

ETERNAMENTE JÓVENES

Ya he superado los sesenta años (voy camino de cumplir 62) y cuando alguien me dice (porque me mira con buenos ojos) que no aparento la edad que tengo, lo primero que hago es agradecerérselo, pero le comento a continuación que ya he entrado en la cuarta edad, porque divido la existencia en cuatro etapas: la primera hasta los 20 años, la segunda hasta los 40, la tercera hasta los 60 y la cuarta a partir de la sesentena.

Hablando en serio, creo que una de las mayores presiones que ejerce la sociedad actual sobre las personas mayores, que ya peinamos canas, es la no aceptación del paso de los años, reconociendo que hemos entrado en otra etapa vital.

La publicidad de toda clase nos impone el querer ser siempre jóvenes, aparentándolo mediante cremas que nos rejuvenezcan, vistiéndonos con la ropa de nuestros hijos, haciendo ejercicios físicos que ya no somos capaces de aguantar, y otros muchos reclamos más... aparentando ser quienes no somos.

Pienso que es bueno, necesario y esencial, cuidar bien de nuestro cuerpo, vestirnos como mejor nos encontremos ante el espejo, seguir bailando, paseando y haciendo deporte, para mejorar nuestra salud, etc. Pero reconociendo bien nuestros límites y los años que tenemos.

Creo incluso que hoy día es algo contracultural, una postura auténticamente alternativa, el hacer gala de nuestra edad, pues aquí seguimos, con alegría, en este momento de nuestra vida, aunque ya nos visiten algunos achaques, se nos cuelen unas goteras y tengamos que reconocer diversas carencias.

Es heroico, en la mayoría de las ocasiones, saber decir que no a lo que no puedes hacer ya en este momento vital. Pero admitidas las propias limitaciones con serenidad, desde la realidad personal de cada uno, brota el agradecimiento inmenso por todo lo que se ha vivido y la dicha por todo lo que nos queda por vivir, por experimentar, por compartir, por disfrutar...

Y para ello, aquí dejo algunos ingredientes necesarios para conseguirlo:

-Alimentar cada día lo que de verdad nos da calidad y calidez humana, el encuentro con los demás, el compromiso solidario, con toda nuestra historia (lo bueno y lo malo, pues de todo podemos aprender) en la mochila que llevamos a la espalda, la satisfacción por ser quienes somos, aquí y ahora.-Analizar lo que sinceramente merece la pena, lo que es primordial y lo que solo es humo, vanidad, secundario y accesorio.

-Apreciar la belleza y el valor que hay en lo escondido, en lo pequeño, en lo que no trasciende, en lo cotidiano, desechando lo que es solo apariencia y superficialidad.

-Mantener viva la llama de la esperanza, trabajando cada día para que sea un aliento eficaz en nuestro entorno vital y en el mundo, reavivando así la ilusión y la confianza de los demás.

-Aceptar que ya no somos quienes éramos en nuestra juventud, pero que aún brilla en nuestras pupilas el destello del niño o la niña que fuimos, y por eso nos seguimos divirtiendo y gozando con las cosas más nimias y cotidianas.

-Reconciliarnos (con mucho humor) con nuestras fragilidades y nuestra vulnerabilidad, nos ayudará a caminar con ánimo, demostrando a la vez madurez y sabiduría.

-Cuando vuelvan a nosotros los recuerdos de cualquier tipo, llevemos a la práctica lo que significa re-cordar: volver a pasar todo por el corazón.

-Reavivar la pasión, el asombro, pues mantener viva una actitud de admiración y conmoción, ante tantas realidades que nos rodean, no tiene ningún límite de edad.

-Descubrir que no todo es blanco ni negro, porque existen una inmensa variedad de grises y otros muchos colores. Esto también demuestra inteligencia, consideración, aceptación y tolerancia.

- Acompañar y dejarnos acompañar. Cuidar y dejarnos cuidar. Acariciar y dejarnos acariciar. Amar y dejarnos amar.

-Seguir explorando siempre cosas nuevas, motivando los sueños personales y solidarizándonos con los anhelos colectivos.

-Abandonar las pre-ocupaciones para ocuparnos generosamente, ayudando a sanar tantas heridas, enjugar tanta lágrima, aliviar tanta soledad y desconsuelo.

-Disfrutar, pasear, charlar y reír con los amigos y amigas. Abrazar y besar con ternura siempre que podamos.

Solo se trata de aceptarnos tal como somos y brindar por la vida que nos palpita dentro, en el mundo que tenemos a nuestro alrededor y el universo del que formamos parte.

Y por último, tratemos de vivir el momento presente con profundidad, agradecimiento e intensidad, como lo expresó admirablemente Antonio Machado: "Hoy es siempre todavía, toda la vida es ahora".

Miguel Ángel Mesa. ECLESALIA