que se trata de algo privado: los pensamientos nacen, viven y mueren en el interior de nosotros. Nunca salen de nuestras cabezas, aunque a veces hablamos como si salieran. Pero eso es solo una metáfora. Lo único que puede hacer una persona para que otra la vea o la oiga es comportarse de un cierto modo, dejar huella de su conducta: movimientos, sonidos, etc. Estas cosas no son pensamientos, ni «contienen» pensamientos, pero, no obstante, algunos de estos comportamientos sirven para transmitir pensamientos. El pensamiento sobre nuestro pasado, traído a la memoria, es actual y reside en el día a día, nunca es viejo. Lo viejo es la facultad de pensar.

De ahí que cueste más tener ideas viejas que envejecer. Porque, ¿qué hay de vergonzoso en ser viejo: los achaques, las arrugas, la trayectoria cincelada de recuerdos? Cuantos llegamos a la vejez nos preguntamos: ¿es una regresión o un progreso? Si lo primero, ¿a qué luchar contra mí mismo, detestándome? No, no interesan los dos mitos

de la modernidad: Don Juan, el hombre de la eterna pasión, y Fausto, el hombre de la eterna juventud. Y si rechazamos la vejez somos víctima de los dos. En la juventud aprendemos; con la «mayor» edad comprendemos. Envejecer no es preocupante, pero sentirme viejo sí lo es. ¿No es verdad que en los ojos del joven arde la llama y en los del viejo brilla la luz? ¿No recuerdas el alivio que nos regalaba Victor Hugo cuando decía que «un hombre joven es bello, pero uno viejo es sublime»? Crece la claridad de los años si es comunicada.

5

LA CARICIA DEL SALUDO A LA MUERTE

Al iniciarse el recorrido de las décadas prodigiosas, la vejez resulta como un viaje del alma a un lugar bordado de años; con hilos del pensamiento, de la palabra, del silencio, de la acción y de la omisión. Es evidente: el nacimiento tiene más expectativa y promesas que la muerte, aunque reflexionemos más sobre esta que sobre aquel. Y, mientras que el nacimiento se nos da sin anterioridad, pero con expectación, la muerte va precedida de inseguridad y de sorpresa por lo que nos queda por vivir. Y ello a sabiendas de que nuestro diario vivir es más asunto personal que biológico. Si, como se dice, no hay enfermedades, sino enfermos, ¡cuánto más en lo tocante a las vivencias de las que está repleto el tiempo vivido! Sobrevivir implica la pregunta: «¿Dónde están mis desaparecidos?»⁸. Pero nuestra vida se revela al morir.

La función del recuerdo de la muerte es la de tensionar la vida: cuanta más seguridad de existencia personal, mayor es la tensión de la vida; cuanta más esperanza, más vida; cuantos más deseos, más vida: no, «no apocar los deseos»⁹. Por la resurrección, la vida gana a la muerte como las olas del mar a los finales del estío.

Sentimos progresivamente, durante las décadas prodigiosas, que la «finitud» consiste en la distinción entre fin y límite: con el límite miramos a ambos lados, hacia el antes y hacia el después; con el fin nos encontramos aún en el más acá sin tener de qué llenar el más allá. Por eso nos vemos abocados a un cierto filosofar. Es más: hay como una ósmosis entre el territorio religioso y el filosófico. Se suceden los tres estadios apuntados por Kierkegaard: el estético, el ético y el religioso.

Inevitable la pregunta: filosofar, ¿es aprender a vivir bien o a bien morir? ¿Es el hombre un ser para la muerte o un ser para la eternidad? ¿Hemos de ver en la muerte la primera verdad o el supremo misterio insondable? El ser humano conoce que morirá, sí, y morirá como ha vivido: «Cada día muero un poco», reconocía el apóstol Pablo (1 Cor 15,31). Y Cervantes pone en boca de Don Quijote: «Yo, Sancho, he nacido para vivir muriendo y tú para morir comiendo» (II, 59). Hay que recordar la denuncia del filósofo Bertrand Russell: «El problema con el mundo es que los estúpidos están seguros de todo y los inteligentes están llenos de dudas».

¿Qué civilización no se ha sentido esclava del miedo a la muerte?¹⁰ Sobre todo, porque a la certeza de morir se opone la incertidumbre del acontecimiento. Todo viviente

se agarra a la vida sirviéndose de un impulso natural, universal, cotidiano, y más aún si hay guerras o cataclismos de por medio. Y siendo universal es única, porque, llegada «nuestra hora», nadie nos remplazará. Y también porque el morir perturba la afectividad: quien muere nos deja más solos y él se muere solo. No basta con reagrupar todos los saberes sobre la muerte para aprender a convivir con ella. Hay que prevenirse, porque «esa filosofía existencial que nace de la angustia nace estrangulada»¹¹.

Cervantes, en el prólogo de su obra *Los trabajos de Persiles y Segismunda*, cuenta: «Mi vida se va acabando, y al paso de las efemérides de mis pulsos, que a más tardar acabarán su carrera este domingo, acabaré yo la de mi vida». Y en su *Don Quijote*: «Los [cuentos] de hasta aquí, que han sido verdaderos en mi daño, los ha de volver mi muerte, con ayuda del cielo, en mi provecho». Y aún más: «Yo tengo el juicio ya libre y claro, sin las sombras caliginosas de la ignorancia». Y al terminar sus días, ya en el lecho de la despedida: «Señores, vámonos poco a poco, pues ya en los nidos de antaño no hay pájaros hogaño». Así concluirá: «¡Adiós, gracias, adiós, donaires; adiós, regocijados amigos; que yo ya me voy muriendo, y deseando veros presto contentos en la otra vida!».

¿No lo ves? ¿Conoces requiebros más animosos para alimentar las décadas prodigiosas de nuestra vida? Ni un solo resquemor en Don Quijote ni uno solo en Cervantes, a pesar de su ajetreada y prodigiosa vida. Criatura y creador mueren en puro estado de generosidad, en armonía entre sí, en el silencio secular de la tierra de un convento. Porque la resignación de Cervantes busca contrapartida en la ironía y se sustenta de silencios. Es la actitud opuesta a la de Mateo Alemán –con quien coincide en la cárcel de Sevilla–, el cual es incapaz de transformar la impotencia en resignación, aunque convierta la amargura en nihilismo. ¿Quieres saber cómo lo expresa? Te lo diré:

Todos vivimos en asechanza los unos de los otros, como el ratón para el gato y la araña para la culebra. El humor, que no es una fórmula, sino una estructura de la intimidad, dice más a la personalidad que al ingenio. Desde su modo de ser, Cervantes vive en plenitud su desencanto. La fórmula con que expresa su resignación es el humor, que al cordobés Séneca le faltaba. Pero mientras Cervantes es un desencantado, Séneca no se engaña. Lo injusto y lo doloroso no le sorprenden, porque los espera. Huye de los muchos, huye de los pocos, huye aun de uno solo. Aun sus consolaciones son tan racionales que nos dejan sin consuelo¹².

Además, la muerte no está esencialmente en ningún sitio: es transición entre el ser vivo y el cadáver; o tal vez está por todas partes: porque, en cuanto proceso, el morir comienza con el nacimiento y se acelera con la edad hasta prolongarse más allá de la muerte biológica, si es que antes no la zarandeó la enfermedad, que a partir de los cincuenta años representa nuestra libertad perdida. Sin embargo, haciendo de la enfermedad una tarea que superar, se recuperará la libertad.

Porque uno de los síntomas notables de la superficialidad de nuestro tiempo es el ocultamiento y abaratamiento de la realidad de la muerte: tan presente en los medios, pero de esa manera tan masiva y catastrófica que casi nada impacta y a muy pocos interroga. Asoma como cosa de otros, no de uno mismo. En fin, la muerte solo fulgura como recompensa cuando se ha cumplido en la vida todo lo importante. Así podemos atestiguar que la única superioridad reconocida consiste en instalarse antes, sobre y fuera del tiempo vivido: es toda una caricia de la muerte.

6

PENSAR ES GRATUITO AL PASO DE LAS DÉCADAS QUE AVANZAN

La connivencia entre la muerte y la vida es la médula de la cultura. El pensamiento de la muerte traspasa el muro de nuestro lenguaje para llegar al nivel de los sentimientos o de las querencias. Nuestra confianza consiste en la conversión del pensamiento en sentimiento. Con los seres humanos asoma la reflexión y, por consiguiente, la capacidad de observar, aunque sea sin utilidad inmediata, de generalizar y comparar entre observaciones incluso desinteresadas.

No puede funcionar bien un mundo que se ríe de la propia muerte. Y que se ríe es evidente: basta mirar la parafernalia –por ejemplo, las bromas, como en *Halloween*– que se articula para alejarse del testigo mudo, el cadáver. Incluso se ha bromeado hasta la sátira sórdida en películas como *Funerarias S.A.*¹³, donde la propuesta del guion se basa en la pregunta: «¿Quién ha dicho que los funerales no son divertidos?». Aun así, el ser humano reconoce –un poco tarde, pero reconoce– la muerte personal, que algunos prefieren enseguida sin premio ni castigo. Toda la existencia humana suspira esperando. A la postre, la muerte es el punto ante el que toda ideología desfallece, pues más allá de ella solo anida el misterio.

El pánico a la muerte no proviene de la sugestión, sino de la naturaleza. Hasta los animales, que han sido creados para morir sin tiempo y a su tiempo, esquivan la muerte y buscan la vida; ¡cuánto más el hombre, único ser que vive su tiempo, aunque a veces a destiempo! Todos los seres se agarran a la vida adoptando un impulso. Por el riesgo de la propia muerte, cada uno de nosotros llega a la conciencia de sí mismo. El secularismo reconoce la muerte personal, pero sin premio ni castigo. Solo cree en el premio o castigo terrenos: la conservación o el olvido de la memoria del muerto. Así que normalizamos la muerte y levantamos mausoleos o losas historiadas para guardar la memoria de nombres, descendencias, presunciones y herencias.

EL SER HUMANO «MAYOR» SABE QUE MORIRÁ...

Sin embargo, creemos más en la muerte de los demás. La enfermedad, real o posible, es la única campanilla que avisa de nuestra limitación, fragilidad y proximidad de muerte. Enfermedad y dolor forman parte de la condición humana de todo viviente. Solo cuando se es «mayor» la enfermedad es sentida como un tintineo de aviso de muerte.

La muerte estaba antes rodeada de ritos y oraciones. Hoy, por lo general, quedamos mudos ante ella: se la ha confinado en el anonimato de los hospitales, se la ha echado de la vida y del entorno familiar más amplio.

Es preciso reconocer que la muerte, en muchos casos, y crecientes, de ancianidad, es una decisión social y no individual. Para el hospital, a ese hombre o mujer anciano se le ha cumplido el ciclo de su vida, y solo la obstinación familiar –que nunca es idéntica en todas las familias– permitirá una prórroga. Una prórroga que algunos médicos no dudan en calificar de inmoral, en la medida en que puede atentar contra los cuerpos jóvenes y con expectativas¹⁴.

Se nos va educando para que un día, espontáneamente, vayamos a hacer cola a la puerta del hospital para pedir la eutanasia, porque «llegó nuestra hora».

Es fatigoso el ritmo de espera, que es terco como Balaán y persistente y discreto como su burra. Amaga la enfermedad grave, esa que trata de tú a tú a la muerte, y, cuando en lo mejor de la vida se ha colado en casa, desaparecen los proyectos, engurruña el futuro, recorta un porvenir ilimitado. El miedo a desaparecer a causa de la muerte queda a menudo postergado por el miedo a lo que precederá a la muerte: la enfermedad y el dolor que pueden acompañarla. Casi todos nosotros nos acompasamos con lo primero; pocos con lo segundo.

¿Cómo aceptar que la enfermedad y la muerte forman parte de la limitación de la vida? Una vida tranquila y «mayor» solo es posible por medio de una reconciliación con la muerte. Quien recapacita o quien es creyente acepta que la muerte sea un enemigo al que destruir, pero no un enigma que explicar.

Y lo peor de la muerte es que uno se muere solo. Cuando de pronto uno siente que la vida no tiene alicientes ni proyectos, se puede dar por iniciado el sendero de la muerte:

ese punto de referencia extratemporal por el que, si la vida no adquiere sentido, entonces ella se obnubila o se pierde. Es la limitación del tiempo por vivir: de ahí la necesidad de economizarlo, el consejo de no malgastarlo. La muerte es lo único que nos hace prudentes. Si dispusiéramos de tiempo infinito, acaso no daríamos leyes para convivir ni pistas para vivir mejor. Pero ¿se mejoraría nuestra vida con un tiempo infinito?

No, no es que seamos frágiles porque morimos, sino que morimos porque somos frágiles, limitados en todo, excepto en el deseo de lo infinito. No queremos morir, ni morir del todo, ni para siempre. Entonces, ¿es injusto morir? Pero ¿no sería irracional e injusto vivir siempre y de cualquier manera? Porque las etapas de la vida en general son cuatro: primera, la de confusión, pasión o fusión (hasta que van llegando los hijos); segunda, de profusión o expansión (crecimiento y estabilidad en su educación); tercera, de paulatina separación (cuando los hijos toman posesión de su propia autonomía); cuarta, cuando, pasada la autonomía del tiempo de trabajo, pasamos a la del tiempo de jubilación o presumiblemente tiempo libre, cuando otros deciden por nosotros.

Al entregarnos a nosotros mismos, ¿a quién nos entregamos? Acaso a algo que podemos seguir llamando «codicia» o «concupiscencia»: porque la cuestión de la autonomía es la cuestión del deseo. El hombre de hoy, que analiza y organiza, prevé y controla, no es neutral; está al servicio del hombre de deseo. Cada vez es mayor la fascinación colectiva por el propio crecimiento. Pero el sentido de este crecimiento es también ambiguo.

Nuestra sociedad crea modelos de consumo y modelos de cultura que ahora son difundidos de inmediato por todo el mundo. Hasta los pueblos más pobres participan culturalmente de los problemas, de las ambiciones, de los ideales y de los ídolos de quienes están a la cabeza del progreso. Todas las sociedades persiguen el bienestar, pero ¿qué bienestar? ¿Qué idea de la felicidad nos hacemos persiguiendo el bienestar? ¿Qué relación tiene esta idea, por ejemplo, con las bienaventuranzas del Evangelio? El propio deseo está tocado por lo que Hegel llamaba el «infinito malo», el deseo sin fin.

Y, sin pensarlo, se van pasando los trabajos y los días hasta que de un salto nos ubicamos en las décadas prodigiosas en que, excepto los hombres y mujeres de vida interior o de fe teologal, se aúnan similares vivencias oídas, vistas, percibidas y a menudo sentidas. Por ejemplo: «Disfruta mientras eres muchacho y pásalo bien en la juventud; déjate llevar del corazón y de lo que atrae a los ojos [...] Acuérdate de tu Hacedor durante tu juventud, antes de que lleguen los días aciagos y alcances los años en que te dirás: “No les saco gusto”» (Ecle 11,9-12,1). Porque «si en la juventud no has hecho acopio, ¿cómo quieres encontrarlo en la vejez?» (Eclo 25,3).

¿Cómo expresaría estos pensamientos y sentimientos un célibe o una persona que convive en comunidad religiosa, de la que hace nido y taller, escuela y maternidad,

desprendimiento y común unión? Por eso apporto cuanto he recogido de una escucha larga en el tiempo por parte de hombres y mujeres que traían sus mochilas repletas de pensamientos, sentimientos y vivencias. Mario Benedetti nos hablaba así de la muerte en su poema «Pasatiempos»:

Cuando éramos niños, los viejos tenían como treinta años: la muerte lisa y llana no existía. Luego, cuando muchachos, los viejos eran gente de cuarenta: la muerte era solamente una palabra. Ya cuando nos casamos, los ancianos estaban en cincuenta: la muerte era la muerte de los otros. Ahora, veteranos, le damos alcance a la verdad: el océano es por fin el océano, pero la muerte empieza a ser la nuestra. En la buena escucha ayudamos al otro a reformular sus pensamientos, y para ello es precisa la pregunta. A veces es más útil escuchar que actuar.

8

A LOS CINCUENTA AÑOS

Uno se siente «mayor» el día mismo en que se percata de que en la acera resulta transparente a los ojos de quienes se cruzan en su camino. Empieza el miedo a lo que queda por venir. «Se necesitan cincuenta años para hacer un hombre», había escrito Platón¹⁵. A esta edad se suele estar a la altura de la mejor creación y regeneración posibles. Tenía cincuenta y ocho años Cervantes cuando escribió la primera parte de su *Don Quijote* (1605).

Comienza el miedo a lo que queda por venir y amontonamos recuerdos. «Yo dije: a la mitad de mis días me voy; en las puertas del *seol* se me asigna un lugar para el resto de mis años. Dije: no veré a Yahvé en la tierra de los vivos; no veré ya a ningún hombre de los que habitan el mundo. Mi morada es arrancada, se me arrebató como tienda de pastor. Enrollo como tejedor mi vida, del hilo del tejido me cortaste. De la noche a la mañana acabas conmigo; grité hasta la madrugada: como león trituras todos mis huesos. De la noche a la mañana acabas conmigo» (Is 38,10-13).

Al llegar a las décadas prodigiosas –de los cincuenta años en adelante–, la realidad es concreta y trascendente, más viva de lo que parece. Por eso, de una visión natural de la muerte se pasa a una visión resplandeciente de la vida. La muerte pensada produce tanta tristeza porque es esperada. Los días tristes sobrevienen por el reconocimiento de nuestros propios límites. Si bien nada es triste cuando se ha comprendido la tristeza.

El primer sentimiento que viene a los cincuenta años es el de no sentirnos imprescindibles. Cuando se han frisado esos años sin una experiencia traumática anterior –enfermedad, accidente, ruptura, frustración, abandono–, el ser humano inicia poco a poco una cuesta abajo, acompañado por el pensamiento recurrente de la muerte, que le zumba como un tábano mostrenco. El cabello se despide o la canicie hace acto de presencia, como un saludo molesto, en esa nuestra vida mediada cronológicamente. A los cincuenta años entramos en las décadas que arrugan progresivamente la piel para no arrugar el alma o el entusiasmo por vivir.

En esa década, la salud deja su silencio y se transmuta en ruido intermitente, como el de las esquilas en los prados. Primeras dolencias musculares, molestias en la vesícula, comienzan –para los varones– las revisiones anuales de la próstata y algunas ausencias de erección. La dormición de la noche ya no es continua, sino interrumpida, parcelada,

siendo más larga la modorra que el sueño. Empiezan entonces los tenues primeros amagos de angustia ante la muerte, cierta y futura, que uno se representa con imágenes de colores oscuros, expresada en metáforas, e incluso se recurre a la evasión del chiste, sin gracia pero con gracejo, al que no se responde con amplia risa, sino con la mueca rápida de un gesto. A esta edad se inician las primeras noticias trágicas: la muerte del hijo en accidente (en la carretera, en el trabajo, en la sala de fiesta...).

Hasta los cincuenta años no se aborda el asunto de la muerte de modo personal, sino como asunto de otro, que me podía doler, ciertamente, ¡pero era de otros! A partir de los cincuenta miro la muerte personal como un derecho y como un deber de mi naturaleza humana. Es como un moscardón que esporádicamente espanto por medio del olvido, del trabajo, del ocio, etc., pero me vuelve a rondar. Ahora me importan los dos hermosos interrogantes: 1) si habré planteado bien mi vida, 2) si hice lo que tenía que hacer. En efecto, el tema de la muerte divide a las personas en dos grupos diferentes: las que han hecho lo que creían que debían hacer y las que han hecho lo que otros les han impuesto.

Ya no importa el hecho de morir, sino el cómo. Sí, sabemos que vamos a morir, pero una parte de nosotros lo niega. A los cincuenta años se empieza a no tener miedo a las dificultades, sino a las impotencias y a dos miedos ancestrales: la locura –pérdida del pensar autónomo o de la memoria– y la muerte. Es entonces cuando las hojas del calendario son venteadas más aprisa, los ramilletes de proyectos resultan más enjutos, se acrece la nostalgia del pasado mientras que los recuentos generalizados resumen interminables soliloquios. Empieza la prematura disponibilidad del tiempo por medio de las prejubilaciones que brinda el Estado del bienestar y aparca a los profesionales maduros. La depresión puede asomar ahora al descubrirnos con falta de autenticidad o correspondencia con los ideales o valores recibidos en la adolescencia y en la juventud primera, cuando nos cimbreábamos alocadamente como tamarindos.

En esta década se pueden adoptar dos comportamientos engañosos: primero, no ver el contrario de ese inconsciente reprimido gracias al cual logramos formar nuestra identidad y personalidad, saliendo de una adolescencia que recordamos como inacabada. ¿Resultado? Obstinación, endurecimiento y excesiva confianza en uno mismo. Segundo, ante toda molesta contradicción que asoma en el horizonte, echamos a pique los valores que hasta los cincuenta años habían tenido peso para nosotros. ¿Resultado? Cambio de profesión, separaciones de pareja, mutaciones religiosas, apostasía, conversión entusiasta, etc. ¿Por qué? Porque ahora todo «se hace natural»: la infidelidad, las pasiones exacerbadas y desahogadas, la insidia, la venganza, la clonación, el aborto: todo es vivido como natural, excepto la perduración del amor comprometido, la fidelidad, el sufrimiento, el dolor y la muerte. El amor irrumpe como una experiencia conjunta de gratuidad y necesidad: cuando una de las dos es mutilada, entonces no viene la

desavenencia, sino, lo que es peor, el desamor. Si el parecido con la vida animal o vegetal nos favorece, todo lo antinatural de antes resulta ahora lógico y natural. Así, «“El que los de un lado siempre tengan razón mientras los de enfrente están siempre equivocados es una política de pacotilla”. “¿Y qué tiene de malo la pacotilla a falta de otra cosa?”»¹⁶.

Las clarividencias propias ciegan a quienes nos rodean y, en consecuencia, conjugamos exclusivamente en imperativo en vez de en potencial; imperamos y no ofrecemos alternativas a los demás: el resultado es que ni tenemos la verdad ni dejamos que llegue a otros. Ahora, «bueno» y «malo» es lo que agrada o desagrada a mis sentidos. Se invoca la naturaleza a discreción del interés particular. A partir de ahora se agrandan los defectos mutuos silenciados y los pareceres contrarios: a menudo se desliza la preposición adversativa del «pero» de toda realidad, vista desde diferentes e inevitables perspectivas.

De forma que puedo vivir lo reprimido y, en lugar de integrarlo, caigo víctima de lo no vivido, es decir, permanece la represión y cambia de objeto.

El sentimiento de culpa se aúpa tras los bardales de todo hombre o mujer que empiezan su declive. Con lo cual el espectáculo está servido. ¿Qué son, si no, los emparejamientos excesivamente desiguales en edad, haciendo imposibles la identificación de expectativas de vida y, por tanto, de proyecto? Se inicia el cupo de la «vejez verde». Nada hay más ridículo o indefenso que un anciano pretendiendo ser joven, pues pierde la dignidad, que es la prerrogativa de la vejez que se anuncia.

Hacia la mitad de esta década nos solemos convertir en abuelos. Ya no estaremos tan solos, y nuestros hijos, y los hijos de nuestros hijos, serán la garantía de nuestro bienestar de compañía, pero sobre todo de motivación en nuestro trabajo y de relleno de nuestros proyectos.

Si queremos vivir una paz creativa, a partir de ahora se impone un triple ejercicio: 1) aceptación e integración de las propias contradicciones y silenciadas cobardías; 2) el desarrollo del «uno mismo» en la aceptación de la muerte, y, para los creyentes, 3) el encuentro con Dios¹⁷. Empezamos a darnos cuenta de que «nuestros años se acaban lo mismo que un suspiro» (Sal 89,9).

9

A LOS SESENTA AÑOS

El primer sentimiento que asoma a los sesenta años es el de resultar cansino a los demás y cansarnos de las repetitivas palabras de los demás. Se empieza a perder rubor por decir la edad, ya no se disimulan los años. Alcanzados los sesenta –o mejor: ellos a nosotros–, se percata uno de esta evidencia inútil: la de que ya no doblaremos la edad. La cadencia de los días inicia su empinada cuesta abajo. Las palabras empiezan su torpeza al expresarse, precisando acudir al juramento o al honor para merecer crédito.

Hasta los sesenta años es fácil trabajar para nuestra familia y alcanzar nuestros objetivos. Sin embargo, en los años posteriores deberíamos proponernos un objetivo, el de contribuir a la sociedad por medio del voluntariado, empleando nuestro tiempo para hacer algo por los que son extraños, no solo por nuestros familiares y amigos.

Cuando entramos en los sesenta años nos damos cuenta del carácter perecedero de lo que verdaderamente nos importa: de las personas que jamás volveremos a ver, de los sentimientos que no recuperaremos, de los libros que no leeremos. En fin, entramos en el «club de los solitarios»¹⁸. Y ello a pesar de que recordamos, ahora con toda viveza, cosas que nos sucedieron hace cincuenta o cuarenta años; gustamos de volver a aquellos sitios de trabajo y de paseo, aunque nos defrauden, porque, tal vez, no los encontremos como los dejamos en su día...

A esta edad, uno empieza a mirar su propia biografía, a medir los acontecimientos según el provecho que nos proporcionan. Ahora se inicia la real tentación del egoísmo, de la posesión de la verdad en todos los frentes: cuando uno se reclina para recordar y usar la experiencia vital como si fuera la razón única. Se propone la sustitución de la inteligencia discursiva por la atención, la voluntad por la obediencia y la contemplación por la mirada etérea. Ahora, todo el esfuerzo del pensamiento consiste en repensar y sintetizar, como en un punto omega, toda la experiencia de lo que hemos vivido. Porque, «si falta la ocupación de la voluntad, queda el alma como sin arrimo ni ejercicio»¹⁹, pues ella es la que «mantiene la tela»²⁰.

¡En esta década casi todos somos suegros y abuelos! Pero van asomando los celos con los hijos, los yernos y, sobre todo, las nueras. Y a veces con los consuegros. Las comparaciones, los gestos, los modales, las caricias de los nietos: todo ello resulta un arsenal que da pie para invadirnos de celotipias.

A partir de esta década, las lágrimas comienzan a traicionarnos: vienen sin nuestra anuencia ante el más leve recuerdo o caen como flor de almendro zarandeado en su tronco. Se inicia el descenso de la memoria, la dificultad para traer al presente palabras imprescindibles y cálidas vivencias.

Para esta edad, la retentiva es frágil, la visión sobre el futuro merma, el esfuerzo pendiente se recluye en pesares por lo omitido y lo cometido. Se inaugura entre dientes, «ni menudos ni crecidos, porque no tiene sino seis, y esos mal acondicionados»²¹ —como diría de sí Cervantes en 1613, tres años antes de morir con sesenta y nueve cumplidos—, solo por tener sesenta años. Una edad —la «tercera»— que se endulzará con la tarjeta dorada de Renfe, con la de precio reducido en el autobús municipal, con la incorporación al IMSERSO y sus ventajas sociales de balnearios y de viajes por tierra, mar y aire. Ahora bien, los que pertenecemos al club biológico de la «tercera edad» no queremos saber cuándo empieza la cuarta.

Cuando a la mitad de esta década hay que renovar el DNI, la benevolencia policial lo extiende para diez años, ¡diez años! Irrumpe un secreto y temido deseo de llegar al júbilo de la jubilación, aunque silenciadas preguntas a sí mismo se ciernen: ¿llegaré?, ¿cuánto me quedará de retiro?, ¿lo disfrutaré? Sin embargo, los años corren y querríamos detenerlos. Todo lo contrario de cuando éramos adolescentes o jóvenes primerizos, cuando queríamos que avanzaran rápidos (acabar el bachillerato, la carrera, la boda, el hijo por venir, el final de la hipoteca). Ahora el tiempo juega al escondite entre prisa y aburrimiento; su vértigo nos llena de nostalgia.

Llegó la jubilación, cuando la compañera de la vida —esposa y madre de los hijos comunes— teme esa etapa y anticipa con sorna que un marido jubilado sería como un armario en medio del pasillo. No, no hagas nunca, advenedizo colaborador doméstico, nada que no sea previa consulta al ama de casa. ¿Cómo un ama de casa de toda la vida — que nunca ha trabajado fuera de casa o por cuenta ajena— podría renunciar a sus dominios y a sus costumbres?

¿O será que, a medida que la pareja avanza en años, necesita más aire libre y la proximidad deja ver los defectos que no se veían en la distancia de un horario de trabajo fuera de casa? ¿No habéis reparado en que, cuando dos o tres parejas coinciden en una reunión, en un local o en la calle, enseguida forman grupos aparte los hombres y las mujeres? ¿Y por qué camina o viaja la pareja sin hablar entre sí? ¿Será porque los sentimientos se hacinan en somera información y pierden el don cálido de la comunicación?

Cierto, en la mayoría de los casos, los hombres de mi generación no sabemos preparar una comida, pero podemos hacer —y en ello estamos— pequeñas cosas sólidas: seguir llevando la administración, o la pesada declaración de la renta, o vigilar los recibos

interminables cargados en la cuenta corriente, o las averías y la limpieza del coche, o el bricolaje, o pasar el aspirador, o tender y planchar la ropa, o mandados que encomienda «el ama», o acompañarla para arrastrar el carro de la compra, o recoger la ropa sucia para la lavadora o la tintorería, o limpiar el jardín, o la interminable retahíla: «Ven», «alcánzame aquello», «la bombilla no luce», «el teléfono no suena», «limpia el espejo», «la cisterna no funciona», «saca la basura», «llama a la revisión del gas», etc. Si uno sugiere que las estanterías de platos, de vasos o de *tupperware* podrían ordenarse más razonablemente, de manera que estuvieran más al alcance de la mano, ella responderá: «Será más razonable, pero siempre los he colocado así». Si pregunta el esposo: «¿Qué puedo hacer?», ella podrá responder: «No me lo haces a mí, sino que es para los dos». Incluso pasará el aspirador y ella me advertirá: «Hazlo a fondo». Pero ¿qué es «a fondo»? Sí, acaso dedicarás un buen rato, pero ella volverá a repasar lo realizado por el esposo... Un jubilado solo tendrá éxito en estos *ahora*, en el hogar, si acepta órdenes de quien fue y es alma y ama de la casa. ¡Porque nada es comparable a cuanto hace la buena ama de casa! Los maridos hacen, o se les encomiendan, cosas pequeñas, sin lustre ni estela. ¡Dichoso aquel que obedece como si fuera una asistenta: que no es rebajamiento, sino acierto!

Dicen que los hombres sabemos envejecer peor que las mujeres, y que soportamos peor la jubilación. Si en el pasado vivir no se ha hablado habitualmente con ella, reído y llorado con ella, interesado en los mismos intereses –amistades, creencias y compromisos religiosos, música, juegos de mesa, excursiones, lecturas–, entonces puede resultar un vivir al lado de ella más que con ella. Las ofensas son ya menores, no por su cuantía o frecuencia, sino porque la pareja se ha habituado y las minimiza con gestos callados. ¿No se dan cuenta de que ya hablan más para sí que para él o para la otra? ¡Claro, olvidan que uno de los dos adolece de acústica! Queda silenciada y dada por sabida la hermosa, mutua y apasionada transitividad de un ya lejano «te quiero». Empieza a desempolvarse el acervo de pequeñas ofensas perdonadas y no olvidadas que asoman al menor contratiempo; incluso se recomienda al hijo o a la hija casaderos que vayan aprendiendo... ¡Hay miedo de hacer memoria por si en su cuenco anida algún dardo envenenado por causa de una cadenilla de silencios malditos!

Los cónyuges conviven durante décadas, pero a partir de ahora su vivir bascula entre el aburrimiento, la aceptación y la resignación, a la par que se menosprecian de soslayo, porque uno de los dos ha recibido una educación más refinada. Como la relación sentimental se vuelve menos intensa, se desata la «lucha de clases» entre cónyuges: ninguno de los dos –que comparten lecho, techo y mantel– comprende por qué tanto alejamiento, y se lo ocultan incluso a sí mismos, intentando fingir que todo está en perfecto orden a su alrededor. Lo que malquieren, desprecian o envidian del otro es la

educación o la clase social a la que pertenece. En la vida se inicia una especie de penumbra, entre palabras que quedan sin pronunciar, gestos abortados a media gestación por mor de temores: así, la vida se va trastocando en una pena en observación. Pero sigue el equilibrio de la pareja, algo tan delicado como la vida entera.

A medida que discurren las horas de la jubilación se siente que van sobrando cosas y enseres, nos concentramos en la atención al cuerpo: en eso consiste la enfermedad, en una concentración sobre el cuerpo. Junto a la artritis o el reuma, las ganas frecuentes de orinar, la dificultad de evacuar, el anquilosamiento de músculos y la tensión de los nervios, el estado de tristeza sin aparente explicación y el ir sin propósito a cualquier parte conducen irremediabilmente al ciclo trimestral de las visitas al médico de cabecera: para la toma de tensión, el análisis de sangre-colesterol-urea-glucosa, al otorrinolaringólogo, al oftalmólogo, al oncólogo y la colonoscopia de cada cinco años. Entre la medicina preventiva y la curativa se pueden llevar a cabo unas cuatro visitas mensuales con citas previas, transporte, salas de espera, compras de fármacos y sus correspondientes contraindicaciones... Todas campanillean a toque de ritual. «Voy muriendo en los espejos», como cantaba un bolero:

Antes me veía en el espejo sin mirarme,
ahora me veo sin querer,
y no quiero mirarme.

Y se apilan otras visitas menores: al podólogo, para la revisión trimestral de callosidades, corte de uñas empedernidas, dedos que cabalgan unos sobre otros. Sin olvidar que, de pronto, uno cae en la cuenta de que tiene dientes que empiezan a sobrarle y merecen ser sustituidos, pues, según Don Quijote, «vale más un diente que un diamante, porque una boca sin dientes es como un molino sin piedra» (I, 18). Sí, es ahora cuando somos conscientes de que tenemos ojos, riñones, hígado, estómago, útero retraído, páncreas, vesícula, varices, tímpano, tabique nasal, garganta, próstata, músculos raídos que reclaman otra atención: ¡y con sus medicamentos específicos! Es la edad en la que se inicia la cadena de las prótesis. ¡Hasta el homeópata y el herbolario son visitas tan forzosas como consoladoras!

Y la enfermedad, la más leve operación de, por ejemplo, extirpación de vesícula, nos hace conscientes de que tenemos un cuerpo que por primera vez se nos hace presente y pesado; es la vuelta de la conciencia sobre el cuerpo, que se torna un horizonte estrecho en su sentido: sin orientación, sin finalidad. Se nota ahora que bastarían unos pocos días u horas para que nuestro cuerpo no respondiera como de costumbre o nos abandonara. Se impone la docena de sesiones semestrales de rehabilitación, el cuidado de la cadera, el repuesto del magnesio. Resulta molesto llevar la cuenta de lo que se nos va

degradando y, por tanto, la agenda de la última visita a los médicos especialistas que nos darán la pauta para la siguiente. La sensación de desequilibrio en mareos furtivos y rápidos, sobre todo al levantarse de la cama, nos acompaña con la vulnerabilidad del clima o de la estación del año.

En nuestra década de los sesenta años frecuentamos más la farmacia. El resfriado es más tozudo, la posible caída con fractura está a la vuelta de la esquina, la neumonía es acechante, así como el miedo a la embolia, o al ictus, o al infarto, o a la demencia senil. El neceser de la maleta de viaje hay que engrosarlo con las pastillas, habituales compañeras del malestar o de la deficiencia crónica. Si, por regla general, el fervor por las pastillas curativas y preventivas empieza en la mujer antes de sus cincuenta años, en el hombre se inicia la adicción hacia al final de los sesenta.

Justo en esta década la mujer –esposa, madre, abuela– empieza a sentir necesidad de independencia y prefiere su tiempo libre, su círculo amistoso femenino: para salir de compras o, simplemente, salir a adueñarse de los escaparates, solo para mirarlos. La ilusión por viajar y conocer nuevas fronteras se aminora. Como los toros bravos, que, una vez estoqueados, buscan las tablas del redondel, se prefieren las tablas monótonas del mismo lugar de descanso, la seguridad del hogar –en la ciudad, en la playa, en el campo– a la más pequeña incomodidad de un soñado y aventurado viaje. Aliento y juegos sexuales pierden su hervor y, sobre todo, su connivencia: él siente miedo o pudor de pedirlo, y ella, hastío de darlo. Ya hacía tiempo, a los cuarenta años, ella no veía interés por el sexo; lo importante, un fruto del vientre, se había logrado años atrás, tal vez crecido e independizado. Así las cosas, el sexo se pone en retirada paulatina y sin común acuerdo. Habría que informar a los desavisados de cómo la pareja se va distanciando del juego sexual por razones de edad: ¿impotencia, eyaculación precoz, intervención quirúrgica, piel estriada, resentimiento, desengaño de las propias fuerzas, enamoramiento tranquilo, inapetencia sin más? En el bien entendido de que no se trata de un reproche ingrato, sino de un hecho biológico, acaso desconocido por la pasión masculina y amaestrado por el libro de la sabiduría femenina. Ella esperará siempre palabras y requiebros, detalles, gestos amorosos: pero ¿han de proceder siempre de él? ¿No somos iguales?

Ahora menguan los contactos físicos y va calando en los cuerpos ese hielo que acumuló la naturaleza sometida a silencio: hasta que un día se desvela el «hecho» y se denuncia el desacuerdo. Pero ¿por qué romper la concordia? Y, sin embargo, recordamos la hermosura de los años rápidos y erguidos de la juventud: entre la concesión de la esposa y la pasión del esposo, haciendo fructificar el nido con la llegada de nuestros hijos, eslabones y corona de nuestra vida.

El hombre se recluye en la imaginación y la mirada furtiva, mientras que la mujer las

alcanfora de olvido. La menopausia, la andropausia y sus daños colaterales de descalcificación se dan la mano como hermanos miedosos en el cuarto oscuro de la casa vieja del pueblo. Si uno no aprendió la ternura en los inicios, difícil –no imposible– será expresarla a estas alturas de estas décadas. Y ¿por qué? Porque el peso de una memoria cuajada de recuerdos desabridos, cual granizos sobre cristal, empañó los esfuerzos para un mutuo perdón y para la deseable mejora de las relaciones amorosas. Las emociones se mezclan ya sin orden, como si se hubiera iniciado la hora de un retorno al vientre común.

Sin embargo, más frecuentemente, la mujer suele conservar esas relaciones y emociones, porque posee más recursos vitales para afrontar la ancianidad. Acaso una de las mayores ofensas que se puede hacer a una esposa que se ha dedicado a trabajar en el hogar y a criar y cuidar a los hijos, a estas alturas de toda una vida compartida, es que el esposo le diga que solo él ha traído el dinero a casa. Lo cual es rotundamente falso, pues ella ha puesto su trabajo, su tiempo, su esfuerzo, su esmero frecuente a favor del marido, de los hijos, del limpio hogar. Lo que significa que la mitad matemática del dinero que el marido ha aportado corresponde a la esposa. Eso es de justicia, no de condescendencia ni de regalo.

Por otra parte, hay más tiempo para estar junta la pareja, pero más distanciada por carencia de buena convivencia y de palabras oportunas. Solo es posible la convivencia desterrando cada uno la amargura, la ira, los enfados, los insultos y toda maldad: siendo comprensivos y perdonándonos mutuamente con palabras y con gestos, «mirando a lo constructivo»²².

Entonces, ¿un quehacer ineludible? El de esforzarse por entablar conversación comentando noticias de dentro o de fuera de casa, películas, acontecimientos sociales, políticos, etc. No ir habitualmente a la cama cada uno a «su» hora. No guardar una mala palabra –por la que cabe un perdón– ni una mala mirada que se pueda limpiar con olvido voluntario:

No me quieres mirar, porque sospechas
que tengo de rencores llena el alma,
piensas que las injurias de aquel día
siempre las llevo aquí guardadas.
¿Sabes tú lo que dura lo que escriben
los niños en la arena de la playa?
Mírame bien, las olas del olvido
también entran cantando por mi alma.
Y al retirarse el mar queda la arena
tersa, esponjosa, blanca,
para que escribas tú lo que quisieras.
¡Ven sin miedo a mi playa!

(Ramón Cué)

Y, sobre todo, decirse de vez en cuando las cosas buenas que se han hecho mutuamente en el transcurso de los años convividos. Es ahora cuando el sesentón empieza a fijarse en la cachaba de los demás, y hasta se nos cede el paso o el asiento en el autobús, que los jóvenes no suelen ya ofrecer; uno siente en propia carne que es ave de paso, que el optimismo por el futuro se recorta con pesares del pasado, que la fantasía cede ante la pesadumbre de los sentimientos de culpa o de pérdida. Ya no hay afán de poseer más, sino manía de ahorrar, tacañear para un futuro de claroscuros; se suele acumular para un eventual futuro indefinido de necesidades imaginarias.

Al mismo tiempo comienza la letanía de visitas obligadas a hospitales, mientras que tanatorios –cuyo mérito es ocultar el allá para aprovechar la realidad de acá– y velatorios van rellorando la agenda. Un tintineo de funerales, más frecuente que el de bodas o bautizos, nos lo recordará. Un futuro que no se viste de promesas, sino de inseguridades; no de compañías, sino de soledades compartidas; no de palabras, sino del runruneo de silencios.

La ternura empieza a enmohecerse, porque los engranajes relacionales han rodado tantos años que los jirones de ofensas imprevistas hacen acto de presencia. Por eso los esquejes de perdones son más necesarios. Pero, sobre todo, a esa edad uno comienza a sentirse menos imprescindible en el entorno que antes lo reclamaba. Se aspira ansiosamente a no morir de penosa o larga enfermedad: no por uno mismo, sino por no molestar a familiares y amigos. Es el momento de desear la muerte a quien sufre para que no sufra y, de paso, para que no sufran los más cercanos.

Aflora un miedo secreto a la vejez –definida malévolamente como enfermedad– por las incomodidades que saltan sobre el cuerpo como un jamelgo sin herraduras. Se sueña con que alguien guarde tu memoria y se pena por adelantado con la perversa imaginación de que ni eso quedará en los herederos. Empiezan los balances y recuentos; casi nada es nuevo, todo repetitivo.

Uno se percata de que está de vuelta de todo, pero sin apenas haber ido; prevé sin antes haber visto, presente sin haber sentido previamente: en nombre de ello, sus juicios de valor son terminantes, la incompreensión de los juicios de jóvenes circundantes está garantizada: si nuestra ética era el gusto por el deber y la heteronomía, ellos profesan la del deber del gusto y de la autonomía. Empezamos a considerar desagradables las preguntas sobre las cosas que nos cuesta entender.

Hacia la mitad de esta década de los sesenta se empieza a sentir que la suma de nuestros años se aminora, va apareciendo otra: normalmente prevista como más desorganizada, tal vez más «loca». Como si todo lo pasado en medio de penurias y contratiempos hubiera sido mejor, más soportable. Se olvida que los horizontes eran otros, y otra la «altura de los tiempos».

Los nietos, cuando los hay y están al alcance –incluso los que no hay, y soñamos igualmente hermosos–, encienden milagrosamente nuestro corazón en su cuesta abajo y aderezan nuestra disminuida memoria con sorpresas. El vaivén del corazón es incesante:

El que dice que no tiene dolor en el corazón
es que corazón no tiene
para sentir el dolor.

(Antonio Machado)

¡Cómo gustaría caber en la memoria de ellos! Cuidar los nietos es el sentimiento de dignidad que nos va quedando: para que la madre pueda trabajar fuera de casa y así incrementar –dicen– su autoestima o aminore el crédito de las tarjetas electrónicas.

¿Cómo no hacer un requiebro a los abuelos, sobre todo a las abuelas, que guardan a sus nietos? Incluso los días en que las mamás no trabajan dicen que «tienen derecho a disfrutar un poco de la vida» (naturalmente sin los hijos). Y me pregunto: ¿no tienen los abuelos derecho a descansar? Son los padres para los hijos, no al revés. ¡Pero los abuelos fueron en su día para sus hijos y ahora para los nietos! En fin, los afectos ejercitados en la niñez, la adolescencia, la juventud o la edad adulta van quedando esclerosados y, salvo que los nietos pequeños los agilicen, así quedarán.

Asoma un fino sentimiento, el del desarraigo progresivo de afectos de las personas queridas, para que nuestra memoria no les haga sufrir en nuestra ausencia; una forma suprema: el desapego de uno mismo.

Si no ha sucedido una separación de techo, sucede a veces la separación de lecho: viene marcada no solo porque «nada o poco podemos hacer» a causa de la disfunción eréctil, la eyaculación precoz, etc., sino por las toses, los insomnios, las interrupciones del sueño para aliviar la vejiga. De todos modos, ella suele expresar a sus amistades de manera lacónica –¿lo diré fríamente?– en relación con el sexo marital: «Ya me ha dejado en paz». Sí, dejó de funcionar la «entrada» al llegar al final de los sesenta años, aun probando con fármacos para ver si así funciona... En honor a la verdad, la pareja tiene menos o ningún interés...

Ahora es cuando empezamos a imaginar a quién de los dos se le dará primeramente la salida hacia el más allá o cómo seguirá sin la pareja en el más acá. Empiezan a sentirse prescindibles, como si la meta estuviera al alcance. Es entonces cuando el acto supremo de amor consiste en desear «marcharme antes que tú», pues parece que no te hago falta, tú te defiendes sola o solo. Incluso las ideas ambiguas, imaginarias y desechables del suicidio –más si ha habido antecedentes en la familia– aparecen arrojadas de silencio y calificadas de meritoria necedad. Solamente la memoria de la divinidad desconocida, oída, escuchada, querida o venerada puede a lo oscuro de nuestro atardecer.

10

A LOS SETENTA AÑOS

En esta década es imprescindible cumplir sin pereza un espléndido quinteto²³:

- 1) Combatir los hábitos sedentarios.
- 2) Estimular la memoria.
- 3) Mantener una dieta equilibrada.
- 4) Vigilar la audición y la vista.
- 5) Descansar al sol.

¿Por qué? Porque bajo el dintel de los setenta años se ahorman necesidades y recuerdos que se apuntalan sobre las fotos, pues lo que no se escribe no existe; o sí, pero invisible, como el viento²⁴. Uno empieza a arrugarse a los sesenta años, pero a los setenta, como decía Diderot, «estoy empezando a sentir que me hago viejo: pronto tendré que comer papilla, como los niños, y ya no seré capaz de hablar, lo que constituirá una gran ventaja para los demás, aunque un pequeño inconveniente para mí».

Bill Cosby, brillante comediante, hombre sin escuela y autodidacta, escribía el texto que sigue y que debería ser de lectura obligada para todos: hombres, mujeres y niños:

Tengo setenta y seis años y he trabajado duro desde que tenía diecisiete [...] Durante cuarenta años trabajé semanas de cincuenta horas y nunca llamé a nadie para decir que estaba enfermo. Tenía un sueldo razonable y, teniendo en cuenta el desastre de nuestra economía, parece que haber ahorrado para mi jubilación no fue mala idea. Pero estoy cansado, muy cansado. Estoy cansado de que me digan que tengo que «repartir la riqueza» entre las personas que no tienen mi ética de trabajo. Estoy cansado de escuchar que el Gobierno se quedará con el dinero que he ahorrado, si es necesario, para dárselo a gente que es demasiado perezosa para ganarlo. Estoy cansado de que me digan que debo ayudar, apoyar y tratar a los que voluntariamente se han hecho adictos a las drogas porque, dicen, que han contraído una enfermedad. Estoy cansado de escuchar a ricos deportistas, a artistas y a políticos de todas las tendencias hablando de errores inocentes y estúpidos, cuando todos sabemos que su único error fue ser cazados defraudando a la Hacienda Pública, robando o metiendo la mano en la caja. También estoy cansado y harto de ver a los hombres y mujeres jóvenes llenarse de tatuajes la cara e implantarse objetos metálicos en su cuerpo, logrando de esta forma quedarse sin un empleo, para luego reclamar el dinero de impuestos al Gobierno por estar desempleados.

Sí, estoy malditamente cansado. Pero también estoy contento de tener setenta y seis años, porque, seguramente, no voy a ver el mundo que estas personas están haciendo, aunque, sinceramente, lo lamento por mis hijos y mis nietos. Gracias a Dios estoy en el camino de salida y no en el camino de entrada.

Por otra parte, aunque se dice que el mundo no resistiría sin secretos, yo me apunto a Cervantes, en sus *Trabajos de Persiles y Segismunda*: «Necio es y muy necio el que, descubriendo un secreto a otro, le pide encarecidamente que lo calle». O mejor Lafontaine, en sus *Fábulas*: «Nada pesa tanto como un secreto: llevarlo lejos es difícil para las damas, y apuesto que, sobre este asunto, ocurre tanto en los hombres como en las mujeres». Por eso habla o escribe entre líneas.

Y el primer sentimiento que merodea al entrar en mis setenta años es el de empezar a percibirme un poco más pedrusco que *petrino*. Empiezo a conjugar el verbo «comparar»: con los que al lado pasan un tanto encorvados, tal vez con bastón, los ojos traspuestos en un ver sin mirar. Y a la chita callando vuelan nuestros ojos hacia las esquelas mortuorias de vecinos, amigos y familiares: se acumulan y vigilan cada día sobre los paneles de las paradas de autobús, o sobre los cristales de los comercios –en los pueblos–, o en alguna prensa diaria, nacional o local.

Pasan otros poquitos años y sigo enfilando la mirada hacia las esquelas mortuorias, no a los nombres, sino a la edad de los nombrados y fallecidos. La mayoría se muere a los setenta años. Es la década de abundantes muertes entre los varones. Por eso no dejo de compararme y de contar los años de los fallecidos del pasado y de los enfermos crónicos del presente. Y caigo en la cuenta de que nuestro mueble principal del salón, así como la carpeta de Internet, están repletos de fotos de seres queridos, tanto de los que viven como de los que marcharon para siempre.

Nos llama por teléfono esa pléyade de comerciales de bancos para hacernos ofertas –¡a saber!– y nos preguntan: «¿Está jubilado? ¿Tiene más de setenta años?». Al responderles afirmativamente nos dicen: «Ya no le molesto», y cuelgan. A esta edad nadie se guarda de llamarnos «mayores», «viejos», «ancianos», «tercera edad».

No, ya no me intimida el hecho de morir, sino sus precedentes posibles: la mala enfermedad que termina en mala muerte, la impresión de hallarme con las manos vacías, de haber tenido una vida mal planteada, de no haber dejado la buena huella ni limpio el sendero para familiares y amigos. Alcanzo a imaginar que ellos no me echarán de menos, pero eso no me apena, sino al contrario, pues así no sufrirán por mí. Incluso puede ser que alguien viva más en paz el resto de sus días y en libertad de otros gustos que no disfrutaron cuando yo estaba con ellos, sobre todo el hablar y hablar, gozo supremo para algunos: «He oído mil discursos semejantes [...] ¿No hay límite para los discursos vacíos?» (Job 16,2-3), «¿Hasta cuándo andaréis a la caza de palabras?» (Job 18,2).

Uno compara incluso a los nietos –algunos pequeños aún– con lo que serán cuando yo haya desaparecido. Piruetas de la imaginación, por parte de los setentones, de un futuro inalcanzable. Y, sin duda, esas piruetas que van remedando el arco biológico de los bebés: nerviosismo por la digestión, caprichos en la ingesta, dientes que se fueron por podridos e inútiles junto a dientes armados o implantados, tierna alimentación, ansiedad por el eventual estreñimiento, piel seca con la picazón consiguiente, lunares sospechosos, dermatitis en las ingles, descarga frecuente y lenta de la vejiga, los tímpanos supurando y la sordera asomando, los movimientos dificultosos de los esposos y el lógico arrastre involuntario del embozo hacia un lado de la cama, el bajar toda la

persiana en vez de dejar unas rendijas de luz; incluso el relax del colchón magnético, la cama articulada, por si hiciera falta en un futuro no lejano...: todo eso asoma como válido pretexto.

Acaso nunca me había mirado en el espejo: representaba para mí un mueble decorativo sin mayor interés. De pronto el espejo me mira y delata mi cabeza blanca, mis arrugas furtivas, mi blandura por todo el mapa corporal, sobre todo en lo que siempre – ¡aunque ahora delata su impotencia!– estuvo tenso, terso y tieso como un chuzo invernal.

Al ya entrado en la «tercera edad» se le compara con el anciano, y a este con el bebé. ¿Cómo? Si al niño se le ensalza diciéndole que parece un viejo, a este se le rebaja diciéndole que parece un niño. Ahora –precisamente ahora– es cuando se le endosan los calificativos de «viejo», «anciano» y, más suavemente, «mayor».

A partir de los setenta años nuestra imaginación sobre el futuro se aminora y la memoria del pasado se agranda. El porvenir se infla de inseguridad, y la memoria, de culpa: por nuestras omisiones y comisiones. Y nos vamos desprendiendo de libros que llenaron nuestros anaqueles que guardaban todo lo que aprendimos y casi todo lo vivido. Libros que ahora regalamos a bibliotecas públicas de nuestro conocimiento y amistad²⁵.

A los setenta años suele oírse que «la muerte es un fraude de la naturaleza», lo que encierra una doble lectura: primera, que uno no ha llenado su vida haciendo lo verdaderamente importante; segunda, que la muerte es señal de impotencia no asumida, rebelde, agria. Sin embargo, por una extraña ambivalencia, a medida que se va aceptando la muerte como más cercana, uno quisiera vivir y amar la vida. Es también una paradoja persistente, porque la muerte es lo más importante que se ha dado a los hombres, lo que significa que nos situamos en otro orden: «¡Oh sombra que aclara las sombras!», comprendiendo con J. Muñoz Rojas que esta gran rosa, la muerte, nos fue dada.

Así es, todo destila quedamente por una pose de cercanía vivida por el subconsciente que nos gobierna, aunque es la conciencia la que reina (J. Camón Aznar); o de silenciadas preguntas a la conciencia, que husmea si uno ha tenido una vida trenzada de espera y de esperanza. Pero ¡si ya no se tiene edad de esperanzas, sino de certezas apremiantes del aquí y ahora! ¿No se sueña ya un mañana que pudiera no pertenecernos? Lo advertía Bernardo de Claraval: «La muerte os espera en todas partes, pero, si sois prudentes, en todas partes la esperaréis vosotros». Lo laborioso no es la muerte, sino el caminar hacia la muerte; no el morir, sino la sorpresa.

A los setenta años: dolores de hueso del pie, tendinitis, artritis, sueño discontinuo, evacuación urinaria –tres o cuatro veces– por noche y el no dormir a partir de la madrugada, dificultad para atar los cordones de los zapatos y para subir escaleras, sordera creciente, implantes dentales, recuerdos casi visualizados del pasado...

Nuestra filósofa María Zambrano definía hondamente la esperanza al decir que es «el vacío activo de un ser insuficiente para sí mismo, de un ser sin entera y cumplida unidad».

«Activo» frente a «insuficiente». ¿Remedio?:

La filosofía ha sido tradicionalmente razón, el intento de hacer el mundo habitable, rebajando de las esperanzas humanas su delirio, para lograr, en cambio, aquello que es posible [...] Filosofía es, ha sido más que nada, entrar en razón, como lo entiende el pueblo, al menos el pueblo español, que entiende por filosofía lo que llega después de la ilusión desenfadada, la medicina amarga y saludable. Filosofía medicinal [...] Filosofía salvadora de la esperanza, de salvar al mundo por la justificación de las apariencias, y de engendrar por entero al hombre en la inmortalidad del alma [...] La psicología es la filosofía de la esperanza, filosofía medicinal, filosofía salvadora de la esperanza de salvar el mundo por el cercenamiento de las apariencias, por el cuidado del pensamiento, por la distancia y distinción entre pensamiento y realidad²⁶.

A esta edad se nos da la última oportunidad de caminar aprisa. ¡Ahora, la «Dirección General de Tráfico del Reino de España» te hace renovar el carné de conducir cada dos años!; incluso con la benevolencia de no cobrárnosla. Y si bien los pensamientos van más veloces que los pasos arrastrados por muslos y piernas ondulados, se retarda la llegada al destino propuesto: algo así como si camináramos al lado de una silla de ruedas. Ya van quedando las fuerzas justas para conducir el carrito de la compra, pero aún quedan algunas en los riñones para ayudar a pasear a nietos que empiezan a andar para auparlos a los columpios.

Así que asoma un triple muro: primero, moral, pues el dolor de ir sintiéndose fuera de lugar entorpece el pensar; segundo, intelectual, pues va llegando el momento de descender hacia lo concreto, y tercero, físico, pues la fatiga inicia su escalada particular. También el sueño se detiene a mitad de la dormida y, aunque los ojos no se abran, sí lo hacen los recuerdos. «Luego viene la vejez, donde en el hombre comienzan a hacerse los aparejos de la muerte. Entonces el calor resfría, las fuerzas desamparan, la carne se le enjuga y las otras cosas se van parando tal cual han de estar en la sepultura»²⁷. A retener, pues, al paso de los años los versos de Henry Twells:

Cuando era un niño y dormía y lloraba,
el tiempo gateaba;
cuando era un chico y reía y hablaba,
el tiempo caminaba;
luego los años un hombre me hacían,
y el tiempo corría;
y cuando la vejez me ajaba
el tiempo volaba.

A esta edad asoma la rara sensación del *tempus fugit*: el tiempo corre veloz. El

deslizamiento, por ejemplo, entre los sesenta y setenta y cinco años es más rápido que entre los veinte y los treinta y cinco.

Y con el exabrupto de la normalidad aparecen, como tormenta estival, sinsabores y desengaños: dados y recibidos. ¿Quién no ha empezado a sentir la ancianidad en sus setenta años? Como si de pronto se nos hubiera corrido una cortina o como un fogonazo: no he visto nada, simplemente he sentido. Lo más insignificante, enhebrar una aguja, como se lo hacíamos a nuestras abuelas, se nos convierte en un acto histórico y heroico. Y de pronto empezamos a mirar a correligionarios «mayores» que pasan a nuestro lado y les preguntamos sin preguntarles... Hacia la mitad de la década de los setenta se empieza a poner cara de amargado, que tanto aleja a la pareja y también a los hijos y amigos de toda la vida...

Sí, la vejez empieza cuando nadie te espera y nada esperas. Ya entonces se inician frecuentes los primeros adioses que resumen la biología del cuerpo: en el varón, por causa del cáncer, como en la mujer lo había sido a los cuarenta años. A esta edad comienzan los problemas agudos de la próstata. La mayoría de quienes mueren por cáncer de próstata es a esta edad: en España hubo 5.700 fallecidos en el año 2008.

A esta edad, toda la publicidad –por radio o por televisión– sobre residencias parece que está hecha para nosotros. Y cualquier hombre o mujer con muletas o en silla de ruedas que nos cruzamos en la acera nos resulta un reclamo imposible de resistir: yo me acerco a ellos y les pregunto con inevitable curiosidad: «¿Y qué le pasó a usted?». También cuando oigo la sirena de una ambulancia –sobre todo durante la noche– atiando y miro, me palpo y me pregunto: ¿será para mí?

Quien supera esta década –¡y venga superar!– eleva su índice estadístico de llegar a los noventa. Pero también en esta década septuagenaria es cuando se teme por el hijo no casado, pero se bendice a la hija no casada, pues representa un refugio garantizado de compañía.

La búsqueda de posible residencia de la tercera edad nos resulta como ensalada avinagrada de interés, curiosidad y rechazo. Si son temibles las residencias, es por tres motivos: 1) porque nadie te espera, 2) a casi nadie esperas y 3) normalmente debes compartir habitación y baño con quien nunca te esperó. En tantos casos oí sus quejas: «Los míos me han dejado aquí... Estoy bien atendido, pero me siento solo... como un vacío, como un desengaño». Todo se ha hecho por la prolongación biológica de la vida, pero ahora queda en el aire la vida existencial. A los niños los dejamos con los abuelos, y a los abuelos, ¿con quién? Estamos ante el momento en que comienzan las grandes comprensiones, pero también las grandes cicatrices del alma que la memoria reverdece al leve son de campanas de espadaña.

Entramos en la más descarada contradicción vital: nos alargan la vida y la supuesta

calidad de vida, pero nos arrinconan en la residencia, porque el trasiego no permite a los hijos una «cierta calidad de vida». Así que, cuando los hijos encuentren residencia para los abuelos, repetirán en tono favorable y liberador de conciencia: «Ahora estamos tranquilos, temíamos que solo, en el piso, le sucediera algo...». Tranquilos los hijos porque ya no están «solos» los abuelos. Pero ¿por qué estaban solos?

Irrumpe el miedo al Párkinson, al Alzhéimer y a la enfermedad degenerativa e inespecífica, que rondan como mosquito de riachuelo con ovas. Puede que asomen ganas intempestivas de vivir: *carpe diem!*, pero descoloridas de sentido o menguadas de entusiasmo. ¿No lo ves? Es como un vivir del pobre que aprovecha la limosna de hoy sin pensar en la compra de mañana.

Va siendo hora de cambiar toda la dentadura, de gastar el dinero en las obras benéficas que tenías relegadas o abandonadas, pues, tras tu ausencia, otros le darán aire. ¿Conoces el aviso filosófico hecho Evangelio puro y duro?: «“Alma, tienes muchos bienes en reserva para muchos años. Descansa, come, bebe, banquetea”. “¡Necio! Esta misma noche te reclamarán el alma. Las cosas que preparaste, ¿para quién serán?”» (Lc 12,19-20). ¡Lindo y verdadero el comentario de san Agustín a ese «¿para quién serán?»! Aquí lo tienes:

Otro derrochará con largueza lo que tú reuniste con fatiga [...] Durante toda tu vida acumulas tesoros tal vez para el ladrón o quizá para un pirata [...] ¡Cuántas cosas, acumuladas por la necia vanidad, las encontré preparadas la hostil crueldad! [...] No lo quiera Dios [...] Perdónenos aquel a quien rogamos. Pero si nos preguntan para quiénes atesoramos, ¿qué vamos a responderle? Solías darme esta respuesta: «Atesoro para mi hijo, para mis hijos, para mis sucesores». Yo te mostré cuánto hay que temer hasta en los mismos hijos. Pero suponte que ellos van a vivir como desea su padre. ¿Qué otra cosa puedes responderme, a no ser: «Quizá»? No dije «ciertamente», sino «quizá». Te encuentras entre un «quizá suceda» y un «quizá no suceda»; es decir, no sabes lo que va a acaecer y te inquietas vanamente [...] Finalmente te diste cuenta de que cuando dices: «Quizá para mis hijos», no te atreves a afirmar: «Estoy seguro de que será para mis hijos». Ignoras, pues, para quién acumulas los tesoros [...] No hallas qué responderme ni yo tampoco qué contestarte. Por tanto [...] tenemos abundancia, no de sabios, sino de la Sabiduría misma. ¿Desprecias al pregonero? Teme al menos al juez [...]: «Acumulaos un tesoro en el cielo, adonde no tiene acceso el ladrón ni la polilla lo deteriora. Pues donde está tu tesoro, allí estará tu corazón». ¿Qué más esperas? El consejo está patente, pero la codicia está latente; mejor dicho, también ella misma –y esto es peor– está patente. Sin cesar engorda con la rapiña, sin cesar engaña por avaricia, sin cesar perjudica por malicia [...] Si, pues, dais fe al que predice, si no despreciáis al que advierte, cúmplase lo que él dice. Quien dio tal consejo no quiso que vosotros perdierais lo que tenéis; al contrario, os advirtió cómo no perderlo.

Acumularon los padres y a veces despilfarraron o invirtieron mal los hijos: porque estos compraron a veces la casa familiar con una ayudilla o alguna donación de los padres, poniéndola como bienes gananciales; pero luego se divorcian y quien más había aportado, más pierde. Queda erguida la pregunta evangélica comentada por san Agustín: «¿Para quién serán?».

O como cuenta otro testigo:

No os hagáis tesoros en la tierra. ¿Por qué tanto atormentarte y tanto esfuerzo para poner tu riqueza a salvo detrás de la argamasa y de los ladrillos? Más vale buen nombre que muchas riquezas. Amas el dinero por la consideración que te procura. Serás considerado mucho más si puedes ser llamado padre y protector de millares de niños que si guardas millares de piezas de oro en tus sacos. Un día tendrás que abandonar tu dinero; por el contrario, la gloria de todo el bien que hayas hecho con él podrás llevarla contigo al presentarte ante el soberano Señor, cuando todo un pueblo, apresurándose a defenderte ante el común juez, te llame con los nombres de aquellos a los que has alimentado, asistido, con los que has sido bueno. Cuán agradecido estarás, feliz y orgulloso del honor que te hacen. Pero en este momento te entristeces, rehúyes los encuentros por miedo a tener que dejar algo de lo que tan celosamente guardas. Y no sabes decir otra cosa: «No tengo nada, no os daré nada porque soy pobre». En realidad, eres pobre, pobre de todo: pobre de amor, pobre de bondad, pobre de confianza en Dios, pobre de esperanza eterna²⁸.

Y a la par que se la ensalza, cada noche se le pide permiso para que su benevolencia nos abra a la luz del amanecer²⁹. Ya se siente a ciencia cierta que el cementerio iguala a todos y, sin embargo, aún ahorramos como para una eternidad. Los hijos no se percataban de que lo que uno quería era no serles gravoso al llegar a la insegura ancianidad y al morir; pero morir en mi cama. Quienes llegaron a ese meridiano, guardando la fe, soportarán todas las dudas: segura, tranquilamente.

No nos atrevemos ya a responsabilizarnos de los nietos, acaso por miedos ancestrales a que les suceda algo estando los padres ausentes, disgusto que –según se dice– nos llevaría a la tumba sin más traspié. A lo que se ve, falta una cultura que sirva a los abuelos para aprender realidad, para vivir en ella y para saber a qué atenerse.

Nos acercamos a los lazos de sangre, paño que emboza nuestro sueño, mientras seleccionamos las amistades actuales entre las que son beneficiosas y queremos que nos quieran, sin importar ya afectos forzados ni etiquetas de cumplimiento. Van quedando menos rodeos en el trato humano: resulta indiferente la opinión de los que no nos interesan ni afectan. Ni se compran ni se venden voluntades. Disminuyen los compromisos, las citas, la agenda, el listín telefónico adelgaza. Se inicia el despojo: despoblando de libros las estanterías, de cuadros las paredes, de muebles la casa. Se pierde el sueño y se mira inquietamente el despertador en la víspera de un viaje: ¿olvidaré el bolso de aseo, el de las pastillas prescritas, cerrar las llaves de la luz y del gas, la plancha enchufada, la puerta abierta del frigorífico, el regalo comprado para posibles anfitriones, los avisos a quienes quedan en casa? En fin, ¡grandes pequeñeces!

El amor conyugal, que felizmente se fue construyendo durante casi toda nuestra vida, invita al cuidado de que «quede bien» el que sobreviva. Era ese, solo ese, al menos para mí, el sentido de velar en vida por los ahorros, máxime cuando la esposa dedicó su trabajo y su vida entera al hogar. Sin duda –por su condición femenina, por su autonomía y apertura espontánea al mundo–, ella nos sobrevivirá mejor. Para mí lo deseo. Porque a los setenta años es cuando aparece por primera vez la pregunta callada: ¿quién de los dos

se irá primero? Si él, dejará tranquila a ella; si ella, dejará desorientado a él.

La peculiaridad de los setenta y más años es la memoria del pasado: una memoria detallada hecha presente, casi como una vivencia actual. Siento la proximidad de mi finiquito. Me comparo con los que se van y no con los que se quedan. Y eso, ¡con tanta frecuencia durante el día!

Como el mirlo al atardecer, la imaginación vuela ya sobre las exequias y las personas que uno preferiría tener en su óbito, sobre el modelo de liturgia mortuoria. Aún queda la preferencia dudosa entre enterramiento o incineración. Aunque la visita al cementerio es excusada, algo de lo más hondo nos pide nuestra presencia: es el recinto del silencio, de la memoria, de la lágrima escondida: todo un caldo de sentimientos prensados hacia propios y ajenos. En fin, hay más tiempo no nuestro: por eso las citas se dan sin demora, los huecos cronológicos son muchos y avisan del otro hueco que nos aguarda. Cada velatorio, cada entierro, cada funeral, es vivido sigilosamente como un anticipo del propio.

Inevitablemente, la muerte sigue siendo un misterio metafísico: el símbolo de la limitación humana o la esperanza de una vida mejor. El hombre común contempla lo no inevitable y decide que es inevitable, el sabio contempla lo inevitable y decide que no es inevitable. Y en esas estamos. La edad suma días, la experiencia acumula vivencias, la razón ordena conceptos, la imaginación trastorna la perspectiva, pero la escucha del otro y de sí mismo, ahormadas de silencio, sana la edad, las experiencias, los conceptos, la imaginación.

A partir de ahora tenemos menos posibilidades de contagios y tememos menos a morir. Y para todo ello nos quedan fuerzas. La fe, en fin, nos salva de nosotros para entregarnos al buen Dios, que no está ni arriba ni abajo, sino dentro del corazón. Y lo buscamos. Porque, ¿qué mejor bálsamo puede curar las heridas que la fe?

11

A LOS OCHENTA AÑOS

El primer sentimiento callado en esta década prodigiosa es el de ir siendo paulatinamente cansino, cascarrabias, acaso insoportable para todos. A partir de los ochenta, la vida se vive como un regalo que hay que agradecer reverentemente y, por eso, nada más casual que andar encorvado. ¿No bastaría con llevar a la espalda el peso del propio cuerpo? El bastón es el tercer pie del trípode humano que se desvencija paulatinamente.

A los ochenta años, la piel se arruga, haciendo surcos por todo el cuerpo, los músculos se descontrolan y, en definitiva –como decía Antonio Machado sobre Miguel de Unamuno–, «arnés grotesco, como irrisorio casco», se vuelve incapaz de reír: la risa hace de la cara un esperpento, acaso un preludio de la seriedad cadavérica.

Es también la década de una manada estadística de adioses. Si hasta hace medio siglo el anciano sentía más añoranza que deseo de un futuro que veía monótono, como ya vivido por él, a partir del 11-S, del 11-M, del 7-J, del 25-M, del 13-N y de la telépolis, basculará entre miedo y vértigo: presiente que la técnica ya no es la prótesis del ser, sino un yugo insoportable que enhebra hábitats atosigantes, sea en los barrios de Gamonal (Burgos), de Sants (Barcelona) o de Prosperidad (Madrid).

Pero la segura novedad de los ochenta es que el nido-pareja que hasta aquí haya perdurado se desarma y se desalma: uno de los dos dirá su adiós definitivo. Habían iniciado, sin darse cuenta, el contacto púdico de los besos en la frente para disimular las indisimulables arrugas del rostro y el aliento maloliente de dientes desteñidos. Y hasta los todavía posibles piropos mutuos salen menos espontáneos y, tal vez por eso, menos aceptados.

También se inicia a los ochenta años la mustia letanía de las «encomiendas». En algunos casos –cada vez menos frecuentes–, alguno o algunos hijos se reparten por temporadas el cuidado de quien ha quedado prendido de la viudedad. Para ellos pronto resultará una carga sometida a un deber. Y quien quedó viudo –él o ella– empieza a sentirse una pesadez al percatarse del trabajo suplementario que supone para el hijo de turno. Para satisfacer los gastos, el anciano entrega su pensión al hijo de guardia o acaso reparte el patrimonio entre ellos, a veces a su pesar, pero siguiendo los consejos de los hijos. Se repite una cantinela cansina, fría, casi amenazante y avisadora a los más jóvenes: «Ya pararéis», «ya llegaréis», «cuando estéis en mi lugar».

De pronto nos percatamos de que los padres son para los hijos: a quienes no hay que pedir cuenta, por más que esperen tus cuentas. Siempre deseamos y buscamos lo mejor para ellos, pero con cierta inevitabilidad repetirán parecidos errores a los nuestros –que

sentirán, pero silenciarán—, lo mismo que nosotros los hemos acumulado y silenciado con monólogos inacabables.

A los ochenta años no se suele creer en la economía, ni en la cultura, ni en el sexo, aunque pueden darse excepciones de Premios Nobel o de banqueros de primera fila. Pero en el fondo solo se cree en la muerte propia. Empieza el camino interminable de la memoria o el repaso de las sentencias y consejos parentales.

A los ochenta años, cuanto de nuevo sucede parece como ya vivido. Empiezan a salir como telas de araña en los ojos y a oírse voces, conocidas o extrañas, pero lejanas: se temen las sombras imaginarias o que una visita de ultratumba llame a la puerta chirriante de la alcoba. Se camina algodónado por los *dodotis*. Y la caída de la memoria es vertiginosa. En los desplazamientos cuidamos de caminar o viajar protegidos por una nota —con el nombre, la dirección y el teléfono— sigilosamente guardada en el bolsillo interior de la chaqueta o del abrigo, para eventual extravío personal: todo un detalle de retorno a la infancia.

Hacia la mitad de esta década aparece una pátina macilenta que hace del rostro una carátula. Fácilmente se desatan los cordones de los zapatos y no podemos doblar el esqueleto para remediarlo, ni aunque un banco del paseo nos socorra. Los médicos, ante una posible cirugía, ya no la intentarán —«a esta edad, si fuera mi padre, mi madre, yo no operaría», dicen—. Y familiares y amigos suelen comprenderlo todo sobre achaques o enfermedad del octogenario: «Es ley de vida», aminorando así sus retales de pena. En todo caso, se le concederá el privilegio de ese segundo tipo de hombres: el que ha sido operado de la próstata; el otro tipo es el de los que se han de operar.

Aún quedan migajas de nervios para acompañar a los amigos que van emprendiendo el camino sin retorno, algo así como una empinada subida al monte, pero cuesta abajo. El desnudo coloquio de los ancianos que en el pueblo abandonado quedaron se vuelve tan melancólico como triste. Su referente trascendental está nimbado de preguntas sin respuesta, o del recuerdo desangelado de sus antepasados, o de exclamaciones sin suspiros, o de silencios hundidos en el bastón agrietado.

Y se aglomeran los recuerdos como relámpagos de toda una vida, pasada y sopesada. Mediada esta década los «bajonazos» —se dice del hombre y de la mujer: «¡Qué bajonazo ha dado en tan poco tiempo desde que le vi!»— son más rápidos, lo mismo que les sucede a los cuerpos en caída libre: son más veloces a medida que se acercan a la tierra.

A los ochenta años sobran las horas: todo queda hecho y nada se hace. Hay tiempo para todo, pero huye veloz y monótono. Y al sentir que nadie te requiere en el más pequeño de los tajos de la vida, los ayes y el aburrimiento van saltando como liebres que escapan de la escopeta. Se olvida el consejo teresiano: «Si no os determináis a tragar de una vez la muerte y la falta de salud, nunca haréis nada»³⁰. Y es que «el aburrimiento

revela una falta de interés por el mundo, la apatía manifiesta ausencia de iniciativa para hacer algo en el mundo, para cambiar alguna cosa en el mundo»³¹. Sin embargo, «la sociedad de la opulencia trae consigo una sobreabundancia de tiempo libre que ofrece, desde luego, ocasión para una configuración de la vida plena de sentido, pero que en realidad no hace sino contribuir al vacío existencial, tal como pueden observar los psiquiatras en los casos de la llamada “neurosis dominguera”, que va, al parecer, en aumento»³².

La percepción de la vejez personal es incomunicable y, sin embargo, proporciona mayor claridad al auparnos sobre el tiempo, que deja de ensimismarnos y a la vez desprendernos de lo accidental, que resulta insulso. Al alejar lo superficial y lo anecdótico, el *ochentañero* se arrebuja en un diálogo permanente consigo mismo: «Converso con el hombre que siempre va conmigo», que diría Machado. Es el milagro de la reflexión introspectiva. La vejez se vive como una enfermedad que, ahíta, espera en la esquina del tiempo. La somnolencia asoma por doquier: ante la lectura del periódico, delante de la televisión, que habla sola, como mirando a la luna. Sin embargo, ¡el insomnio acapara las noches!

En esta década, la duda se arremolina con la creencia: a punto de ser venteadada por la insatisfacción de los errores cometidos, o el vacío de los deberes incumplidos, o la pesadumbre por las ternuras denegadas. El trabajo que fue, la guerra que se cruzó en el camino, la amistad que sella estas horas tardías constituyen el talego de una autobiografía machaconamente repetida. Los asuntos de política se perciben como un juego del hombre contra el hombre, y el sindicalismo como un hurto legal. Al final de esta década se resiente con pena que la memoria de vivencias y de personas, el tejido fuerte de la vida, se va apilando de resistencias. Aún queda para pocos, puros ángeles de edad madura, el deseo de hacer algo por los demás: «En la vejez seguirá dando fruto y seguirá estando lozano y frondoso» (Sal 91,15).

A los ochenta años, tanto la lectura del periódico como el visionado de la «tele» dejan de ser críticos para tornarse insulsos, porque para esa década todos los diarios dicen lo mismo, escriben lo ya sabido y vivido, o unos dicen «sí» y otros dicen «no», según y cómo. Pero quienes dicen «sí» dijeron «no» años atrás, y al revés.

Algunos *ochentañeros* –¿pocos?– quedan aupados sobre esta década pudiendo ir a la piscina climatizada, al gimnasio suave, al taller de pintura o de manualidades, a casi todas las actividades del centro cultural del barrio, a los círculos parroquiales o a escribir un libro imaginario y a colaboraciones en el periódico local. Ante las experiencias íntimas del envejecimiento y de la soledad, que nos aíslan y apabullan, la lectura está ahí para retomar aires de deseo y de sentido. ¿De qué males nos curamos con los libros? De muchos. Por ejemplo: de la ignorancia, de la tristeza, del aislamiento, del sentimiento del

absurdo, de la desesperación, de la falta de sentido, del anquilosamiento de la memoria, entre otros. Los buenos libros son los que nos llevan a un cambio profundo. En el cansancio físico o psíquico, en la dificultad o en las décadas de los «mayores», el buen libro reanima siempre. ¿No tenéis la impresión de que se nos ha confiscado el tesoro de las décadas prodigiosas para que no tengamos nada que hacer, nada que aprender y nada que esperar? Me gusta tener presente lo que decía G. García Márquez: «El secreto de una buena vejez es un pacto honrado con la soledad».

Llegados hasta aquí, nos creemos los mejores por eso de la «cátedra de la vida», pero pobres en dignidad, siquiera sea por el descontrol de los esfínteres. Si nos aparece una enfermedad incurable con marcas degenerativas o de turbulencias de conciencia, nuestros allegados nos desean una muerte sin la menor culpabilidad: «Para que no sufra más». Incluso consideramos una injusticia divina que el anciano siga vivo: siempre se traerá a colación la fatídica coincidencia de alguien más joven que ha muerto, ayer mismo, por ejemplo, sin ir más lejos. Se van despidiendo, más en invierno –por la neumonía– que en verano –por las asfixias–, aquellos familiares y amigos de la misma generación.

Cuando oímos o leemos sobre algún intelectual –político, artista, literato, músico, cantante– que a «sus ochenta y dos años se muestra tan insolente como divertido, tan disgustado como luchador, habla de cuanto le apetece», tiene retranca, no por esos comentarios, sino por el énfasis oculto de los años: como si ya fueran demasiados vividos, gozados o penados y paseados por el calendario.

Ya no interesan los debates políticos ni los políticos contrincantes: parecen un remedo del pasado, con la única diferencia de que usan gestos y palabras –o palabrotas– más que casquillos de bala. Y no, no es pesimismo, porque el pesimista es aquel que detiene el proceso de la historia temiendo que la vida llegue a su plenitud. Lo que sucede es que cuanto acontece a su lado parece como «lo ya visto», «lo ya vivido», como una repetición pesada cuyos protagonistas son otros, solo eso: una recapitulación del tiempo que se espera mejor, ese plan que Dios tiene desde siempre para el hombre, pero del que no sabemos ni el día ni la hora. Porque los caminos de Dios no son nuestros caminos. Y así avanzamos –es un decir– sin saber lo que hay por delante, amenazados por temores enhebrados de dudas.

Pero la vida de cada uno es un mundo completo que camina hacia una visión fascinante. Cuando algo termina, es porque algo nuevo está avanzando. El devenir de los hombres durante la carrera de los siglos debe ser considerado como un solo hombre que subsiste siempre y aprende de continuo. ¿De dónde, pues, tantos desaires injustos al pasado, olvidando que la vejez es la edad más distante de la infancia, pero también la más elevada para mirar desde la altura del tiempo?

En fin, hacia el final de los ochenta años uno empieza a caerse de la cama; los veranos son más tórridos y los inviernos más congeladores, mientras las primaveras y los otoños resultan levemente cariñosos. Se va atravesando la frontera con la celeridad de las notas musicales de *Los adioses*: esa bella sinfonía de Haydn en la que cada músico sopla su vela y, a oscuras y en silencio, se marcha del escenario. ¡Dichoso el que puede cantar para su pareja adosada y endiosada!:

El sol de la verdad nos ha puesto morenos.
Estamos los dos llenos
de la paz de unos ojos esenciales.
La vara de los bienes y los males
va midiendo eternos de amor y gracia llenos.
La vida importa menos.
Nos ha puesto tan débiles
que la muerte asusta menos.
Y la fe cuesta menos³³.

12

A LOS NOVENTA AÑOS

Llegados hasta este lugar del tiempo no importa seguir, sino el modo de seguir vivo. Resuena el quijotesco «siento que me voy muriendo a toda prisa» (II, 74). El aspecto más penoso de la vejez es que, cuando la vida se alarga mucho, se convierte en una cadena de despedidas: la muerte de los cercanos por la sangre o por la amistad nos mengua. ¿Dónde están aquellos y aquellas con quienes compartimos los trabajos y los días? Los ojos del espíritu, decía Platón, solo empiezan a ser penetrantes cuando los del cuerpo empiezan a decaer. «Pues mis años futuros son contados, y voy a emprender el camino sin retorno» (Job 17,22).

De pronto uno se percata de que han caído la flor del almendro, de los tulipanes, de las hortensias y los pétalos de la rosa blanca: la siega está cortada y la mies arracimada. El presente ya no asoma enhiesto, sino congelado, pues el futuro le está prohibido. A los nonagenarios, más que agobiarles los años, les asombran. Se está fuera de cuentas y el único parto que sobreviene es la levedad del olvido: del pasado propio y del de los demás.

A menudo es esta la edad de la obsesión, de la demencia senil. A los noventa años solo se teme sin ambigüedad una cosa: la muerte. Se vislumbra la vida como final de una navegación entre mares mansos y bravíos; la muerte semeja el puerto donde se depositan la pesca y los aparejos. Hay que dar cuenta al revisor: su juicio nos intimida, su comprensión nos serena.

Ya no, no son los tiempos de antes, los propiamente nuestros, en que nada se parecía a las actuales generaciones de esposos, que se exigen mutuamente el trabajo en casa y al mismo tiempo viajes, invitaciones, espectáculos y trasnoches; padres que llevan al bebé, a pesar del frío o del calor, más allá de la tranquilidad de su cuna.

Casi toda la historia de un *noventañero* es la crónica larga de una obsesión mecida por el mal de Párkinson: crónica que viene de lejos, seguramente de la infancia, pero que estaba acallada; ahora, sin embargo, paraliza el cuerpo y la vida: no porque deje de moverse o de vivir, sino, al contrario, porque se mueve y se vive sin ser uno mismo. Las ideas que horadan el pensamiento se convierten en aves de vuelo raso que provocan tristeza, pues se excluyen unas a otras: son pocas y fijas. Pero la monótona calma de los gestos no se acomoda a la inquietud del espíritu. Y las respuestas a todas las preguntas posibles son siempre las mismas: «sí» o raramente «no». ¡Ah, los noventa años! Se escapa de la boca de los más inocentes el grito: «La vida es una trampa».

Y si todavía queda espacio para un sentimiento, será el de «estar de más». A esa edad

no pesamos ni medimos nuestra vida, sino que ella nos mide y sopesa a nosotros. El cuerpo vibra a duras penas, salvo al estrujar entre las manos una pelotita de goma o al chupar un caramelo que la visita de turno le ofrece: ¡perfecto remedo de la vuelta al primer año de vida del bebé!

Es ahora cuando se emplaza en el otro extremo del arco al olvido, refugio secreto que borra las huellas del pasado. Cuanto queda de memoria sirve para abrazarse sin dolor a lo ya vivido, recuperarlo por regatillos tranquilos. Cuando el cuerpo habla con sus rictus, será para silenciar los discursos obsesivos de la mente, pues hay situaciones que se quedaron grabadas para siempre. El aire de ausencia muestra que no se está del todo aquí: ya poco o nada resulta sugestivo. Y mientras las preguntas escasean, la memoria las pone firmes. Acaso no para llamar la atención, sino como un cobijo donde nadie conozca los rincones del alma, esa parte que se suele ocultar a todas las miradas. Apenas se soporta la carga de compartir un secreto con nadie: cuando comunico a alguien mi secreto –se dice–, pierdo mi libertad, quedo sometido.

Sí, ahora las cicatrices quedan para familiares y amigos de nuestra generación, porque padre y madre marcharon con la celeridad de un relámpago. Hay un mutismo que pide – ¡por humanidad!– que los «mayores» mueran, pues resultan presentes pesos pesados. Su amanecer de cada día es como una despedida en el vestíbulo de la casa o en el ascensor. ¡Casi se ve como una injusticia el desasosiego en la pervivencia *noventañera*! Si en la primavera y el verano de la vida los días se ensanchan con promesas, en su otoño y en su invierno cae la noche: pronta y larga, desarropada de futuro. Los noventa años brincan y bailan la ausencia e inseguridad del camino, la certeza de partida que ronda la alcoba. «Mis días corren más que un correo [...], se deslizan como lanzas de papiro» (Job 9,26).

¿No habéis observado algo especial en vuestras visitas a residencias o a domicilios particulares de ancianos? Que, cuando uno de la pareja cae enfermo de Alzhéimer, no reconoce ni siquiera a su compañero de la vida; sin embargo, si le ha dado «mala» vida, suele amenazarle brazo en alto o decirle palabras gruesas en un tono de asco o de hartura antes impensable; acaso con gritos de acusación indefinida y de petición de socorro. Mas, cuando le ha dado «buena» vida, se limita a mirarle con ligero interés, preguntando: «¿Quién es ese señor que está a mi lado?». Sale a flote una rara memoria hasta ahora desconocida: la de los sentimientos y buenas maneras, distinta de la memoria corporal o sensitiva.

A esa edad, los días no son dinámicos, sino que resbalan, no dominantes, sino dominados: se pasa al lado, no junto a la pareja, se mezclan y confunden las horas, las tardes y las noches; el medio día es la única señal de todas ellas, pero poco claro las más de las veces. Se da la impresión de estar juntos, pero envejeciendo solos como dos círculos concéntricos que nunca se tocan: sin más solicitudes que las de los achaques del

cuerpo de cada uno, sin más desaires que los que guarda la deshilvanada memoria.

Acaba uno por resultar pesado al entorno familiar más cercano: aun sintiéndose querido, se capta en sus rostros cansancio por los cuidados, se piensa con rechazo que estamos de más, que ya va siendo hora... de descansar ellos y de que descansen el «viejo». Ante la larga enfermedad se aprovecha la nomenclatura suave de hacer «morir con dignidad», de ofrecer el «sedante» que mata «dignamente».

Se palpa en el anciano el alejamiento de una salud más alta que la ordinaria. Aun así, se resiste o se existe («ex-siste»: literalmente, «estar fuera»). Precisamente ahora, ¿puede un hombre, una mujer, creer en sí, creer en los demás, creer en el ultramundo, creer en el Dios bendito de las religiones? «Todo pasó como una sombra, como un correo veloz o como una nave que surca las undosas aguas [...], o como un pájaro que vuela por el aire sin dejar huella de su paso [...]: igual nosotros, nacimos y nos eclipsamos» (Sab 5,9-11). Se quiere vivir con los que han muerto, se quiere morir para dejar en paz a los que viven.

Se acrece la desmemoria de aquellos balances escrupulosos de las décadas de los setenta y de los ochenta. Se desprecia el correo del banco. Es ahora cuando se recuerda y suplica ante el buen Dios, pues «mi pecado está siempre contra mí» (Sal 50,3) y «no tomes en cuenta los delitos, porque, si no, ¿quién podrá resistir?» (Sal 129,3). «El pensamiento es ya una chispa del latido de nuestro corazón» (Sab 2,2).

¿Sabríamos sumar a los noventa años nuestra alegría de lo vivido mientras las quejas se agarran a nuestra débil memoria como el muérdago a la encina?

Quien quisiere ser amado
trabaje por ser presente,
que cuan presto fuere ausente,
tan presto será olvidado;
y pierda toda esperança
quien no estuviere en presencia,
pues son olvido y mudança
las condiciones de ausencia

(Jorge Manrique)

Se mira a la compañera amada y se le desea que continúe –si puede– lo que uno dejó inacabado; que lo reboce de recuerdos favorables y de perdones. Desarrugado ya el testamento, la almohada del sueño inacabable va quedando preparada; previstos funeraria y hueco del camposanto, o del jardín de la casa donde se guardarán las cenizas, o el mar escogido en el que se aventarán. Cuando uno va al tanatorio, mira a su alrededor y casi no hay ya allegados o amigos de noventa años, acaso ni el muerto que visitamos. Algunos, exigentes y presuntuosos, sueñan en el cómo de sus exequias, y hasta compraron la sepultura para no dejar deudas a los deudos ni visitas obligadas y pesadas

al cementerio: acaso se prefiera la incineración. Tras la idea de sepultura, ¿no se ocultará la de que aquí no se acaba todo? A falta de una creencia en un más allá, es el culto a los muertos –concretado en el ritual del amortajamiento y en la liturgia del entierro– el que acoge esa comprensión de estructura religiosa sobre la eternidad:

Hasta hace poco no sentí de veras
en propia carne este desposeimiento
que me ha impuesto la vida...
«No es nada», dije,
y seguí respirando, confiado,
en el centro de aquella intensidad
que era tan mía y que,
en apariencia,
no se me disputaba.
Pero luego,
el proceso de pérdida fue haciéndose más patente
y ya no pude ignorar la evidencia
de su oscuro avance irreversible...³⁴

La vida va quedando ebria de ausencias. Hay un salto desde la nostalgia o exceso de días vividos sin problemas a la melancolía o exceso de equipaje del alma. Una y otra solemos acompañarlas con la musiquilla o tintineo de los dedos sobre la mesa y las canciones de la lejana infancia.

Ahora y aquí, ¿qué mejor podría recordarse sino el capítulo más solemne del *Quijote*?:

Como las cosas humanas no sean eternas, yendo siempre en declinación de sus principios hasta llegar a su último fin, especialmente las vidas de los hombres, y como la de Don Quijote no tuviese privilegio del cielo para detener el curso de la suya, llegó su fin y acabamiento cuando él menos lo pensaba; porque, o ya fuese de la melancolía que le causaba el verse vencido, o ya por la disposición del cielo, que así lo ordenaba, se le arraigó una calentura que le tuvo seis días en la cama [...] La pesadumbre [...] sus tristezas [...]

Melancolías y desabrimientos le acababan [...] Despertó al cabo del tiempo dicho y, dando una gran voz, dijo: «Bendito sea el Poderoso Dios, que tanto bien me ha hecho. En fin, sus misericordias no tienen límite, ni las abrevian ni impiden los pecados de los hombres [...] Yo tengo el juicio ya libre y claro, sin las sombras caliginosas de la ignorancia que sobre él me pusieron mi amarga y continua leyenda de los detestables libros de las caballerías [...] Déjese de cuentos [...] Siento que me voy muriendo a toda prisa»³⁵.

Toda una generosa despedida, un testamento modélico de quien «dejó escrito» sobre su tumba:

Yace aquí el hidalgo fuerte
que a tanto extremo llegó
de valiente, que se advierte
que la muerte no triunfó
de su vida con su muerte.
Tuvo a todo el mundo en poco,

fue el espantajo y el coco
del mundo, en tal coyuntura,
que acreditó su ventura
morir cuerdo y vivir loco³⁶.

¿Verdad que el nonagenario suele decir de sí mismo que ya ha saldado sus cuentas con la vida? Lo que significa que ha integrado en su vida la eventualidad de la muerte. El mirar a la muerte de frente, el aceptarla como parte integrante de la vida, es tanto como ensanchar esa vida o como tener la dicha de Don Quijote, que en el capítulo citado – solamente en ese– se llama Alonso Quijano el Bueno. Y a la inversa, ofrecer ya desde ahora a la muerte una parte de esa vida –por miedo a la muerte o por negarse a aceptarla– es la mejor manera de no preservar más que un fragmento de vida mutilada que apenas merecería ser llamada «vida». ¿Paradójico? Acaso, pero excluyendo la muerte de la vida no la viviría con plenitud; mientras que acogiendo a la muerte en el corazón la ensancha y enriquece. Los tres últimos valores humanos que queda por desarrollar a esa edad son: no molestar, sonreír y dar gracias por todo y a todos. Decía el poeta alicantino Miguel Hernández:

Si me muero, que me muera con la cabeza muy alta.
¡Qué buena cara tiene el pobre!
Parece como si durmiera.

Llegada la muerte, nuestros deudos, familiares y amigos suelen abundar en palabras sin crítica o, acaso, en crítica sin palabras. «Que esto de heredar algo borra o templea en el heredero la memoria de la pena que es razón que deje el muerto»³⁷. Seguramente, todo el pasado de quien ha pasado es hermoso, mucho más hermoso que el adiós y el cierre de la puerta tras la visita que se despide. Lo espantoso de morir es desaparecer sin haber comprendido, sin haber hablado o callado bastante. La gran sabiduría de la humanidad queda en las cuitas, en los desvelos y en el reconocimiento de errores silenciados, que constituyen el sudario de nuestra tumba.

Porque la gran sabiduría se alcanza –imposible decirlo todo– por la magnitud de una memoria ahormada de silencios: «Es la visión del pasado lo que nos empuja a la conquista del porvenir; con madera de recuerdos armamos las esperanzas»³⁸. Solo es hermoso el pasado que no ha apesadumbrado nuestra vida.

Pero ya nada empuja: por un lado, pasado y porvenir se escapan de las manos, y, por otro, uno no sabe si será mejor llevarse en el alma los silencios: ¿qué valor tendría haber desvelado lo callado? Sin embargo, serviría de gran biblioteca o laboratorio de experiencia para cuantos nos sobrevivan. Porque «se es persona en la medida en que se es capaz de ilusión [...] y esta alcanza sus grados mayores de intensidad y autenticidad.

Persona es aquella extraña realidad que puede tener una vida ilusionada»³⁹.

Ahora bien, la ilusión –en su intensidad y autenticidad– se inclina ya sobre los herederos, tan suave y temblorosamente como el sauce sobre la corriente del río. La autenticidad es la búsqueda de la verdad sobre uno mismo para no perder la paz en situaciones adversas. La autenticidad de una persona nos lleva a confiar en ella por más que «la confianza en una persona tenga siempre el carácter de apuesta»⁴⁰.

He aquí la ancianidad consumada –¡la «tercera edad!»–, reconocida como acabose, o sea, esa edad en que empezamos a considerar desagradables las preguntas sobre las cosas que cuesta entender o las que no se formulan por miedo a no ser entendidas ni respondidas. ¿Qué será de mis herederos? Se acantonan en los entresijos de la conciencia preguntas silenciadas, henchidas de esperanza y de espera: ya no se está ante las preguntas de épocas precedentes, sino en su interior, pues uno mismo es la pregunta pura y dura.

Así, la memoria de los herederos aparece como en rebanadas trinchadas. Uno vuelve a la fe esencial, a la búsqueda del sujeto de fe:

Por todas partes te busco
sin encontrarte jamás,
y en todas partes te encuentro
solo por irte a buscar⁴¹.

Nos corresponde ya conservar pocas cosas. Como anhela el libro de los Proverbios: «La prudencia y la reflexión no se aparten de tu vista: serán vida para tu alma y adorno para tu cuello» (3,21).

Cuando tanto he leído, y escrito, y visto, y hablado, y sentido, y viajado, y leído, y llorado, y errado: tanto, pero sin diálogo ni profundidad, entonces las décadas prodigiosas se amontonan como un recuento para el testamento, es decir: como «lo ya sabido» y no saboreado, «lo ya visto» y no mirado, «lo ya creído» y no adorado, «lo ya hablado» y no dialogado, «lo ya leído» y no retenido, «lo ya escrito» y no internalizado, «lo ya viajado» y no contemplado. Y, sobre todo, cuando eso ha sucedido, entonces me siento desprovisto de la admiración y del estupor de quien pregunta y aguarda: pues vida es oscuridad que espera el don de otra luz. Y lo recibido gratis, gratis devolveré.

No, ahora ya no me apena tanto el comienzo de mi vida como su acabose: «En el cielo todo es contento, en el infierno todo es pesar [...] Altéranse las suertes: ni todo ha de ser felicidad ni todo sea adversidad. Este mundo es un cero: a solas vale nada; juntándolo con el cielo, mucho [...] Vase empeñando nuestra vida como en comedia, al fin viene a desenredarse. Atención, pues, al acabar bien»⁴².

¡Dichoso quien, como el viejo Abrahán, ha guardado la fe a pesar de los pesares para

serle computada en justicia!: será joven quien muera a los cien años, y el que no los alcance se tendrá por desventurado. Es todo lo que nos queda que esperar: «Un cielo nuevo y una tierra nueva: de lo pasado no habrá recuerdo ni vendrá pensamiento, sino que habrá gozo y alegría perpetua por lo que voy a crear» (Is 65,17-21).

Así que felicitamos –si se dejan– a quienes lleguen a la década de los cien.

13

ENÉSIMA REFLEXIÓN: ¿Y NO CALLARÉ A LOS CIEN AÑOS...?

El biólogo inglés Lewis Wolpert escribe claramente sobre el proceso de envejecimiento cuando dice que hay cuatro etapas en la vida de un ser humano: la infancia, la adultez activa, la madurez y, finalmente, la que él llama: «Te ves muy bien», en alusión a esa frase que las personas como él, de más de sesenta años, intercambian entre sí cuando se encuentran después de mucho tiempo.

Y una de las primeras sorpresas para él es que no hay ninguna evidencia de que la vejez mate, porque no es una enfermedad. Lo que sí viene con los años es una incapacidad del organismo para luchar contra cualquier enfermedad, especialmente aquellas que aparecen por la senectud.

Durante toda la vida se van acumulando daños moleculares en las células, y esto ocurre porque el mecanismo de reparación de estas averías se debilita con el tiempo.

Envejecemos por el uso y el desgaste, de una manera no muy distinta a la de cualquier otra máquina. Pero nunca antes la humanidad había logrado vivir tanto. Se atreve a sugerir que se establezca la expresión «cuarta edad»: «En la etapa que hoy se conoce como tercera edad –dice–, los pensionados todavía gozan de muy buena salud y están muy activos socialmente».

Pasar de una esperanza de vida de veinticinco años a ochenta en dos siglos ha sido posible más por los avances en medicina y salubridad que por revolucionarios descubrimientos en el proceso intrínseco de envejecer. No obstante, estudios en animales han demostrado que manipular la genética para prolongar la vida podría ser una realidad.

La meta es, entonces, llegar a viejos sin achaques. Hay que admitir que lograrlo no es nada fácil. Los más longevos son ricos, educados e inteligentes, pues un coeficiente intelectual alto es garantía de que la persona va a cuidar más de su salud y se involucrará menos en comportamientos arriesgados.

Ser optimista también es clave. En un estudio científico, aquellas mujeres que se mostraron positivas frente a su futuro tuvieron un 14 % menos de probabilidad de morir por cualquier causa que las mujeres más negativas. También está comprobado que hacer ejercicio y no tener sobrepeso prolonga la existencia.

La dieta ideal para reducir el riesgo de demencia incluye frutas, vegetales, cereales y mucho pescado. El alcohol contribuye a llegar a la tercera edad en buen estado, pero solo si es en dosis pequeñas. También el profesar una fe ayuda a encontrar sentido a la vida y

a manejar el estrés de esta etapa, lo cual es positivo para la salud.

Aprender a esta edad mejora el bienestar mental y físico, por lo cual Wolpert sugiere abrirles espacios a los viejos en las universidades. Como estar activo mentalmente es tan importante, Wolpert también sugiere el aplazar el momento del retiro profesional o, en algunas profesiones, incluso abolirlo.

Curiosamente, suplementos y productos anti envejecimiento, incluido el mundialmente conocido *ginkgo biloba*, son totalmente ineficaces, según la investigación de Wolpert.

Él ha dado al traste con muchos mitos sobre la vejez. Es cierto que las capacidades mentales disminuyen porque los ancianos olvidan más y son más lentos. Pero el conocimiento adquirido permanece intacto, por lo que una de las grandes ventajas de envejecer es la sabiduría y experiencia acumulada. «Los viejos son mejores para comprender preguntas y detectar cosas absurdas, así como para atender tareas complejas», dice.

La ciencia también ha mostrado que la mujer vieja no tiene limitaciones físicas para alcanzar un orgasmo, pero los hombres gozan unos siete años más de vida sexual que ellas. Esto se debe a que las mujeres se casan –al menos lo hacían antes– con hombres mayores y ellos mueren primero. El fallecimiento de sus cónyuges implica para muchas el final de su vida sexual.

Otra sorpresa: los hombres y mujeres de la tercera edad tienen menos eventos estresantes en el trabajo y menos conflictos con sus parejas y, lo mejor de todo, no sienten necesidad de caer bien a los demás, lo cual quita un gran peso de encima.

La creencia de que los ancianos son depresivos no resulta cierta, como tampoco lo es la de la asociación juventud-felicidad. Ni son más depresivos que los jóvenes. De hecho, esta enfermedad se presenta con mayor frecuencia alrededor de los cuarenta y cinco años.

La percepción de la vejez determina en alto grado la expectativa de vida de un individuo y la manera en que los miembros de una sociedad cuidan de sus adultos mayores. Quienes temprano en la vida ven la vejez como una pesadilla tienen, cuando son viejos, más riesgo de infarto y otros problemas cardíacos. Por el contrario, quienes la ven con buenos ojos viven un promedio de siete años más. Los jóvenes calculan que la vejez empieza a los sesenta y ocho años, mientras que los más ancianos piensan que es a los setenta y cinco. Pero, curiosamente, un estudio mostró que solo un 35 % de quienes tienen setenta y cinco años se sienten viejos.

De hecho, los médicos utilizan la percepción de la edad como un indicador de su salud. Cuando se ven jóvenes y saludables para su edad, es una señal clara de que van a vivir más allá de los setenta años con tres paradas maravillosas.

14

PRIMERA PARADA: «VOY A LLEGAR ENSEGUIDA»

¿No tienes la impresión de que a quien llegue a los cien años le sentará bien el aviso del Apocalipsis: «Voy a llegar enseguida» (22,20)? De verdad, ¿quisiéramos vivir cien años? Si el hombre de las sociedades arcaicas fue tocado a nivel imaginario por el contagio de la muerte –acudiendo a ritos que frenaran la podredumbre cadavérica–, la época moderna aporta una visión nueva, la de un desierto nevado. ¿O no? En nombre de la ciencia (Marx), o simplemente para superar su propia angustia (Nietzsche), o para soportar el «malestar de la cultura» (Freud), se proclama la muerte de un Dios negado antes que conocido, temido antes que amado. Porque la muerte no es solamente esa realidad biológica que nos espera al final de nuestra vida o que acecha a los seres que amamos, sino también una cierta manera de no vivir o, más exactamente, de vivir como muertas muchas horas de nuestra vida.

De manera que la pregunta tantas veces planteada no es tanto la de saber si hay una vida después de la muerte cuanto la de saber si hay una vida que valga la pena de ser vivida. Un árbol, aunque lo corten, no deja de echar renuevos; aunque envejecen sus raíces en tierra y el tocón esté amortecido entre terrones, al contacto del agua reverdece y echa follaje como planta joven (cf. Job 14,7-9). Y a esa pregunta solo la religión puede responder: no solo con respuesta de la razón teórica, sino con respuesta de la fe práctica.

Porque la cuestión que ahora se plantea no es solamente la de saber si Dios existe, sino la de si los hombres podemos vencer a la muerte contando con un más allá. Y esa soñada victoria es la que buscan, entre desasosiego y esperanza, todas las religiones. Sí, esa esperanza, ese deseo de vivir para siempre o deseo del Absoluto permite al hombre mirar a la muerte a la cara y «esperar contra toda esperanza», que diría san Pablo (Rom 4,18). Por su deseo de vivir, por su tendencia hacia la vida, el hombre tiene derecho a esperar en Dios. No, «la esperanza no defrauda» (Rom 5,2).

Yo soy, dice Dios, Maestro de las Tres Virtudes.

La Fe es una esposa fiel.

La Caridad es una madre ardiente.

Pero la esperanza es una niña muy pequeña...

Yo soy, dice Dios, el Señor de las Virtudes.

La Fe es una iglesia, una catedral arraigada en el suelo de Francia.

La Caridad es un hospital, un sanatorio que recoge todas las desgracias del mundo.

Pero sin esperanza todo eso no sería más que un cementerio...

(Ch. Péguy, *El misterio de los Santos inocentes*)

La esperanza, decía V. Havel, no es la convicción de que cualquier cosa acabará bien, sino la certeza de que cualquier cosa tiene un sentido, sea cual sea la forma en que acabe. Cuanto más quiere el hombre, más crece y se supera. Desear es superar la muerte, encontrar nuestro puesto en el mundo: no arriba ni abajo, no a la derecha ni a la izquierda, sino dentro, en el corazón. Todo deseo es al fin y al cabo deseo de Dios y liberación de la angustia de una muerte sin sentido. Detrás de cada noche viene una aurora que me invita a sonreír. Si supiera, decía M. Luther King, que el mundo acaba mañana, hoy todavía plantaría un árbol.

Ahora bien, ante la impotencia de la razón frente a la muerte, el ser humano jugará su última baza: renunciará a conocer la muerte por vía intelectual, rechazándola y acudiendo a la fuerza bruta de la naturaleza. Un tal pánico, casi angustiioso, de neurosis o de nihilismo proporciona esa crisis de individualidad que prolifera en el mundo contemporáneo. No queda sino decir que el «ser para la muerte», es decir, la limitación de la temporalidad, como avisaba Heidegger, es el fundamento de la historia humana. O, como dijera S. Freud, el miedo a la muerte es, en el fondo, el de nuestro tiempo irreversible. Así hemos pasado de la muerte como negación a la negación de la muerte.

¿Remedio? Desdramatizarla. Empezar el estudio de la muerte (tanatología). Sin embargo, ninguna cultura tuvo jamás tanto miedo a la muerte como nuestra presumida cultura racionalista. El miedo a morir es inversamente proporcional al deseo de vivir⁴³. He ahí una constante en el ser humano a lo largo de toda la historia.

La secreta inquietud con la que el hombre se topa más allá de la década de los cincuenta es la muerte. Solo cuando el hombre cree en la supervivencia después de la muerte, entonces el final de su paso por el mundo es un fin razonable. En la medida en que el hombre encuentra razonable el hecho de morir, su mente permanece sana. Lo que quiere decir que, a la mitad de su vida, cada uno de nosotros ha de familiarizarse con la muerte: hacerse consciente del descenso de su curva biológica a fin de que ascienda la línea psicológica. O, como diría C. G. Jung, «así como hay un gran número de hombres jóvenes que en el fondo tienen un angustiioso pánico ante la vida, pero la desean vivamente, hay también muchas personas mayores que sufren el mismo temor ante la muerte. Tengo la experiencia de que jóvenes que temían a la vida sufren más tarde angustia por la muerte».

¿Por qué? Porque la vida tiene una meta que iniciamos en la juventud: consiste en situarse en el mundo para lograr unos objetivos. Con el paso a las décadas prodigiosas de nuestra vida, el objetivo cambia: no está ya en la cumbre, sino en el valle, donde comenzó la ascensión; ahora se trata de ir hacia ese objetivo. El estrés en que vivimos agudiza el miedo a la muerte. En efecto, las promesas que se nos hacen, las seguridades

que se nos prometen, el consumo que nos embriaga, vuelven más dolorosa la presencia o el simple recuerdo de la muerte.

Comentaba Sócrates a la vieja Diótima de Mantinea que en el deseo se abrazan la condición mortal y la inmortal, enlaza el no y el sí, la carencia y la exigencia, la muerte y la vida. Por eso el deseo (*eros*) es un poder demoníaco, intermediario e integrador entre los hombres y los dioses. Y, «al estar en medio de unos y otros, rellena el espacio entre ambos, de suerte que el todo quede ligado consigo mismo»⁴⁴. ¿Por qué? Es que todo deseo que reflexiona engendra un impulso de logro: es lo único de nuestra vida que traspasa la muerte. El deseo de vivir se configura en proyecto. Y no, no es que la filosofía sea una meditación sobre la muerte, sino que la muerte sirve de filosofía para la vida.

Ya no hay lenguaje de trasmundo, sino de intramundo terso. Hay enfermedades del cuerpo y también del alma. La tristeza y el hastío son sus peores enfermedades, porque hieren en la raíz de la vida: el sinsentido, el sentido no encontrado y el perdido. A mayor gravedad de la enfermedad, menos proyectos: y la enfermedad terminal es el término de todo proyecto. Porque dejar de hacer proyectos es morir física, psicológica y espiritualmente.

Por otra parte, lo peor del individuo en el que se ha instalado la enfermedad –pienso también en los diversos grados de invalidez– es proyectarla en el tiempo, es decir, retrotraer el futuro al presente («así será el resto de mi vida», se suele decir en esos casos) o compararlo ininterrumpidamente con el pasado («yo no estaba antes así», «quiero lo que tenía antes»). Ese doble ejercicio es obra de un pensamiento que no sopesa ni ejerce de racional: es un sentir sin pensar, es un sufrimiento o dolor psíquico y moral, no siempre acompañado de dolor físico. No cabe lamentarse por sufrir, sino sufrir por nada. Porque, cuando la enfermedad me va deteriorando irremediablemente y soy consciente de ello, solo me queda el recurso a una filosofía centrada en las creencias personales. En efecto, la religión no libra del sufrimiento, aunque ayuda a soportarlo; no sana, sino que salva.

Cuando el anciano se siente de más, cuando se percata de la carga que involuntariamente proporciona a los suyos, entonces sus creencias personales desempeñan el papel de proyectos miniaturizados. Pero la experiencia nos avisa: el deseo de morir en el enfermo crónico corre parejo con el deseo de muerte de familiares y amigos.

Por otra parte, cuando se ha vivido atormentado o culpabilizado, el miedo a la muerte no representa una expectativa de descanso, sino una demasía de tortura. Estalla un miedo carnoso de haber hecho lo que no se debía y de no haber cumplido lo que se debía. Asoman las preguntas en monólogo silencioso e interminable con interlocutores

ausentes, por lo que la sombra de la soledad se hace pesada. La enfermedad se acompaña de una soledad que desconecta paulatinamente del mundo en torno, que toma conciencia de tener un cuerpo maltrecho: una soledad que ni se reparte ni se repara. Las grandes preguntas asaltan como un destino de la razón; no son actos, sino acontecimientos. «La pregunta se impone. Llega un momento en que ya no se puede seguir eludiendo ni permanecer en la opinión acostumbrada»⁴⁵. Preguntar quiere decir que no está fijada la respuesta; pero es un pensar más original, creativo y radical, puesto que nace de un no saber y se orienta a su trascendimiento⁴⁶.

La muerte de cada persona cuesta mucho ser creída por ella. «Mi muerte» no es creída por mí, sino vislumbrada. ¿De qué muertes pudimos resucitar o hemos resucitado? De la muerte del feto que al nacer se hace bebé y de la muerte del niño que, creyendo que su padre y su madre hacen las leyes del cielo y de la tierra, se percató de que estos no son todopoderosos. Más tarde probará la imposibilidad de colmar su deseo de ser el único amor de sus padres. También asomará una clase de muerte, la que representa el tiempo de la pubertad. Porque gusta ser con toda el alma, con el derroche de toda nuestra imaginación, de todo nuestro cuerpo y, desgraciadamente, descubrimos que cada uno somos, solamente, uno más. Tras habernos divertido un momento por amor percibimos que pasamos de nosotros para inclinarnos por el «otro».

Hay que recordar que disponemos de tres recetas para la felicidad, y que se aplican a sendos niveles: la vida placentera, la vida buena y la vida con sentido. Por la primera se trata de llenar nuestra vida de todos los placeres posibles y de aprender métodos para saborearlos y disfrutarlos mejor. Por ejemplo, compartirlos con los demás, aprender a describir y recordarlos, y también utilizar técnicas como la meditación para ser más conscientes de los placeres. Pero este es el nivel más superficial.

El segundo nivel, el de la buena vida, se refiere a lo que Aristóteles llamaba *eudaimonía*, que ahora llamamos el estado de flujo. Para conseguirlo, la fórmula estriba en conocer las propias virtudes y talentos y reconstruir la vida para ponerlos en práctica. Con esto se consigue no una sonrisa, sino la sensación de que el tiempo se para, de total absorción en lo que uno hace. La buena vida no es esa vida pesada de pensar y sentir, sino de sentirse en armonía con la música vital.

Y el tercer nivel consiste en poner mis posibles virtudes y talentos al servicio de alguna causa que sienta como más grande. De esta manera doto de sentido a toda mi vida.

Aun ahora, a la altura de estas décadas, volvemos a encontrar tales aventuras y el derrocamiento de certezas de nuestra infancia, de catástrofes de nuestra adolescencia, de dificultades que nos provocan la libertad de desear... Aun ahora hacemos la experiencia de nuestra imaginación impotente ante la realidad, la cual se conforma poco con nuestros

sueños. Casi toda esta vida, a decir verdad, es una muerte permanente. Somos seres que descubrimos a diario la impotencia que representa una muerte a nuestra elección: es el peligro que acompaña a toda la vida de los amantes, de los «deseantes», y que, por otra parte, es cuanto vehicula el sentido de vivir.

No se llega al pensamiento, al que merece ser pensado, si no es por la pena, por el dolor⁴⁷. Si el impulso de vida aparta a los demás seres de una representación de la muerte, el pensamiento de la muerte ralentiza en el hombre el movimiento de la vida: remonta a la humanidad por encima de sí misma, dotándola de fuerza para obrar. Acontecimiento que se producirá un día inesperado. Pero como a cada instante se constata que no se produce esa experiencia negativa y repetida, se condensa en una duda que atenúa los efectos de aquella certeza reflexionada.

Mas la naturaleza se endereza enseguida. A la idea de que la muerte es inevitable, ella opone la imagen de una continuación de la vida: imagen anclada en el campo de la inteligencia, donde acaba de instalarse, aunque enseguida vuelve a poner las cosas en su sitio. La neutralización de una idea por la imagen representa el equilibrio para no resbalar sobre los demás cual sombra de un junco. Nos hallamos así ante el juego particular de imágenes e ideas que ensartan los orígenes de la religión, que, considerada desde tal punto de vista, es una reacción defensiva de la naturaleza contra la representación, por medio de la inteligencia, de la inevitabilidad de la muerte⁴⁸.

Tan inútil es permanecer inactivos por el hecho de una muerte inevitable como el no considerar el aparente absurdo al que la muerte nos conduce. Ciertamente, el papel que otorgamos a la muerte depende del sentido que damos a nuestra vida: si esta la vivimos como fardo pesado, entonces la muerte es esperada como un «por fin»; pero si vivimos con prosperidad, la muerte resulta un «mal trago». Y en todos los casos la muerte es imaginada o esperada con visiones diferentes, según la creencia o la increencia religiosas.

El sufrimiento es necesario ingrediente de la vida. Pero decir «sí» a la vida es decirlo a cuanto en ella hay: lo alegre y lo doloroso. Y todo merece la pena ser vivido. Si la vida es un nudo de aciertos y errores, la enfermedad los perdona y la muerte los embellece.

Pero el sufrimiento deja de serlo tan pronto como se encuentra un sentido a la vida, y ese puede ser el del sacrificio. Aceptar creativamente el sufrimiento supone reconocerlo como fuente de posibilidades para construir la vida personal. No, la vida no es algo, sino la ocasión para algo. Eso significa que

no hay ninguna situación en la vida que realmente carezca de sentido. Significa que los aspectos aparentemente negativos de la existencia humana, y en especial esa tríada trágica en la que se incluyen dolor, culpa y muerte, pueden también llegar a transformarse en algo positivo cuando se afrontan con postura y actitud correctas⁴⁹.

De ahí que la religión tenga una doble función: primera, ser un conjunto de creencias prácticas que asegura la conservación social y, segunda, garantizar un mínimo sosiego contra la angustia de la muerte. Y es que la religión, solo ella, ha tenido palabras personales ante las cuestiones del sentido, de la esperanza, del futuro, de la integración social, de la identificación personal, de las víctimas de la injusticia y de la muerte. Más aún, «la desesperación ante la negación de Dios y del sentido de la vida testimonia sobre la magnitud del hueco que deja su ausencia. Inevitablemente, esa negación de la trascendencia y de lo absoluto es más un injustificado punto de partida que una convicción a la que se llega mediante el razonamiento»⁵⁰.

Lo que importa no es el sentido de la vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida de cada persona en un momento dado. Un malherido sentimental, Freud, escribió en una de sus cartas: «El momento en que uno se pregunta por el sentido y el valor de la vida es señal de que se está enfermo, porque ninguna de estas dos cosas existe de forma objetiva; lo único que se puede conceder es que se tiene una provisión de libido insatisfecha». Personalmente, dirá Frankl, me niego a creer esta afirmación: considero que no solo es específicamente humano preguntarse por el sentido de la vida, sino que es también propio del hombre someter a crítica este sentido⁵¹.

El esbozo de la muerte es considerar que morir no es dejar de existir, sino de existir «aquí», existir «de otra manera». Es otro amanecer. Morir es de vital importancia. La muerte es como una luz que entra por otra ventana; la ventana chirría, pero la luz es la misma. La muerte es interrupción de la luz, pero no su anulación: como el interruptor no niega la luz, la retiene. Cuando un barco desaparece en el horizonte, no es que se haya ido para siempre, es que ya no está a la vista. El horizonte es la existencia más allá de nuestros ojos. ¿Veo el barco? No, y me entristece la melancolía de su ausencia, pero me alegra la esperanza de volver a verlo. Su ocultación en el horizonte no significa su anulación, sino su desaparición. O su aparición en otros mares. Puedo pensar que se ha ido a pique. Pero con el mismo derecho puedo pensar que sigue surcando otras aguas. ¿Qué es lo más probable? ¿Qué es lo cierto? ¿Es un consuelo de la imaginación? ¿Es un brindis de la fe? He ahí el devaneo de la duda en torno a la fe. Cuando hay nubes, el horizonte es más pequeño y cercano; cuando hay sol, el horizonte es inmenso y lejano. «Yo creo en los dioses atenienses como ninguno de mis acusadores cree. Y, puesto que Dios existe, no puede suceder nada malo a un hombre justo ni durante su vida ni después de su muerte»⁵².

Lo que más nos falta a los seres humanos es la justicia, seguramente amor, y aún más descubrir el sentido de las cosas. La falta de sentido del trabajo, del ocio, de la sexualidad. He aquí sobre lo que desembocamos. Ante estas cuestiones: ¿qué decir?, ¿qué hacer? Para Ricoeur es un error soñar con el pasado. El cristiano no es un

nostálgico. Donde abunda el pecado, la gracia sobreabunda. ¿Cómo ser, cómo sustraerse a la doble fascinación del deseo y del poder? El más antiguo de los problemas de la ética es la buena administración del deseo. Pero para contrarrestar la amenaza devastadora del sinsentido no basta con pleitear por la utopía. Se necesitan otras respuestas que asuman la responsabilidad de situaciones concretas, cada vez ajustadas a los problemas del poder, del goce y de la autonomía. El orden de las convicciones no tiene autoridad si no está sostenido por individuos que se sustraigan a la fascinación del poder y del máximo goce, y que juntos descubran las virtudes de la dependencia y de la obediencia. Sustraerse a la fascinación del poder significa cultivar interiormente una actitud que nos permita habitar este mundo sin dominarlo. Reencontrar lo amable, lo agraciado, lo imprevisto, lo inaudito...

Curiosamente, nuestros contemporáneos occidentales, para quienes es duro creer en los mensajes de las religiones orientales o de las monoteístas –y prefieren pensar la muerte como un conflicto de ideas–, enlazan la ciencia con una fe de acero para que ella les alargue su existencia terrena. Así ladean la muerte como una enfermedad de paso y curable: rechazan la inmortalidad, pero se apegan a la «amortalidad».

Hay quienes consideran el temor a la muerte como la base de toda religión y de toda neurosis. Pero una modesta dosis de miedo es saludable, porque a veces nos mantiene alejados de situaciones peligrosas. Lo que hay que evitar es que tal miedo nos paralice, pensando que es el final de todos los caminos. La vida se paraliza sola, pero el pensamiento de la muerte no tiene por qué paralizarnos: ni en la juventud ni en las décadas prodigiosas. Porque, «¿qué cosas interesan de verdad en esta vida? Para mí, la norma es clara: aquellas frente a las cuales la muerte no es una objeción; aquellas a las cuales digo radicalmente “sí”, con las cuales me proyecto, porque las deseo y las quiero para siempre, ya que sin ellas no puedo ser verdaderamente yo»⁵³.

Llegados a la altura humana de las décadas prodigiosas, uno experimenta el desgarramiento que se agrava sin cesar, a la vez en la mente y en el corazón: por la incapacidad en que nos encontramos de pensar al mismo tiempo, dentro de la verdad, la desgracia de los hombres, la perfección de Dios y el vínculo entre ambos⁵⁴.

Preparar el acto de morir como un acto vital, como un morir que permanece en el interior de la vida. Así, la mortalidad debería pensarse *sub specie vitae* y no *sub specie mortis*. Es importante seguir viviendo hasta que la muerte aporte el desasimiento que el duelo bien elaborado proporciona: uniendo el deseo de ser y el esfuerzo por existir de otra manera. Por tanto, «desasimiento» y «trabajo de duelo»: a uno y otro acompañará la alegría, a pesar de abandonarlo todo: el propio cuerpo y sus sentimientos, los cuerpos queridos y sus sentimientos, las bellezas admiradas por nuestros sentimientos.

Es entonces cuando el creyente comprende que la cruz es la intersección de la

necesidad y del bien, de lo finito y de lo infinito, de la espera y de la esperanza. Y por el solo hecho de haber sido redimidos o amados, de haber puesto un eslabón amoroso en la creación del mundo que sigue, ¡solo y nada menos que por eso! merece la pena haber vivido. El último aliento que nos quede será para hacer las paces con la vida, acariciando la memoria de lo ya vivido. Y, sin duda, para sellar el testamento oculto del corazón, que musita su última plegaria, la que configura la «promesa» de Dios:

Estando ya próximo a morir, David hizo estas recomendaciones a su hijo Salomón: «Yo emprendo el viaje de todos. ¡Ánimo, sé un hombre! Guarda las consignas del Señor, tu Dios, caminando por sus sendas, guardando sus preceptos, mandatos, decretos y normas, como están escritos en la Ley de Moisés; para que tengas éxito en todas tus empresas dondequiera que vayas; para que el Señor cumpla la promesa que me hizo: ‘Si tus hijos saben comportarse, caminando sinceramente en mi presencia, con todo el corazón y con toda el alma, no te fallará un descendiente en el trono de Israel’» (1 Re 2,1-4).

Si mi muerte, como hondamente deseo, me permite hacer de ella un acto personal, si no es la súbita consecuencia de un accidente fortuito, al sentirla llegar diré desde mis adentros: «Señor, esta es mi vida. Mírala según tu misericordia, que no quede anulada, sino transformada, y si mi vida no fue fecunda, que mi muerte no sea en balde».

15

SEGUNDA PARADA: «¡HASTA AQUÍ HEMOS LLEGADO!»

Lo mejor de las décadas prodigiosas es haber caminado alegremente, aun en la oscuridad. Se puede estar seguro de uno mismo, del éxito personal, pero eso parece repugnante y bobo; se puede estar embrujado por el peligro del fracaso, y eso es de cobardes; se puede oscilar entre el afán de éxito y el miedo al fracaso, y eso es vano y mezquino; se puede vivir sin preocuparse por el futuro o mirando de reojo, y eso es la muerte. El antídoto de la vejez, para que la muerte espere, es la curiosidad y el entusiasmo.

A esa retahíla de ancianos –casados, viudos, solteros– que no han pasado de moda les prevenimos con una sustanciosa marejada de avisos⁵⁵:

En la juventud aprendemos, en la vejez entendemos. Eso es la vejez: cuando ya se sabe que un vaso no es más que un vaso; todo está visto y calculado, nada esperas: ni bueno ni malo. La memoria de la vejez lo magnifica todo y muestra cada detalle con absoluta nitidez. La vejez es la pérdida de la curiosidad, el desinterés en la mirada. Hace falta mucho, mucho tiempo, para ser joven (P. Picasso).

Los años arrugan la piel, pero renunciar al entusiasmo arruga el alma (A. Schweitzer).

El joven conoce las reglas, pero el viejo las excepciones (O. W. Holmes).

Se es viejo cuando se tiene más alegría por el pasado que por el futuro (J. Kinittel).

En el fondo de nosotros mismos siempre tenemos la misma edad (G. Greene).

Quizá uno empieza a envejecer en el momento en que empieza a dolerle la memoria (R. Montero).

No hay jóvenes y viejos, solo jóvenes y enfermos (P. Laín Entralgo).

Con la edad uno se libra del deseo de hacer las cosas como los demás y hace tranquilamente y sin miedo lo que le parece a él (W. S. Maugham).

Todo el mundo espera llegar a viejo, pero nadie quiere serlo. ¿Qué es un anciano? Un niño inflado por la edad (M. Eschenbach).

Ser «mayor» y ser «anciano» no se parecen, afortunadamente:

– Mayor es quien tiene mucha edad; anciano es quien perdió la jovialidad. La edad causa la degeneración de las células, pero la vejez produce el deterioro del espíritu.

– Eres mayor cuando todavía aprendes; eres anciano cuando ya no enseñas.

– Eres mayor cuando sueñas; eres anciano cuando apenas consigues dormir.

– Eres mayor cuando consigues hacer ejercicio; eres anciano cuando pasas tu tiempo entre el sillón y la cama.

– Eres mayor cuando tu agenda tiene proyectos y obligaciones; eres anciano cuando tu agenda está en blanco y solo vives pensando en el ayer.

– Eres mayor si tratas de renovarte cada día; eres anciano si te detienes a pensar que

ese puede ser el último de tus días y te deprimes, porque mientras el mayor pone la vista en el horizonte donde sale el sol e ilumina su esperanza, el anciano siente que tiene cataratas que miran las sombras del ayer.

– El mayor lucha lo que le resta de vida; el anciano sufre lo que le falta hasta la muerte.

– En resumen: el mayor y el anciano pueden tener la misma edad en el calendario, pero edades diferentes en el corazón. Así que vive una larga vida como mayor, pero nunca te hagas anciano.

Así que

Partimos cuando nacemos,
andamos mientras vivimos
y llegamos al tiempo que fenecemos;
así que, cuando morimos,
descansamos

(Jorge Manrique,
Coplas por la muerte de su padre)

Ellos no murieron, pues los recordamos. Y, como pedía Rilke, que a cada uno le fuera concedida «nuestra muerte propia», que no fuera un accidente, ni siquiera los años, pocos o muchos, sino la culminación de una vida; que uno muriera de esa madurez que da el sentido de haber estado siempre con los ojos y los oídos abiertos: ¡llenaron sus manos para abrirlas al marchar!

¿Qué resta, pues, sino hacer las paces con una muerte que no es el «final» del camino, sino de una vida respunteada de sobresaltos, de unas décadas repletas de memoria? Goethe lo decía hermosamente: «¡Ya creía, pero aún más, diría que ahora creo! E incluso, cuando todo se enrarece o se malogra, en la grey de los creyentes persevero». Si con la muerte termina todo, será la mejor manera de encontrarnos con ella.

Llegó la hora del sosiego que nos brinda el postrer rescoldo de esperanza ante la última cuna del ser humano: la tumba, el nicho, las cenizas aventadas sobre el campo o el mar.

Queda una plegaria:

Méteme, Padre, en tu pecho,
anchuroso hogar,
que vengo cansado
del duro bregar⁵⁶.

Se dice que, cuando los científicos se han jubilado, acuden a la filosofía o a la religión en busca de un sentido definitivo, porque son conscientes de que la ciencia ofrece solamente un sentido provisional, discutible y vulnerable, a pesar de sus progresos. ¿Qué queda ya? «El justo crecerá como una palmera [...] en la vejez

seguirá dando fruto y estará lozano y frondoso» (Sal 91,13-15). «Es la mirada paternal de Dios lo que nos libera del sentimiento de culpabilidad, de la sensación de fracaso, del peso de una vida perdida, de la impotencia que produce la mezquindad propia y ajena»⁵⁷. Porque «mil años para ti son como el ayer que ya pasó, como un turno de la vigilia de la noche» (Sal 89,4). Quién pudiera decir como Pablo de Tarso: «No me importa la vida; lo que me importa es llevar a buen término mi carrera» (Hch 20,24), y también: «¡He combatido el buen combate, he concluido mi carrera, he guardado la fe!» (2 Tim 4,7). «No, no dejes que la tristeza del pasado y el miedo del futuro te estropeen la alegría del presente» (<https://es-la.facebook.com/>).

La vejez, desde la perspectiva divina, es vista como gloria, hermosura, honra, inteligencia, vigor, edad fructífera, vida interior renovada... ¿Y qué decir del mandamiento bíblico, para los jóvenes, de honrar a los padres? ¿Caducará cuando ellos sean ya mayores? ¿Por qué merecerían nuestra honra si Dios no los considerara diferentes de lo que esta sociedad los considera?

Según parece, la visión de Dios respecto a los abuelos no es la nuestra, y no es, desde luego, la que nos ha enseñado la posmodernidad, tan sabia y superada...

Mas esta idílica visión del ser viejo debe enfrentarse con el aquí y ahora, debe vérselas con una realidad absolutamente contraria a ella: en verdad, el ser humano llegado a cierta edad –y cada vez más temprano– debe hacer frente a varios fantasmas difíciles de vencer y debe aprender a convivir con ellos.

Llega el fin de la «vida útil» de los sujetos de las décadas prodigiosas. Para la economía pasa a ser un «pasivo». Ya no produce. No genera riqueza, luego no existe. No puede trabajar más o no debe trabajar más. Se jubila. Necesariamente debe abandonar su carrera, su vocación, su estilo de vida, sus horarios, sus responsabilidades, aquello que hizo cada día de su vida durante años. Es hora de pantuflas y mecedoras, no importa cuán vital uno se sienta. Pasa de ser protagonista a ser espectador. Pasa de vivir la vida y de hacer la vida a ver la vida desde fuera... Y por eso mismo comienza a tener apremios económicos, por lo menos en las sociedades poco desarrolladas del Tercer Mundo. Y ya que ha sido obligado a abandonar su actividad de siempre, ahora deberá hacer cualquier cosa para ganarse un euro si no quiere resignarse a pasar apreturas económicas.

Así es que, al llegar a la madurez, la persona no solo deberá abandonar lo que siempre le ha gustado, sino que además deberá aprender a hacer lo que nunca habría hecho... Y por mucho menos dinero de lo recomendable... Ya no podrá vivir como antes, ni disfrutar como antes, ni vestirse como antes, ni divertirse como antes, ni tener vacaciones como antes, ni atenderse médicamente como antes, justo ahora que empiezan a aparecer todos los achaques... Y la tele sin cable, y la radio sin pilas, y la comida sin sal, y la casa fría por las cuentas del gas o la electricidad, y el coche en el garaje...

Sí, pero los abuelos tienen temores y ansiedades de todo tipo: el cuerpo ya no responde, el dinero no alcanza para los remedios, ¿y quién se podrá hacer cargo de uno cuando los afectos van partiendo uno tras otro como las hojas caen del almanaque?

El tiempo sobra y el abuelo no sabe qué hacer con él. En esta nueva calidad de espectador que le han asignado no se siente cómodo, pero nadie le pregunta cómo se siente. No le han dado a elegir esa situación... No hay nada que hacer con el tiempo: se duerme más de la cuenta o a veces se padece de insomnio, con lo que el día y sus ansiedades se alargan más de lo recomendable. Comienza el ensimismamiento...

Ved de cuán poco valor
son las cosas tras las que andamos
y corremos,
que en este mundo traidor,
aun primero que muramos,
las perdemos:
de ellas deshace la edad,
de ellas casos desastrados
que acaecen,
de ellas, por su calidad,
en los más altos estados
desfallecen.

(Jorge Manrique,
Coplas por la muerte de su padre)

La soledad se agiganta: se casan los hijos, porque afortunadamente hacen su propia vida.

La depresión siempre está lista para atrapar. Nada que hacer, nada que esperar, nada que interese... Nada.

La existencia parece convertirse solo en una espera. Espera del fin, espera de lo inevitable. Ya no hay proyectos, no hay motivaciones, no hay medios para lograrlos... Ya no se es importante.

El panorama parece desalentador, quizá descrito con demasiado dramatismo. Y, sin embargo, así es en realidad, matices más o menos, para un sinfín de personas de nuestra sociedad y de nuestras comunidades, y no podemos permanecer ajenos... Porque terminaremos nuestra «segunda edad» algún día o porque tenemos cerca, tal vez, algún «mayor» en la familia.

16

TERCERA PARADA: CÓMO HACER PARA QUE LA TERCERA EDAD NO SE CONVIERTA EN «TERRIBLE EDAD»

He decidido ser dichoso, decía Voltaire, porque eso es bueno para la salud. Todos los datos de la psicología actual nos muestran que el aprendizaje de la serenidad es posible y un buen componente de la salud física y mental. En el torbellino de la vida, reservar un tiempo para sí, para la reflexión o la meditación, es indispensable.

Seguir una alimentación sin grasas, no ingesta de alcohol ni de tabaco, no vida sedentaria, sino activa. Sobre todo, hacer trabajar el cerebro por medio de la lectura, la informática, las palabras cruzadas, los juegos de sociedad, las partidas de mesa, las universidades de la tercera edad. ¿Cómo hacer para que la vejez no resulte ser la muerte a plazo fijo adquirida en incómodas cuotas? Hay una corriente en psicología, la denominada *logoterapia*, que plantea una premisa tomada del filósofo existencialista Nietzsche: «Quien tiene un porqué y un para qué de la existencia encontrará seguramente un cómo». Se trata de una variante de la psicoterapia, que gira en torno a la presentación del concepto de «sentido de la vida».

¿Cómo no estar atentos a las luces y a las sombras de los abuelos? Es necesario que ellos ejerzan una sana influencia, pero supletoria, en la vida de su familia; tienen que asumir un nuevo papel, reconocer sus limitaciones, saber que su labor es de ayuda y de apoyo a los padres, que son los primeros y principales educadores. Pero también es cierto que los abuelos son un lazo de cohesión, de equilibrio, de tradición, y una ayuda para la educación de los nietos: enseñar a valorar la autoridad, corregir conductas negativas, aplicar con justeza premios y castigos, administrar el ocio mientras se está con ellos: equilibrando el papel de la televisión y otras alternativas.

La clave es entonces que los abuelos encuentren nuevos propósitos para la vida en esta etapa... Encontrar nuevos *por qué* y *para qué*. Una o varias razones que den contenido a su vida, ahora que parece haberse vaciado de él. Aunque, para encontrar estos propósitos, es necesario buscarlos.

Estos propósitos son de dos clases: espirituales y materiales, donde cabe incluir la pauta de cosmovisión que nos ofrece Jorge Manrique en unas de las *Coplas por la muerte de su padre*:

Recuerde el alma dormida,
avive el seso y despierte,
contemplando,
cómo se pasa la vida,
cómo se viene la muerte
tan callando,
cuán presto se va el placer,
cómo, después de acordado,
da dolor;
cómo, a nuestro parecer,
cualquiera tiempo pasado
fue mejor [...]
Este mundo bueno fue
si bien usáramos de él
como debemos,
porque, según nuestra fe,
es para ganar aquel
que atendemos.

Propósitos espirituales. Todo ser humano necesita cultivar la dimensión espiritual, porque él mismo es un ser dotado de espíritu, y, si no atendiera dicha dimensión, estaría desatendiendo una parte esencial de sí mismo, volviéndose un ser incompleto. Mucho más un creyente en Dios: cultivar hasta el fin la relación con Dios hará que el hombre interior se renueve de día en día, como dice la Biblia, permitirá que siga produciéndose un bendito crecimiento espiritual, porque cuanto más conocemos a Dios, más nos resta por conocerle, y además hará que la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, pueda llenar el corazón y los días con alegría, regocijo y esperanza.

Aquí se insertan los *propósitos psicológicos*. En efecto, el área de nuestra mente es también muy importante: los pensamientos, los sentimientos, los gustos, las pasiones... La edad madura es la oportunidad de leer aquello que nunca tuvimos tiempo de leer, o dedicarse a la afición que siempre tuvo que postergarse por cualquier razón, o cultivar las amistades que la atención a los hijos y el trabajo nos obligaron a dejar de lado...

Propósitos físicos. Cuando uno debía cumplir cientos de obligaciones, siempre penaba por el escaso tiempo para caminar, pasear o cualquiera otra actividad física. Pero resulta que, cuando el tiempo es lo que sobra, las fuerzas faltan, y entonces el sillón frente al televisor aparece como la opción más cómoda. Sin embargo, alguna actividad adecuada a la edad y al estado físico siempre redundará en mejor salud, y una mejor salud mejorará la calidad de vida, y la mejor calidad de vida dará tregua para la satisfacción del alma y el espíritu... Una caminata al sol con un amigo, un suave ejercicio de relax por las mañanas... ¿Y qué decir de un pequeño trabajo, más allá de la necesidad económica? ¿Y qué diré de seguir cultivando las habilidades manuales que uno haya

poseído en la juventud?

Encontrar esos propósitos hará que la vida siga siendo digna de vivirse. Porque encontrar una razón para vivir es encontrar la vida misma y seguir el camino mirando hacia adelante...

Para encontrar esos propósitos vitales disponemos de algunas pautas:

La de mirar por los nietos

En efecto, para la mayoría de los abuelos se centra en un quehacer educativo de nuestros nietos. Y consiste en acompañar, preguntar, escuchar, discernir, integrar posibles puntos de vista y valorar generosamente lo objetivamente valioso.

Alma es una joven de veinte años para quien su abuelo es la persona que más le importa en este mundo, pero este dejó de hablar para sorpresa de todos hace años. Ella está obsesionada con la idea de que lo único que puede devolverle el habla a su abuelo es recuperar, contra viento y marea, el olivo que vendió la familia contra su voluntad hace doce años⁵⁸.

¿Quién no recuerda a sus abuelos rellenando tiempos huecos y aupando decaimientos de sus nietos? ¿Quién puede olvidar su presencia y su testimonio en el hogar? ¡Cuántos de nosotros llevamos su nombre como señal de continuidad y de gratitud! ¿Quién no ha asistido a una misa de sufragio en día de entierro o de aniversario? Gestos aleccionadores que quisieran compensar cuantos sacrificios hicieron los abuelos por sus herederos.

La de mirar por uno mismo

Por ejemplo:

– *Pertenecer*. Ante todo, me pertenezco, tengo estima de mí mismo, no daré importancia a las cosas que no la merecen. Tendré un grupo de pertenencia: para no sentirme solo frente a las circunstancias, para auparme a un nivel de importancia con respecto a los demás, porque soy «coimportante», y no es lo mismo ni para mí ni para los demás que yo esté o no esté. Mi presencia o mi ausencia son relevantes.

Por otra parte, pertenecer a un grupo referencial implica tener amigos, tener pares, amar y ser amado, aceptar y ser aceptado, cuidar y ser cuidado. «Hay amigos que llevan a la ruina y hay amigos más fieles que un hermano» (Prov 18,24).

– *Dar*. El dar es siempre una experiencia enriquecedora. Mucho más enriquecedora

que recibir. Dar implica trasladar el foco de atención de uno mismo hacia otros. Significa salir del ensimismamiento de los propios problemas y necesidades. Es tener un objetivo que trascienda a uno mismo, hace que uno tenga un objeto, que uno se abra al otro y supere la soledad y el egoísmo. Quien da siempre tiene una razón para vivir. Por supuesto que no estamos hablando solo del dar material, que será muy importante si es que se tiene la posibilidad, sino que hablo de otro tipo de dar: amor, amistad, comprensión, contención, tiempo, trabajo, ayuda, etc. Recuerdo algunas promesas bíblicas con respecto al dar: «Hay quienes reparten, y les es añadido más; y hay quienes retienen más de lo que es justo, pero vienen a pobreza» (Prov 11,24); «En todo os he enseñado que, trabajando así, se debe ayudar a los necesitados, y recordar las palabras del Señor Jesús, que dijo: “Más bienaventurado es dar que recibir”» (Hch 20,35).

– *Servir*. Servir es más educativo y próspero que ser servido. El servicio es también una experiencia gratificante, pues hace que la vida siga teniendo un sentido: una dirección y una finalidad. Se puede servir de muchísimas maneras, y no todas demandan grandes esfuerzos físicos. Es posible servir acompañando a alguien o simplemente haciendo una llamada telefónica. Es posible servir haciendo tareas humanitarias o tejiendo ropita de bebé en el calor de mi hogar. El abanico del servicio es amplísimo, porque amplísimas son también las necesidades que merodean a nuestro alrededor. La comunidad civil, política y religiosa en la que cada uno está integrado seguramente están llenas de personas con necesidades y podrían contar conmigo. O quizá exista algún programa de servicio en el que uno pueda acoplarse. En fin, probemos vivir para servir y tendremos una razón para vivir.

– *Mantenerse ocupado*. El ocio continuado nunca es bueno, a ninguna edad. El ocio siempre debe ser recompensa por el trabajo realizado, una manera de rehacerse de la fatiga que este ha ocasionado. Según el dicho popular, quien menos hace, menos quiere hacer. El ocio genera haraganería, pero puede generar también, y especialmente en la edad madura, malos pensamientos, depresión, soledad, tristeza, sentimiento de inutilidad, etc.

Combatir el ocio es la mejor manera de llenar el tiempo libre, que, cuando se es «mayor», sobra especialmente. Uno puede mantenerse ocupado dando, sirviendo, teniendo amigos, pero también realizando alguna actividad placentera: de esas que uno siempre ha querido hacer y nunca antes ha podido, sean cuales sean los gustos y preferencias de cada uno, mientras estén de acuerdo con la edad y no sean nocivas para el cuerpo. Las posibilidades son infinitas, solo hay que animarse, porque, de no ser así, se incurre en una rutina paralizante. Vivir el presente es lo que importa. Quienes viven aferrados al pasado ya murieron, y los que viven soñando con el futuro aún no han nacido.

– *Alumbrar proyectos.* Es decir, tener planes para la vida inmediata –no a largo plazo– hace sentir que tenemos futuro, que la vida no se cuenta solo hacia atrás. Tener metas implica tener cosas que alcanzar, y tener cosas que alcanzar significa tener una razón para vivir cada día, y un día más. Si esta opción se renueva cada mañana o cada noche al ir a dormir, tendremos una razón para vivir. No se trata de grandes planes. Se trata de pequeños logros, metas cortas, proyectos chicos. Esto nos mantendrá vivos.

Tener planes alienta la esperanza, fomenta la confianza, desarrolla la expectativa, genera fe. Tener planes devuelve la alegría de vivir con una razón valedera... Porque la vida es en esencia un «hacerse». No es un todo acabado: la vida es cambio, y en la medida en que haya posibilidad de cambio, posibilidad de hacer, entonces se mantendrá lo que tiene de esencial la vida misma y la hace digna de vivirse.

– *Cultivar la espiritualidad.* Si la espiritualidad no se desarrolla en la vida diaria, entonces ninguno de los puntos anteriores podrá desarrollarse con plenitud. Partimos de la premisa de que el ser humano es cuerpo, alma y espíritu, y consideramos el espíritu como el enlace que nos acerca y nos une a Dios, que es también espíritu. Por eso la dimensión espiritual en un ser humano es tan importante, y además afecta a las otras dimensiones, la física y la del alma (sentimientos, intelectualidad).

De una satisfactoria vida espiritual dependerá una saludable vida emocional y física, aunque no puede decirse lo mismo para el caso inverso: no todo el que tiene salud o se siente satisfecho emocionalmente vive una vida plena. Puede ocurrir que, aun teniendo paz en estas dos áreas, sin embargo todavía se experimente un vacío existencial muy difícil de llenar. La crisis de la espiritualidad es la crisis de la modernidad. Es el hombre sin Dios, arrojado en el mundo, del que nos habla la filosofía existencialista.

No se puede vivir ignorando lo espiritual: vivir sin lo espiritual es vivir a medias. La opción que se nos plantea es vivir la edad madura como un almendro florecido, no como una higuera estéril, cuya hermosura se extingue. Ya no dará fruto, ni sombra, ni abrigo; es arrancada y quemada en el fuego...

La Biblia compara la vejez con un almendro florido, por el color blanco de sus flores, como coronando una cabeza encanecida por los años (Ecle 12,5). Y es verdad que se oscurecen los que miran por las ventanas (v. 3: los ojos), y se van cerrando las puertas de afuera (v. 4: los oídos), y cesan las muelas (v. 3: los dientes), y crecen los temores y se pierde la fortaleza de antaño (v. 5), y la alegría de vivir disminuye (v. 4). El ciclo de la vida hay que aceptarlo con paz. Depende de cómo decida vivirlo cada uno de nosotros, y también de cómo ayudar a los demás a afrontarlo... Porque una higuera estéril ya no sirve de nada, pero un almendro florecido no solo es bello, sino que anuncia que pronto volverá a dar fruto. ¿Es posible? Es posible, porque mientras hay vida, hay esperanza: el mejor modo de ayudar a los demás es siendo uno mismo. Además, según Erasmo, «no

hay nadie tan viejo que no pueda vivir un día más, ni nadie tan joven que no pueda morir mañana»⁵⁹.

Pero el antídoto provisional de la vejez es la curiosidad y el entusiasmo. Lo diré todo con pocas palabras: la mejor edad es aquella en que dejas de cumplir años y empiezas a cumplir sueños. Porque nuestro cerebro funciona por las imágenes que guardamos de nosotros mismos y que creamos a diario. Por eso, si conseguimos formar la imagen favorable y exacta que deseamos, nuestro cerebro y nuestro sistema nervioso favorecerán esa imagen propuesta. Actuamos y sentimos de acuerdo con lo que imaginamos acerca de nosotros y del medio ambiente que nos rodea.

Si se repasan las respuestas que los seres humanos nos damos sobre el sentido de nuestra vida; y no solo las respuestas valientes, sino las desesperadas; y no solo las nobles, sino también las villanas, concluiremos que no sabemos quiénes somos. Y nos hemos acostumbrado tanto a este «no saber» que lo encontramos correcto y lo confundimos con la problemática de la naturaleza, a la que paso a paso supera la ciencia, y sentimos orgullo por ello⁶⁰.

Ortega y Gasset llegó a la razón vital por vía de una doble negación: negación de una vida que no sea esclarecida por la razón y negación de una razón cuyo primer objetivo no sea el de esclarecer la vida. Y aunque la gente no espera a menudo nada de la vida, la vida sí espera de ellos. Hay que tener presente que la madurez hace al hombre más espectador que actor de la razón vital.

Ahora bien, ¿qué es esa razón vital? La vida humana no puede ser improvisada, sino que es programa, plan, proyecto, ley que es preciso cumplir: ello solo es posible desde la razón vital. Por tanto, podemos liberarnos de la razón científica, porque la vida discurrió sin ella y no se aclara desde ella. Pero no podemos liberarnos de la razón vital, porque supondría renunciar a la vida. Vida humana y razón vital son dos caras de la misma realidad.

Como dijimos, reconocemos sinceramente que, «en el fondo de nosotros mismos, siempre tenemos la misma edad» (G. Greene), y que quizá uno empieza a envejecer en el momento en que empieza a dolerle la memoria; «No hay jóvenes y viejos, solo jóvenes y enfermos» (P. Laín Entralgo). Y con la edad uno se libra de hacer las cosas como los demás, tranquilamente y sin miedo: lo que le parece. Así que todo el mundo espera llegar a viejo, pero nadie quiere serlo. Un anciano es un niño inflado por la edad. Y si en la juventud aprendemos, en la vejez entendemos. Sin embargo, la vejez es la «pérdida de la curiosidad». Y Rilke pedía que a cada uno le fuera concedida «su muerte propia», que no fueran los años un accidente, sino la culminación de una vida; que uno muriera de esa madurez que da el sentido de haber estado siempre con los ojos y los oídos abiertos: ¡llenaron sus manos para abrirlas al marchar! ¿Qué resta, pues, sino hacer las paces con

una muerte que no es el «final» del camino, sino de una vida respunteada de sobresaltos, de unas décadas repletas de memoria del pasado?

La neurosis por el miedo a la muerte se elimina no por ilusiones inútiles, sino por un quehacer filosófico-psicológico personal de los pensamientos propios, por el aprendizaje de la serenidad. La introspección racional puede lograr aminorar el miedo a la muerte. ¡Puedes vivir mejor! Porque quien vive dirigido por la razón es amigo de todos los seres ⁶¹. Y «el que dice que aún no tiene edad de filosofar o que la edad ya se le pasó, es como el que dice que aún no ha llegado o que ya le pasó el momento oportuno para la felicidad» ⁶².

Repetiré cada día de mis décadas prodigiosas, hoy mismo, aquella hermosa confesión y alabanza atribuidas o encajadas en los tiempos y modales de Don Quijote:

Hoy es el día más hermoso de nuestra vida, querido Sancho; los obstáculos más grandes del camino, nuestras propias indecisiones; nuestro enemigo más fuerte, el miedo a los poderosos y a nosotros mismos; la cosa más fácil, equivocarnos una y mil veces; las más destructivas, el egoísmo, la mentira, los sentimientos de posesión y nuestro individualismo; nuestras peores derrotas, el desaliento, el temor a no tener el valor de atrevernos y la ausencia de un compromiso verdadero con las angustias y los anhelos de nuestros semejantes, sobre todo con los más desamparados; nuestros defectos más peligrosos, la soberbia y el rencor; nuestras sensaciones más gratas, la buena conciencia, los esfuerzos por ser mejores, aunque sin querer ser perfectos; y, sobre todo, nuestra disposición para hacer el bien tal cual, combatiendo sin desmayo cada una de las injusticias de toda jornada, dondequiera que estén.

Pedro Salinas lo dice con su melancólico e inseparable *Adiós*:

Si os decimos adiós,
ya no habría nada más que decirse.
Y de repente alguien: tú o yo,
echamos con júbilo una palabra entre nosotros.
Y ahora ya no podemos irnos así:
tenéis que quedaros,
tenemos que decirnos adiós:
desenredar esa madeja
del adiós redondo,
explicarnos las entrañas
vivas o muertas del adiós.
Decir adiós, adiós,
de día, de noche;
adioses negros, blancos;
adiós riendo, adiós llorando.
Juntos ya siempre por la despedida,
inseparables al borde mismo –adiós–
del separarse.

Seguros, pero vulnerables, o blanco sobre negro: he ahí el resumen de una vida que ha podido narrar y enumerar sus décadas prodigiosas. Como previno M. Luther King, así

fue, así es y así seguirá siendo nuestro mejor sustento de las décadas prodigiosas: «Si ayudo a una sola persona a tener esperanza, no habré vivido en vano». Ciertamente, la edad no existe si nos acostumbramos a pensar en joven. Desde luego, ser «viejo», «anciano» o «mayor» es de lo mejor que nos puede pasar. Envejecer es el único medio de vivir mucho tiempo. La madurez hace al hombre más espectador que actor de la vida social: confiere maestría, pero no superioridad. Como decía el oncólogo Drauzio Varela: «Mi recomendación es que, mientras tengas lucidez, no pierdas el control de tu vida. Eso quiere decir que yo decido cuándo y con quién salir, qué comer, cómo me visto, qué leo, con qué me distraigo, qué compro, dónde vivo, a qué hora me acuesto».

Te lo diré de otra manera: la esperanza es el verdadero elixir de la eterna juventud. «Mientras hay vida hay esperanza». Pero lo contrario resulta más verdadero: «Mientras hay esperanza hay vida».

En el libro de los Salmos encontramos esta chocante súplica de un anciano que todos, jóvenes y viejos, podemos hacer nuestra mientras nos adentramos en el sueño de la noche: «No me rechaces ahora que soy viejo, no me abandones cuando decae mi vigor [...] ¡Oh Dios, me has instruido desde joven, y he anunciado hasta hoy tus maravillas! Ahora, viejo y con canas, ¡no me abandones, Dios mío!» (Sal 71,9.17-18).

Notas

Introducción

¹ P. GARCÍA CUARTANGO, «La perplejidad de vivir», en *El Mundo*, 11 de marzo de 2017. Magnífica, por escalofriante, realista y animadora, la lectura de estos dos libros de S. PÁNIKER, *Diario del anciano averiado*. Madrid, Casa del Libro, 2015, y *Adiós a casi todo*. Madrid, Casa del Libro, 2017.

² SANTA TERESA DE JESÚS, *Las moradas* 6, 1, 8.

³ Cf. A. GRÜN, *El arte de envejecer*. Madrid, San Pablo, 2013. O como escribe J. A. PAGOLA, *Envejecer con dignidad*. San Sebastián, Idatz, 2005, no solo cuidando nuestra dieta, sino alimentando la vida interior con la memoria y los pequeños proyectos, a ser posible, compartidos.

1. Décadas de la vida como eternidades apiladas

⁴ Cf. J. MARÍAS, *Antropología metafísica*. Madrid, Revista de Occidente, 1973.

⁵ «El problema del mal en *El libro de Job y el pájaro*, de M. Zambrano. Reflexiones al hilo de una lectura de Ascensión Millán Padilla», cf. *Paideia. Revista de Filosofía y Didáctica Filosófica* 75 (enero-abril 2006), pp.154-155.

3. El olvido no es remedio de la tristeza

⁶ Cf. FRANCISCO, *Evangelii gaudium* 3.

⁷ FRANCISCO, *Amoris laetitia* 193.

5. La caricia del saludo a la muerte

⁸ P. RICOEUR, *Crítica y convicción*. Madrid, Trotta, 2003, pp. 218-220.

⁹ SANTA TERESA DE JESÚS, *Libro de la vida* 3, 10.

¹⁰ Cf. Heb 2,14-15; S. SÁNCHEZ TURRADO, *La pasión de morir. Preguntas y respuestas desde la vida*. Madrid, Biblioteca Nueva, 2001.

¹¹ J. CAMÓN AZNAR, *Aforismos del solitario*. Madrid, Espasa-Calpe, 1982, p. 123.

¹² C. L. ÁLVAREZ, «CÁNDIDO», *Qué es la dignidad*. Madrid, Martínez Roca, 2001, pp. 82-83.

6. Pensar es gratuito al paso de las décadas que avanzan

¹³ Estrenada el 28 de noviembre de 2003.

7. El ser humano «mayor» sabe que morirá

¹⁴ A. ESPADA, «Sobre la inversión en infraestructuras morales», en *El Mundo*, 5 de enero de 2008.

8. A los cincuenta años

¹⁵ *República* 539-540.

¹⁶ A. MINGOTE, en su viñeta de humor en *ABC*, 12 de noviembre de 2003.

¹⁷ Cf. A. GRÜN, *La mitad de la vida como tarea espiritual. La crisis de los 40-50 años*. Madrid, Narcea, 1998, pp. 88-91.

9. A los sesenta años

¹⁸ Expresión de P. GARCÍA CUARTANGO en *El Mundo*, 6 de mayo de 2013.

¹⁹ SANTA TERESA DE JESÚS, *Libro de la vida*. Madrid, Cátedra, 1982, cap. 4.

²⁰ *Ibid.*, cap. 18.

²¹ En el prólogo de sus *Novelas ejemplares* (1613).

²² Cf. Rom 15,2.

10. A los setenta años

²³ Cf. J. M. FERNÁNDEZ-MARTOS / D. ALEIXANDRE, *Caminar años arriba*. Santander, Sal Terrae, 2015, pp. 133-144; F. BANDRÉS MOYA, *Vejez biológica y vejez biográfica*. Madrid, Inst. E. Mounier, 2015; C. DÍAZ, «Pinceladas de un septuagenario», en *Acontecimiento* 113 (2014).

²⁴ Cf. *Carta a mis hijos*, 15 de octubre de 2009: «A mi pequeña trinidad. En la década prodigiosa de mis setenta años».

²⁵ Como hice, por ocurrencia, con la municipal de Suances (Cantabria), con la del Seminario de Getafe (Madrid) y con la Fundación Melior (Madrid).

²⁶ M. ZAMBRANO, *Saberes. Hacia un saber sobre el alma*. Madrid, Alianza, 2004, pp. 100-101.

²⁷ F. PÉREZ DE OLIVA (1494-1531), *Diálogo de la dignidad del hombre*. Madrid, Cátedra, 1995.

²⁸ San Basilio (330-379): natural de Cesarea de Capadocia, monje y obispo de su ciudad, doctor de la Iglesia, padre del monacato oriental.

²⁹ «Me acuesto, me duermo y me despierto, porque el Señor me sostiene» (Sal 3,6); «En paz me acuesto y enseguida me duermo, porque solo tú, Señor, me haces descansar confiado» (Sal 4,9); «Dios mío, de día te grito, y no respondes; de noche, y no haces caso» (Sal 21,1); «[¡Qué bueno es] proclamar por la mañana tu misericordia, y por la noche, tu fidelidad!» (Sal 91,3); «De día el Señor me hará misericordia, de noche te cantaré un cantar, una oración al Dios de mi vida» (Sal 41,9); «Las lágrimas son mi pan noche y día [...], todo el día me repiten: “¿Dónde está tu Dios?” Recuerdo otros tiempos y desahogo mi alma conmigo» (Sal 42,4-5); «Durante el día el Señor me brinda su amor, por la noche mi canto y mi oración son para el Dios de mi vida» (Sal 42,9); «En el día de la angustia acudo al Señor, alzo mis manos sin descanso en la noche y no encuentro consuelo; me acuerdo de Dios y me pongo a llorar [...] no me dejas ni pegar el ojo [...] mi corazón se pasa las noches meditando» (Sal 76,3.5.7); «¡Qué bueno es dar gracias al Señor [...], oh Altísimo!, publicar tu amor por la mañana y tu fidelidad en las vigilias de la noche» (Sal 91,1); «De noche me levanto a darte gracias por tus justos mandamientos» (Sal 119,62).

11. A los ochenta años

³⁰ SANTA TERESA DE JESÚS, *Camino de perfección* 16, 4.

³¹ V. FRANKL, *Logoterapia y análisis existencial*. Barcelona, Herder, 1990, p. 283.

³² Cf. V. FRANKL, *Ante el vacío existencial*. Barcelona, Herder, 1982, pp. 35-37.

³³ Cf. J. M. PEMÁN, *Obras selectas inéditas y vedadas*. II. *Poesía*. Barcelona, Dopesa, 1972.

12. A los noventa años

³⁴ Cf. E. SÁNCHEZ ROSILLO, «Envejecer», en *Las cosas como fueron. Poesía completa, 1974-2003*. Barcelona, Tusquets, 2004.

³⁵ *Don Quijote* II, 74.

³⁶ *Ibid*

³⁷ *Ibid*.

³⁸ M. DE UNAMUNO, *Vida de Don Quijote y Sancho* (1905). Madrid, Espasa-Calpe, 1981, p. 51.

³⁹ J. MARÍAS, *Persona*. Madrid, Alianza, 1996, pp. 13-14.

⁴⁰ *Ibid*.

⁴¹ A. MACHADO, tercero de los cantares enviados a Unamuno en 1913.

⁴² B. GRACIÁN, *Oráculo manual y arte de prudencia*. Huesca, 1647, aforismo 211.

14. Primera parada: «voy a llegar enseguida»

⁴³ Cf. A. GÓMEZ RUFO, *Los mares del miedo*. Barcelona, Planeta, 2002, novela histórica situada en el siglo XVI, pero que atañe a problemas de siempre: el miedo al fracaso, a la soledad, al envejecimiento y, sobre todo, a la muerte.

⁴⁴ PLATÓN, *El Banquete* 202e.

⁴⁵ I. KANT, *Crítica de la razón pura*, A VII.

⁴⁶ Cf. P. CEREZO GALÁN, *Reivindicación del diálogo*. Discurso de ingreso en la Real Academia de Ciencias Morales y Políticas. Madrid, 1997, p. 128.

⁴⁷ Cf. M. DE UNAMUNO, *La vida literaria*. Madrid, Espasa, 1981, p. 12.

⁴⁸ Cf. H. BERGSON, *Les deux sources de la morale et de la religion*. París, PUF, 1932, p. 135.

⁴⁹ V. FRANKL, *La presencia ignorada de Dios*. Barcelona, Herder, ⁵1985, p. 110. Cf. J. J. FROH / G. BONO, *Educación en la gratitud. Cómo enseñar a apreciar lo positivo de la vida*. Madrid, Palabra, 2016.

⁵⁰ I. SÁNCHEZ CÁMARA, «El sentido ausente», en *ABC Cultural*, 17 de septiembre de 1998.

⁵¹ Cf. V. FRANKL, *Ante el vacío existencial*, o. c.

⁵² PLATÓN, *Apología de Sócrates* I. La filosofía griega ha hecho de la inmortalidad del alma una idea-fuerza. Los diálogos platónicos *Fedón* y *Fedro* están entre los himnos más considerables a la gloria del alma que no puede morir.

⁵³ J. MARÍAS, *Antropología metafísica*. Madrid, Revista de Occidente, 1973, p. 271.

⁵⁴ S. WEIL, *La gravedad y la gracia*. Madrid, Trotta, 2001, p. 165.

15. Segunda parada: «¡hasta aquí hemos llegado!»

⁵⁵ Cf. entrevista al Dr. Miquel Vilardell, catedrático de Medicina en la Universidad Autónoma de Barcelona. Casado, dos hijos y cuatro nietos. *¿A qué edad nos morimos?* Sobre los ochenta y dos años las mujeres, a los setenta y nueve los hombres. *¿Qué es envejecer?* Ir perdiendo capacidades, pero, mientras puedas valerte... ¡envejeces bien! ¡Lo indeseable es el envejecimiento patológico!, que es un envejecimiento prematuro que te conduce a la dependencia. Se da en el 12 % de los mayores de sesenta y cinco años. *¿Qué ocasiona ese envejecimiento prematuro?* Una enfermedad acelerada. ¡Y esto último depende de cada uno, es perfectamente evitable! Haz ejercicio. Come de todo, en horas regulares y poca cantidad. Duerme siete horas. No fumes ni te intoxiques. Mantén la presión arterial entre 8 y 12. Mantén el colesterol bajo. También hay factores psicológicos: hay circunstancias que pueden envejecerte mucho, como la muerte de un ser

querido, estar sin trabajo... Algunos se deprimen al constatar su decadencia física. Preocuparse demasiado de la apariencia externa es infructuoso: lo mejor es velar por el interior, por un espíritu activo y positivo. *¿Qué hacer para envejecer bien?* Cuida de la propia salud. Mantén relaciones. Sé optimista. Sé solidario. Respeta a la gente del entorno. Y déjalo todo planificado para tu final. Que nadie tenga que estresarse por tu causa. ¡Es la máxima generosidad! *¿Qué más ha cambiado?* Ha cambiado el concepto clásico de salud. Antes, las personas sufrían alteraciones físicas o psíquicas, y se las clasificaba así. Ahora hay un tercer factor que empeora el pronóstico: la situación social y familiar de esa persona es algo fundamental. Los médicos estamos preparados para atender lo psíquico y lo físico, pero no esa nueva globalidad (cf. medicosypacientes.com, 27 de octubre de 2009).

⁵⁶ En la tumba salmantina de Miguel de Unamuno.

⁵⁷ JUAN PABLO II, *Dives in misericordia* 6.

16. Tercera parada: cómo hacer para que la tercera edad no se convierta en «terrible edad»

⁵⁸ *El olivo* (2016), película gratificante dirigida por I. BOLLAÍN, protagonizada por Anna Castillo, Juanma Lara y Javier Gutiérrez.

⁵⁹ ERASMO DE RÓTERDAM, *Adagios del poder y de la guerra, y teoría del adagio* (Venecia, 1508).

⁶⁰ Cf. R. GUARDINI, *Quien sabe de Dios conoce al hombre*. Madrid, PPC, 1995, p. 162.

⁶¹ Cf. L. ABADÍA, *Yo de mayor quiero ser joven*. Madrid, Espasa, 2016; R. SÁNCHEZ OCAÑA, *¿Viejo, yo? Manual para vencer el paso de los años*. Córdoba, Arcopress, 2016.

⁶² EPICURO, *Carta a Meneceo* 23.

Contenido

Portadilla

Dedicatoria

Introducción

1. Décadas de la vida como eternidades apiladas
2. Empeñados en una visión humanizadora de la muerte
3. El olvido no es remedio de la tristeza
4. La comunicación es garantía de salud en las décadas prodigiosas
5. La caricia del saludo a la muerte
6. Pensar es gratuito al paso de las décadas que avanzan
7. El ser humano «mayor» sabe que morirá
8. A los cincuenta años
9. A los sesenta años
10. A los setenta años
11. A los ochenta años
12. A los noventa años
13. Enésima reflexión: ¿y no callaré a los cien años...?
14. Primera parada: «voy a llegar enseguida»
15. Segunda parada: «¡hasta aquí hemos llegado!»
16. Tercera parada: cómo hacer para que la tercera edad no se convierta en «terrible edad»

Notas

Créditos

Diseño: Estudio SM

© 2018, Pedro Ortega Campos

© 2018, PPC, Editorial y Distribuidora, S.A.

© De la presente edición: PPC, Editorial y Distribuidora, SA, 2019

Impresores, 2

Parque Empresarial Prado del Espino

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

ppcedit@ppc-editorial.com

www.ppc-editorial.com

Coordinación técnica: Producto Digital SM

Digitalización: **ab** serveis

ISBN: 978-84-288-3369-1

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual. La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos.

FILOSOFÍA PARA VIVIR MEJOR

Pedro Ortega Campos

eBook



EDUCAR
PRÁCTICO

Filosofía para vivir mejor

Ortega Campos, Pedro

9788428830997

230 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El vivir diario requiere pensar. Y cuanto me da que pensar me sirve para vivir. Para no perderme en la vida busco claridad. Pensar es sopesar la realidad seleccionando juiciosamente. Eso me hará feliz cada día. "El resultado de dar más importancia a "conocer" que a "pensar" es que tenemos niños técnicamente -o no- cada vez más preparados, pero cada vez menos capaces de ajustarse a la realidad y de motivarse por un sentido pensado y asumido como algo personal". Lo que pretenden estas páginas es ofrecer filosofía pensando y practicando sus contenidos, para vivir mejor. La filosofía es hacedora de sentido. Todos buscamos a diario un qué, un porqué, un para qué y un cómo vivir. Hambre, amor y saber: tres resortes de la vida que se nutren de la sabiduría.

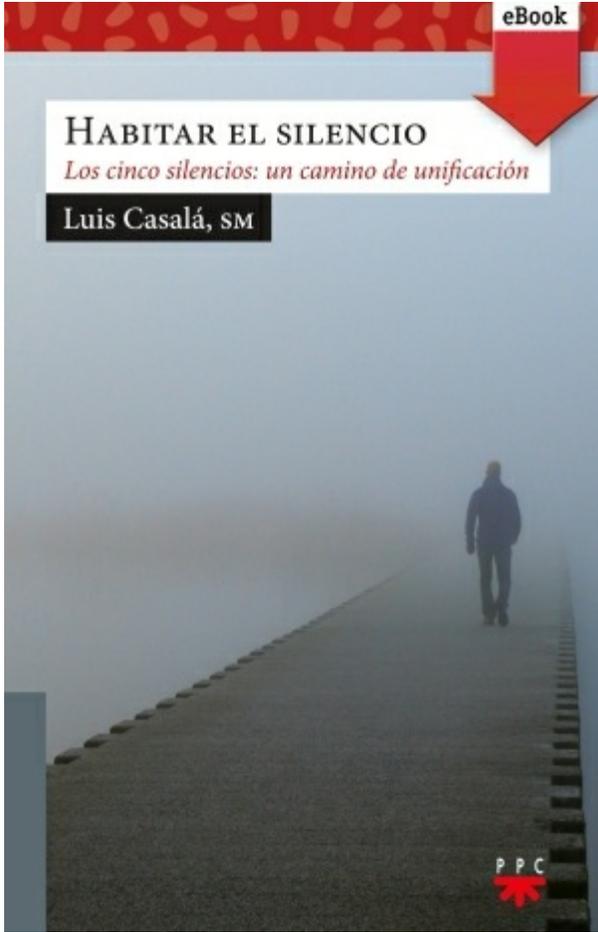
[Cómpralo y empieza a leer](#)

eBook

HABITAR EL SILENCIO

Los cinco silencios: un camino de unificación

Luis Casalá, SM



Habitar el silencio

Casalá, Luis

9788428830935

176 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Habitar el silencio es un desafío apasionante, una aventura arriesgada. Como toda aventura en tierra desconocida genera miedos, inseguridad y mil excusas para no llevarla a cabo. Sin embargo, cuando nos atrevemos a introducirnos en el silencio, se abre para nosotros un mundo maravilloso. Primeramente descubrimos que el silencio está habitado por mil diversas cosas que pueblan ese espacio interior de cada cual, del que surgen nuestros sentimientos, estados de ánimo, pensamientos, deseos, imágenes, recuerdos y tantas cosas más. Tanto que, al poco de entrar en el silencio, nos percatamos de que está lleno de ruidos. Y que, si queremos habitar el silencio, antes debemos hacer espacio, vaciarnos, desalojar aquello que nos impide aquietarnos, serenarnos, transparentarnos y comenzar a ver y oír, a distinguir y poner nombre, reconocer y amigarnos con todo lo que allí va apareciendo. Porque no todo lo que aparece en el silencio es agradable.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portadilla	2
Dedicatoria	4
Introducción	5
1. Décadas de la vida como eternidades apiladas	8
2. Empeñados en una visión humanizadora de la muerte	11
3. El olvido no es remedio de la tristeza	14
4. La comunicación es garantía de salud en las décadas prodigiosas	16
5. La caricia del saludo a la muerte	18
6. Pensar es gratuito al paso de las décadas que avanzan	21
7. El ser humano «mayor» sabe que morirá	22
8. A los cincuenta años	25
9. A los sesenta años	28
10. A los setenta años	36
11. A los ochenta años	45
12. A los noventa años	51
13. Enésima reflexión: ¿y no callaré a los cien años...?	59
14. Primera parada: «voy a llegar enseguida»	62
15. Segunda parada: «¡hasta aquí hemos llegado!»	71
16. Tercera parada: cómo hacer para que la tercera edad no se convierta en «terrible edad»	76
Notas	85
Contenido	89
Créditos	90