

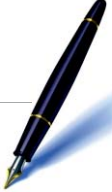
LA EDAD

Es verdad que a todos nos gustaría conservar la salud y el cuerpo de cuando teníamos treinta años, pero lo cierto es que se trata de una empresa imposible, que los años pasan para todo el mundo, por mucho que estemos dispuestos a invertir mucho dinero en ello. Sin embargo, está científicamente demostrado que una vida sana, basada en un poco de ejercicio, comida adecuada, horas de sueño, poco alcohol y nada de tabaco alarga las posibilidades motrices y corporales. Pero hay otra calidad de vida demasiado olvidada, y que para mí es más importante: reside en el equilibrio mental, en la paz interior, en el desarrollo de la inteligencia racional y emocional. En saber adaptarse al paso del tiempo sin demostrar esos característicos signos de pánico que te conducen a la cirugía, y después, cuando ya no hay dónde estirar, al diván del psiquiatra o a la botella de ginebra.

No hay nada como la belleza interior, como la sabiduría que denotan unas arrugas bien puestas, dando brillo a unos ojos vívidos. Es incomparablemente mejor una conversación interesante o la lectura de un buen libro, por mucho que las manos que lo sustenten estén arrugadas, o la boca que emite esas palabras haya menguado en la zona de los labios. Lo terrible, lo grotesco, es la belleza tersa y diáfana del encefalograma plano. Lo dramático es no tener nada que decir, o incluso pensar que el cenit de la existencia pasa por seguir siendo siempre joven, aunque para ello tengamos que convertir nuestra cara en una estatua de cera, y nuestras metas en acciones descompasadas con la realidad que nos toca vivir.

Mirando a muchas mujeres de edad uno se recrea en el tiempo, y a veces le entran anhelos por no haber podido pasar la vida junto a todas esas hembras enteras, que han sabido conjugar la edad con la elegancia, la belleza con la distinción, y las arrugas con la naturalidad; también hay hombres que lo consiguieron, pero son menos. En muchos de esos casos se intuye la plenitud de unas vidas en equilibrio, seguramente con errores y aciertos, pero siempre en la búsqueda coherente de un camino propio que desgastar por el paso del tiempo, lo que provoca un sabio envejecimiento. Cuando se logra algo así, la vida de los mayores, en lugar de ser un drama, se convierte en una conquista, en el fantástico placer de haber podido llegar a disfrutarla, cuando otros muchos se quedaron por el camino.

Las limitaciones físicas no debe ponerlas sólo el tiempo. Los humanos hemos de ir acompasando la edad a nuestras posibilidades. De lo contrario, los años acabarán por derrotarnos. Por eso, es fundamental que dejemos algunos deportes antes de que ellos nos abandonen a nosotros, y además nos hagan daño. En el mundo de hoy las posibilidades de disfrutar de una vida plena pasados los sesenta son extraordinarias. Sólo hace falta imaginación, coraje, equilibrio y desde luego fuerza de voluntad.



La vida es algo efímero e inconcreto, bello y brutal, alegre y cruel. Tomar el paso del tiempo, acogerse al pulso de la existencia es un arte que muy pocos cultivan, y son menos los que lo consiguen. Los más, se limitan a vagabundear por ella, a ejercer de sonámbulos, o a vaticinar esto o aquello sobre los otros, sin que tan siquiera se hayan tomado la molestia de trabajar su consistencia moral e intelectual.