

## Del envejecer en plenitud...

**Yolanda Zamora**

*En fechas recientes, este año, mi padre cumplió 90 años. Es un hombre sano, fuerte, satisfecho de la vida, alegre y generoso. Los cuatro hijos fuimos a felicitarlo, a llenarlo de cariño y a decirle que estamos orgullosos de ser sus hijos y que su semilla ha dado buen fruto. En medio de la fiesta, uno de sus amigos le dijo: «¡Pedrito, que vivas muchos, muchos años más!» Mi padre, con una sonrisa amable, pero con gran firmeza, le contestó: «No, no me desees que viva muchos años más, no me hagas eso. He vivido lo suficiente, me siento profundamente satisfecho y contento, soy un hombre de fe y... más aún, ¡hasta siento una gran curiosidad por conocer el misterio que está más allá de la vida!»*

*Supe que mi padre decía la verdad, era honesto en su respuesta. Que llegó a la vejez en gran armonía consigo mismo, habiendo realizado todo lo que quiso en la vida: vivió enamorado de mi madre hasta que ella murió (y hasta la fecha); su profesión y trabajo los desempeñó con honradez, sin demasiadas pretensiones de riqueza, lo cual le permite actualmente una pensión digna; amó y formó a sus hijos; realizó creativamente, en su juventud, todos los sueños que se le ocurrieron. Puedo decir, sin temor a equivocarme, que mi padre no sólo es un hombre feliz: es un hombre sabio.*

Me he atrevido a iniciar este artículo compartiendo esta anécdota tan familiar, con todos ustedes, amigos lectores, en la certeza de que todos aspiramos a una vejez serena, amable, sabia. Los griegos llamaban *sofrosine* a la virtud de la serenidad de espíritu, a la que aspiramos todos, y que suele alcanzarse con la vejez. Aunque, atención, no siempre... Los fundamentos de una vejez suave y feliz se han de echar en la mocedad, sostiene Cicerón en sus diálogos De la vejez, dedicados a su amigo Pomponio, para aliviarlo en algo

del mal que le aflige y atormenta. «Deseo –dice Cicerón– hacerte llevadera esta carga, común a mí también, de la vejez que ya nos oprime y nos viene amenazando». Para Cicerón, fue un gusto la composición de este libro, *De la vejez*, porque le quitó –escribe– «las molestias de la edad y la volvió para él, dulce y agradable». Y es que la vejez puede ser dulce y agradable, serena e incluso interesante.

En realidad, sostiene Cicerón, la vejez no tiene por qué ser una etapa de dificultad y decadencia, sino una etapa “as” de la sabia naturaleza, que es la mejor maestra de la vida. Para quienes no encuentran dentro de sí mismos, lo necesario para vivir contentos y felices, todas las etapas –y no sólo la vejez– resultarán pesadas. Agrega Cicerón que, finalmente, los problemas de la vejez no son culpa de la edad, sino de las malas costumbres y malos hábitos de la mocedad. En las artes y en el ejercicio de las virtudes, están las armas de la vejez, pero éstas deben ser cultivadas a lo largo de toda la vida.

Todo esto es cierto, no podemos dudar. De ello es conducente pensar que la vejez tendría que ser el periodo más feliz, la etapa de la cosecha, de la tranquilidad, de la auténtica paz y felicidad plena.

Lamentablemente, la realidad, cuando menos en nuestra cultura, está muy lejos de ser así. Y menciono nuestra cultura, porque en Oriente se privilegia al anciano, al grado de que un hombre gana respeto y dignidad en la medida en que gana edad. En China, por ejemplo, la palabra del anciano está por encima de la expresión de la juventud, y se dice por ejemplo que el joven debe tener oídos y no boca, así lo cita Lin Yutang en el capítulo V, «Envejecer graciosamente», del libro *La importancia de vivir* (Editorial Sudamericana).

De todos estos conceptos anteriores, podemos concluir que la vejez no tiene por qué ser de ninguna manera una etapa de dificultades y dolor, sino todo lo contrario, un periodo de auténtica plenitud, de logros, de sabiduría y de tranquilidad. Entonces, ¿por qué la realidad no responde a estos planteamientos? ¿No vale la pena preguntarlo?

Salvo su mejor opinión, me parece que nuestra cultura no nos enseña a considerar nuestra propia vejez; la niega, la oculta y la margina. Es como si fuésemos a ser eternamente jóvenes y, por lo tanto, poco o nada nos interesa prepararnos para ser viejos. Vivimos, como si la vejez no existiera.

Si nos bombardea la mercadotecnia en la que se pondera el físico perfecto como un valor reinante, matizado de erotismo y sexualidad sobre otros valores; si se combaten los años como una terrible enfermedad a la que no hay que permitirle llegar; si se exige determinada edad para conseguir un trabajo, descalificando los conocimientos y la experiencia; si hemos olvidado el respeto al anciano en la calle, en el camión, en el aula, y hasta en la propia casa, ¿qué podemos esperar?

En Oriente, en China particularmente –lo he comentado ya en otras ocasiones–, al preguntarle su edad a una persona, se dice: «¿Cuál es su gloriosa edad?» La pregunta lleva implícito el orgullo y no el temor a confesar la edad, como ocurre en Occidente. Hemos dado en llamarle a esta etapa «la tercera edad», con una connotación «de tercera» también. Y se habla de «el viejecito», así en diminutivo, con paternalismo y lástima, en lugar de hablar de «El Viejo», así, con mayúscula, con respeto, dignidad y orgullo.

La invitación es a atisbar a nuestra propia vida, para anticipar lo que puede ser nuestra propia vejez, para considerar de qué manera nos preparamos para llegar a ella. La invitación es a renovar esquemas. A revalorar esta importante etapa del ser humano, no sólo en la actitud de «¿qué puedo hacer yo por los ancianos?», sino exactamente a la inversa:

saber, darnos cuenta, estar conscientes de la enorme riqueza, sabiduría y experiencia de este periodo y preguntarnos de qué manera aprovechamos, con humildad y respeto, todo lo que los ancianos pueden ofrecernos con base en su experiencia y sabiduría.

Así le estaremos dando su justo y merecido lugar en nuestra sociedad. No es gratuito el hecho de que, en la época prehispánica, en nuestros pueblos indígenas existía el venerable consejo de ancianos, que eran finalmente quienes dirigían el rumbo de la vida en comunidad. ¡Hemos perdido tanto, al perder el contacto con la sabiduría de nuestros viejos! Envejecer serenamente, sin luchar contra ello; envejecer con dignidad y sabiduría, nos abre puertas, nos lleva a soltar y dejar atrás todo lo que no es realmente importante: las convenciones sociales, las preocupaciones cotidianas, los afanes de conquista, de posesión o de búsqueda de prestigio, y con este abandono, se abren las puertas de lo místico, nos dejamos acompañar de un buen libro por ejemplo, placer que nunca se pierde –dice Borges–; aprendemos a disfrutar del ocio intelectual, a orar en el mejor sentido del término, a caminar lento, sí, pero seguro... y avanzamos ligeros, con mayores certezas que compartir, con menor carga de engorroso equipaje.

Y quién sabe, tal vez modificando los esquemas culturales que descalifican la vejez en nuestra cultura, logremos también modificar las pautas de la sociedad, y finalmente darle sentido a la vida, y a la muerte en igual forma...

Quizá logremos algún día, como mi padre, decir convencidos: « ¡Hasta curioso estoy, ante la nueva experiencia mística que me espera...! »