Uno de los mayores tesoros de hoy día es saber envejecer con plenitud

“Envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena” (Ingmar Bergman).

Uno de los mayores tesoros de hoy día es saber envejecer con plenitud. Hacerse mayor, saber llevar los años que se tienen, aprender a convivir con los jóvenes y personas mayores y no perder nunca el espíritu de la niñez, esta es la clave para disfrutar de la vida y entender la importancia de ser feliz con la edad que se tiene.

Un ejemplo: **Harry Walker** que vive en un asilo para ancianos, en Worcestershire (Reino Unido), dice que es muy divertido ser mayor. Cuando era joven trabajó como profesor y también practicaba muchos deportes y fue un comentarista de la BBC. Fue director de cuatro escuelas y todavía sus ex-alumnos le visitan. «Cuando cumplí 100 años recibí tres cartas de alumnas a las que había enseñado en los años 30.

Phoca PDF

La semana pasada una de ellas me llamo y me dijo: “no me vas a recordar pero fuiste mi profesor y me gustaría visitarte”».

También dice: No tengo miedo a morir y no soy religioso pero creo que hay algo después de la muerte. Nadie quiere hacerse mayor, envejecer. Nadie o casi nadie quiere ser viejo o reconocerse anciano, dos palabras que hemos proscrito y asociado a la decrepitud y la enfermedad. Casi todos pensamos que envejecer es una faena.

Sin embargo todos nos hacemos más viejos cada día, nos hacemos mayores cada día y estamos más cerca de ser ancianos hoy, que ayer. La vejez es algo tan seguro como que estamos vivos. Nos pueden pasar muchas cosas, claro, pero generalmente pensamos que, si todo va bien, tarde o temprano seremos viejos. Mejor dicho, primero seremos mayores, luego viejos y, al final, ancianos. Parece que en nuestras cabezas se ha estructurado la idea de que, dentro de lo malo, ser mayor es mejor que ser viejo, y ser viejo, mejor que ser anciano. En cualquier caso, algo inevitable pero no positivo.

¿Tiene que ser así? No necesariamente. Todas las etapas de la vida tienen sus cosas buenas. El general norteamericano, **Douglas Mc Arthur**, nos oferta un recurso práctico y positivo: «Uno no se hace viejo por tener algunos años, se hace viejo por no tener IDEALES, por no tener SUEÑOS, por dejarse de preguntar como un niño ansioso: “¿Y por qué no?” Los años arrugan la piel, la falta de SUEÑOS arrugan el alma». Hacerse viejo no significa renunciar a una vida satisfactoria, enriquecedora, independiente, creativa, productiva, emocionante, divertida, plena.

Si pudiéramos cambiar el concepto, pensar la vejez en positivo, tal vez no tuviéramos que esconder, como si fuese pecado, casi un tercio de nuestras vidas. Pero lo mejor de hacerse mayor es que cada vez uno se da más cuenta de las cosas que importan y las que no.

Por eso, porque el ir cumpliendo años puede ser sinónimo de sabiduría, cuando nos pregunten por la edad, podemos responder con plenitud y optimismo: «Sí, ya, me voy haciendo mayor… y qué?»

Antonio Rojas

Phoca PDF