

## **EN EL OTOÑO DE LA VIDA (Desprogresar adecuadamente)**

Llega el otoño. Según Paulo Coelho “no hay mejor momento que el otoño para empezar a olvidar las cosas que nos molestan. Dejar que se suelten de nosotros como las hojas secas, pensar en volver a bailar, disfrutar de cada momento de sol, que todavía caliente, calentar el cuerpo y el espíritu con sus rayos, antes de que se vaya a dormir y se convierta en una débil bombilla en el cielo.”

¿Podría servir como símil para referirnos al otoño de nuestra existencia después de haber completado una vida laboral, cambiado las relaciones sociales, vivido con todas sus consecuencias un ciclo familiar...? Es cuando decimos: nos vamos haciendo viejos... Mi amigo José Luis de ochenta y tres años, un poco achacoso, a mi pregunta sobre cómo se encontraba, me contestó: “voy desprogresando adecuadamente”. Bien mirado esto nos pasa a todos. Cuando llegamos a cierta edad los mayores vamos desprogresando en muchos aspectos, capacidades y cualidades de nuestra vida..., situación que nos viene impuesta por el propio devenir del ser humano. Lo importante es hacerlo adecuadamente. Poder uno decidir cómo quiere interrelacionarse con su vejez, con los factores externos a esta, con la enfermedad, con las experiencias de pérdida y con sus propias barreras.

Aterrizo un poco más, aunque soy consciente de que este mensaje no se escucha habitualmente al referirse a las personas mayores. Me arriesgo. El significado de envejecer reside en el hecho de aceptar nuestro declive corporal y espiritual y desviar la mirada hacia nuestro propio interior. Es en el alma donde reside la riqueza del ser humano. La vejez nos invita a mirar hacia nuestro interior para descubrir el tesoro de nuestros recuerdos y nuestra riqueza interior, que se plasma a través de numerosas imágenes y experiencias, aunque es verdad que envejecer satisfactoriamente no solo depende del individuo, sino de la sociedad y su actitud ante la vejez.

Anselm Grün en su libro “El arte de envejecer” refiere una parábola taoísta que nos muestra que, cuando ya hemos perdido todo nuestro valor exterior, es cuando el valor interior de las personas sale a relucir. Habla de un carpintero y de su aprendiz, que descubre un roble gigantesco, muy viejo y nudoso y se admira al verlo: “El carpintero le dijo a su aprendiz: ¿Sabes por qué este árbol es tan grande y tan alto? El aprendiz dijo: No... ¿Por qué?. Le respondió el carpintero: Porque es inútil. Si fuera útil ya habría sido talado hace tiempo, serrado y empleado para la fabricación de mesas y sillas. Al ser inútil se le ha dejado crecer. Por eso es tan grande que se puede descansar bajo su sombra”.

Como el único valor del árbol era ser un árbol, pudo crecer libremente y así se convirtió en un árbol que invitaba a muchos a sentarse bajo su sombra para descansar. Cuando perdemos nuestro valor exterior es cuando podemos descubrir que nuestro verdadero valor reside, sencillamente, en ser un ser humano. Y entonces nuestra vida se torna fructífera. Otros vendrán a descansar junto a nosotros. Se dan cuenta de que ya no queremos nada, sino que sencillamente estamos ahí.

Envejecer significa avanzar de año en año, aprender con el tiempo, caminar con el tiempo y también contra el tiempo. Envejecer significa ir y transcurrir, caminar sin perder la imagen interior. Vivir la esperanza, a pesar y a través de las lágrimas.

Llegados a la vejez deberíamos intentar no engañarnos a nosotros mismos. Siento si alguien se asusta, pero prefiero ser honesto. La muerte ya no es algo posible, sino probable. Este hecho no deberíamos vivirlo con miedo, sino como un acicate más para dar sentido a nuestra existencia. No tenemos tiempo para seguir orillando los grandes planteamientos vitales, ni para despreciar los grandes interrogantes de la vida. La vejez es la hora de la verdad. Cada uno deberíamos plantearnos cómo vivir este momento.

El Salmo 71 de la Biblia nos muestra cómo podemos encaminarnos hacia la autoaceptación. Nos presenta a un anciano que da gracias por su vida. No se queda estancado en el acoso ni en la derrota. No solo se fija en las ofensas de que ha sido víctima. Ante todo está su confianza en Dios. Esta fe en el auxilio de Dios lo ha conducido a una paz interior. En lugar de rebelarse contra su vida, en lugar de lamentarse y hablar con amargura sobre el destino, alaba continuamente a Dios. Habla bien sobre su vida. Para él vivir es sinónimo de alabar.

A esto se aprende “desprogresando” adecuadamente, para “progresar” en lo esencial.

*José María López López*  
Consiliario de Vida Ascendente de Segovia

Publicado en El Adelantado de Segovia, el 29 de octubre de 2019