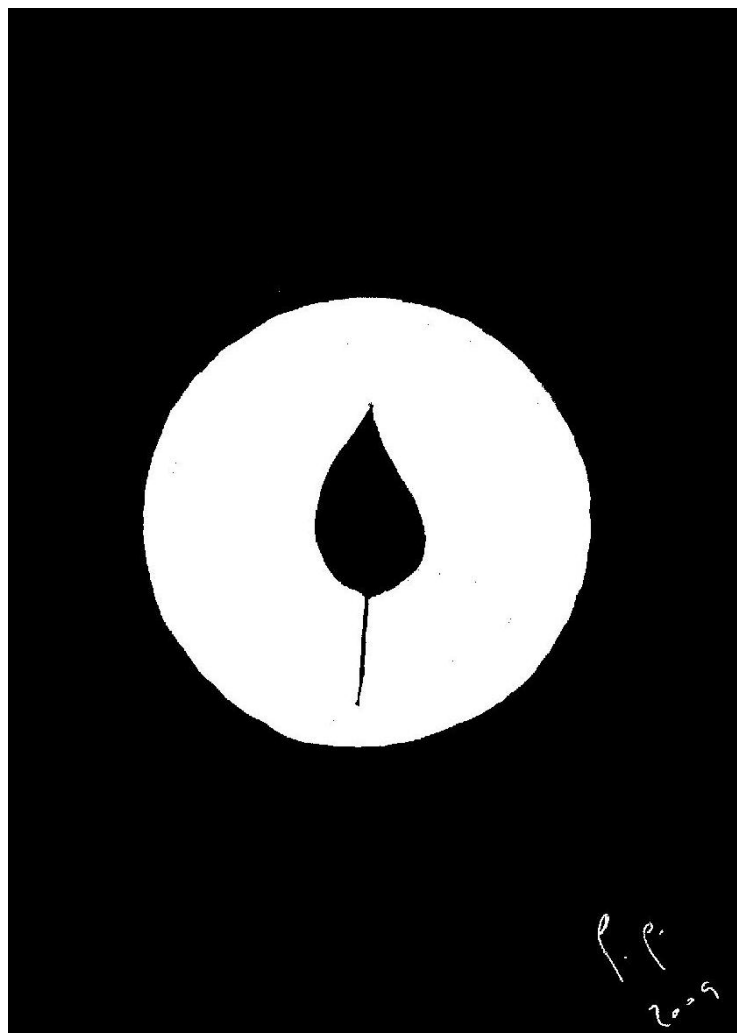


José Antonio Hernández Guerrero



*El arte de no envejecer  
o el aprendizaje de la ancianidad*

José Antonio Hernández Guerrero es Catedrático y Director del Club de Letras de la Universidad de Cádiz, Director del Portal "Poética y Retórica", de la Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes y Director de la *Revista Speculum*.

José Antonio Hernández Guerrero

*El arte de no envejecer  
o el aprendizaje de la  
ancianidad*

**© Autor: José Antonio Hernández Guerrero**

**© Ilustración de portada: José Antonio Hernández Guerrero**

**© Ilustraciones interiores: José Antonio Hernández Guerrero**

**Coordinador de la Edición: Manuel Fco. Romero Oliva**

**ISBN:**

**Depósito Legal:**

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, u otros medios, sin el permiso previo y escrito por los titulares del Copyright.

*A Cristina y Antonio,  
por sus estimulantes invitaciones  
para que disfrute con la Belleza.*

*Presentación*.....

*Introducción*.....

*Capítulos*

---

1.- La ancianidad es la época en la que recogemos los frutos maduros y saboreamos los jugos nutritivos de las experiencias más fecundas y gratificantes de nuestra existencia.....

2.- La ancianidad se siembra en la niñez y se cultiva en la juventud y en la madurez.....

3.- La moderación constituye un hábito necesario para conservar durante la ancianidad la salud corporal, el equilibrio mental y, también, la armonía social.....

4.- Para disfrutar de la ancianidad es necesario que el alimento cultural sea equilibrado: hemos de favorecer el crecimiento armónico de las diferentes dimensiones que nos definen como seres humanos; hemos de ampliar el abanico de nuestros gustos y, sobre todo, hemos de cultivar nuestra sensibilidad para ser capaces de analizar y de disfrutar de las creaciones artísticas antiguas y modernas...

5.- El bienestar espiritual durante la ancianidad depende, en gran medida, del cuidado del cuerpo.....

6.- Manifestar las sensaciones y exteriorizar los sentimientos es un ejercicio saludable para el alma y para el cuerpo de los ancianos.....

7.- Las semillas de las palabras fructifican cuando caen en la tierra del silencio y se cubren con la vegetación de la reflexión.....

8.- La administración de las palabras es una tarea más difícil y más importante que la administración de los bienes materiales.....

9.- Sabe envejecer quien, en vez de permanecer inmóvil en la endeblez y en la inconsciencia de la infancia, en las ilusiones y en el empuje de la juventud, y en la estabilidad y en la firmeza de la madurez, sigue caminando, aunque tenga que alterar el ritmo y la dirección de sus pasos.

10.- Para alcanzar una ancianidad placentera es necesario aceptar de antemano la imposibilidad de una aclimatación completa.

11.- Para envejecer humanamente hemos de ser conscientes de que los años vividos y las experiencias acumuladas, más que tiempo gastado, son recursos efectivos, fértiles cosechas y frutos maduros que, si los administramos con habilidad, están disponibles para que los aprovechemos y le saquemos todo su jugo.

12.- Para alcanzar la ancianidad, hemos de llenar nuestro tiempo y nuestro espacio; hemos de satisfacer carencias íntimas y saciar hambres hondas que, a veces, son asintomáticas y no siempre las notan quienes las padecen.

13.- El crecimiento propiamente humano -cultural, ético y estético- carece de topes o, mejor dicho, crecer humanamente es romper barreras y superar las fronteras.

14.- Hemos de administrar hábilmente los valores humanos y gestionar con responsabilidad los conocimientos.

15.- El conocimiento de la aproximación del final de un trayecto nos hace disfrutar más del viaje.

16.- El momento presente es la ocasión decisiva para recuperar, para aprovechar y para disfrutar con otros momentos que constituyen nuestro pasado -ya suavizado por el tamiz del recuerdo- y nuestro futuro -encendido por el fuego de las ilusiones-.

17.- El presente de cada uno de nosotros es el resultante de fuerzas irreprimibles que vienen de un pretérito y que van hacia un futuro.

18.- El reconocimiento de los progresos logrados no nos impide considerar el abandono y el menosprecio de unos valores éticos que son imprescindibles para el logro de una vida individual más digna y de una convivencia social más justa.

19.- El arte de no envejecer consiste en evitar el rencor, esa permanente tortura que se alimenta con la mirada retrospectiva de la propia desdicha y del desamor; que se nutre, paradójicamente, con los deshechos más alevosos y se enriquece con los despojos más caducos.

20.- El arte de no envejecer consiste en luchar con el fin de que, en nuestras entrañas, germine, sobre todo, un respeto reverencial al ser humano.

21.- Para envejecer humanamente hemos de alentar las esperanzas y elaborar proyectos de un progreso permanente de cada uno de nosotros y de la sociedad a la que pertenecemos.

22.- La ancianidad es -puede ser- el tiempo de la libertad, el período en el se aflojen los lazos convencionales que, en otras edades, las normas sociales o las modas dictadas por la publicidad nos imponían unas conductas rígidas y, a veces, arbitrarias.

23.- Fijar una meta, un destino, nos ayuda a seguir creciendo, pero a condición de que no renunciemos a la aventura y de que asumamos con serenidad la posibilidad de riesgos.

24.- Los sueños, aunque no se alarguen la mera existencia temporal de las personas, sí las ensanchan y profundizan sus vidas.

25.- La aspiración de perfección sólo es estimulante para los que estén dispuestos a hacer mal las cosas, para los que reconozcan serenamente sus errores y se empeñen en corregirlos pacientemente.



26.- El amor es la única clave inexplicable que es capaz de dotar de sentido al "sinsentido"; es un vínculo paradójico: además de una necesidad, es una obligación y, además de un don, es un buen negocio.

27.- Una de las terapias más potentes en las enfermedades, no sólo de la mente sino también del organismo, es el amor que, expresado con palabras, con gestos, con caricias y con besos, se siente correspondido.

28.- En la ancianidad, si seguimos desarrollando nuestra capacidad de sentir, de gozar, de amar y de ser amado, podemos disfrutar de inéditas y satisfactorias relaciones sexuales.

29.- La ancianidad es la ocasión oportuna para reconstruir la verdad de la vida y para poner las cosas en su sitio.

30.- Para lograr y para conservar los amigos, hemos de despojarnos de todos los atributos que, por representar poder -aunque sea con minúscula-, nos elevan; y hemos de prescindir de todas las insignias que, por encerrarnos en instituciones -aunque sean abiertas- nos distancian afectiva y efectivamente.

31.- Para llegar a ser nosotros mismos -sea cual sea el escalón temporal o social en el que nos encontremos- necesitamos que alguien nos explique, con claridad y con tacto, quiénes y cómo somos.

32.- En la ancianidad es cuando estamos en condiciones de reconocer que, para sentir alegría, no son necesarias las grandes palabras, las elevadas metas ni los horizontes maravillosos, sino que son suficientes los paisajes cercanos, los momentos cotidianos y los pequeños pasos que damos para movernos por nuestra propia existencia.

33.- Perdonar y ser perdonado son experiencias vitales muy hondas, dotadas de múltiples dimensiones vitales, no sólo religiosas individuales y colectivas, sino también antropológicas, psicológicas, sociológicas, jurídicas y políticas.

34.- La bondad es exactamente lo contrario a la debilidad ante los poderosos, a la condescendencia con la injusticia o a la indiferencia ante la crueldad.

35.- La avidez de realidad coexiste en el hombre con el impulso a la huida de la realidad.

36.- La ancianidad nos proporciona ocasiones propicias para aprobar las asignaturas que, debido a las circunstancias de la vida familiar o a las exigencias de las tareas laborales, aún tenemos pendientes.

37. La ancianidad es el momento en el que ya sabemos apreciar el valor de todos los ingredientes de la existencia humana y, en particular, aquellos factores que nos ayudan a alcanzar el bienestar o, por el contrario, lo dificultan o lo impiden.

38.- Viajar es una forma de alejarnos y de aproximarnos a nuestros lugares y, por lo tanto, una manera de salir y de entrar en nosotros mismos y de revalorar nuestras cosas.

39.- Todos tenemos constancia probada de la posibilidad - de la urgente necesidad- de alcanzar el nivel aceptable de una dicha durable.

40.- El sufrimiento es, además, una de las vías más seguras y directas para penetrar en el fondo secreto de las realidades humanas, una clave para conocer el sentido profundo de los sucesos.

41.- Si es cierto que no podemos prolongar el hilo de la existencia, también es verdad que la vida humana posee también otras dimensiones que sí está en nuestras manos agrandarlo, ennoblecerlo y enriquecerlo.

42.- Hemos de analizar y organizar las informaciones de una manera positiva; hemos de descubrir los aspectos medicinales que pueden curarnos.

43.- Las personas positivas tienen fe en sí mismas, en los otros y en el futuro; por eso, son esperanzados, emprendedores y generosos.

44.- Incluso ante el supremo sufrimiento, hemos de alabar la vida y vivirla “con la plenitud de sentido que la vida requiere”.

45.- La realidad es tozuda, irrenunciable y, si le somos infieles, las consecuencias son graves.

46.- Aunque es inevitable y saludable que experimentemos la gravedad de la realidad y el lastre de la existencia, si pretendemos evitar que el peso nos hunda, hemos de relativizar los hechos, jerarquizar los valores, pensar, imaginar, creer, esperar y, sobre todo, amar.

47.- De la misma manera que el hecho de que unos objetos los hayan usado nuestros antepasados no garantiza que sigan siendo útiles en la actualidad, tampoco las creencias, por la sola razón de que hayan sido veneradas por nuestros mayores, constituyen valores supremos o principios inamovibles.

48.- En la ancianidad contamos historias para llenar los huecos vacíos de nuestra corta existencia: multiplicamos nuestras experiencias y ampliamos el capital de nuestras vivencias.

49.- El respeto es -o debería ser- el fundamento último de todas las normas que regulan nuestros comportamientos éticos, nuestras relaciones sociales e, incluso, nuestras actividades políticas.

50.- La dignidad humana guarda una relación directa con la integridad, con la generosidad, con la sencillez, con la naturalidad y, a veces, con la pobreza; depende más de la manera de trabajar que del puesto que ocupamos.

51.- La urgencia de triunfo y el afán de relumbrón explican el éxito de público en aquellas actividades lúdicas, fiestas populares y espectáculos competitivos que, facilitando las

"victorias", conducen paradójicamente a la destrucción, al aniquilamiento, a la enfermedad, al fracaso y a la muerte.

52.- Para que los vestidos sean lenguajes elocuentes, es indispensable que se ajusten, más que a las modas pasajeras, a otros hábitos más profundos y no menos visibles: el de los comportamientos coherentes.

53.- A veces se requieren muchas dosis de atrevimiento para romper con todo, para huir de las esclavitudes y para vivir la propia vida.

54.- Un muerto nunca es un muerto para quien lo ama. Sólo el amor descubre la crueldad de la muerte.

Epílogo: el misterio humano



*Quien conserva la facultad de contemplar la belleza nunca envejece*

Franz Kafka



## Introducción

Como sugiere el título, este libro no se destina sólo ni principalmente a los lectores que viven los últimos años de sus vidas, no es una apología de la vejez como la de Cicerón<sup>1</sup> o como el de Paolo Mantegozza<sup>2</sup>; no aborda, como hace Boncompagno da Signa, una tipología de los males de la vejez<sup>3</sup>; no es una queja como la de Améry<sup>4</sup>; tampoco un alegato militante como el de Bobbio<sup>5</sup> contra la marginación del anciano en nuestra sociedad, ni mucho menos es un tratado de gerontología o de geriatría<sup>6</sup>, sino un conjunto de pistas que orientan el aprendizaje de una época que, por ser el resumen, el resultado y el fruto de toda la vida, puede ser también, la más gratificante y la más fecunda.

---

<sup>1</sup> Marco Tulio Cicerón, *De senectute*. Editorial Pablo Iglesias, Madrid, 2007.

<sup>2</sup> Médico y antropólogo italiano (Monza, 1831-San Terenzo, 1910), creó el Museo de Antropología y Etnografía de Florencia y fundó en Pavía el primer laboratorio de patología experimental de Europa. En su obra *Elogio della vecchiaia*, Milán, 1895, defiende que *Il vino e il balsamo della vecchiaia*.

<sup>3</sup> Boncompagno da Signa, 2005, *La rueda del amor, Los males de la vejez y la senectud, la amistad*, Madrid, Gredos.

<sup>4</sup> J. Améry, 1988, *Rivolta e rassegnazione. Sull'invecchiare*, Turín, Bollati Boringhieri.

<sup>5</sup> Norberto Bobbio, 1997, *De senectute*, Madrid, Taurus.

<sup>6</sup> La investigación científica en gerontología se inicia el siglo XVII, con el trabajo de Francis Bacon, *History of Life and Death*. En este texto, Bacon plantea una idea precursora que se cumpliría tres siglos después, a saber, que la vida humana se prolongaría en el momento en el que la higiene y otras condiciones sociales y médicas mejoran.

El francés Quetelet es el primero que expresa claramente la importancia del establecimiento de los principios que rigen el proceso a través del cual el ser humano nace, crece y muere. Cf. J. L. Vega y B. Bueno, 1995, *Desarrollo adulto y envejecimiento*, Madrid, Síntesis.



## **La preparación de la ancianidad hemos de empezarla cuanto antes**

Si partimos de supuesto de que el aprovechamiento y el disfrute de la edad provecta<sup>7</sup> dependen de la preparación que hayamos hecho anteriormente, hemos de concluir que, sobre todo, son los niños, los jóvenes y los adultos quienes han de reflexionar y poner los medios adecuados para lograr que esa etapa sea realmente la más fructífera. El proceso de envejecimiento -no lo perdamos de vista- empieza en el momento del nacimiento y termina con la muerte; pero la “vitalidad” en la ancianidad es el producto de múltiples factores que hemos de administrar con rigor y conjugar con habilidad.

---

<sup>7</sup> Recordemos que esta palabra procede del verbo latino *provehō* que significa “llevar hacia adelante”, “portear”, “conducir”, “transportar”, “adelantarse”, “empujar”, “arrastrar”, “inducir”, “conducir a”, “promover”, “elear”, “ascender”, “hacer progresar”.

## No es lo mismo la vejez que la ancianidad

Distinguimos, por lo tanto, entre ancianidad y vejez. La primera noción posee un contenido positivo, y la segunda, por el contrario, una connotación negativa. La primera referencia histórica sobre la vejez la encontramos en Egipto, en un texto de Ptah-Hotep, un visir del faraón Tzezi de la dinastía V, redactado hacia el 2450 a C., que dice:

¡Qué penoso es el fin de un viejo! Se va debilitando cada día, su vista disminuye, sus oídos se vuelven sordos, su fuerza declina, su corazón ya no descansa, su boca se vuelve silenciosa y no habla. Sus facultades intelectuales disminuyen y le resulta imposible acordarse hoy de lo que sucedió ayer. Todos los huesos están doloridos. Las ocupaciones a las que se abandonaba no hace mucho con placer, sólo las realiza con dificultad, y el sentido del gusto desaparece. La vejez es la peor de las desgracias que puede afligir a un hombre<sup>8</sup>.

---

<sup>8</sup> Miriam Lichtheim, Miriam (1980), *Ancient Egyptian Literature: A Book of Readings*, University of California Press.

Preparar la ancianidad es mirar nuestra propia existencia examinando los elementos que pueden resultarnos rentables: es prestar atención al camino recorrido y contemplarnos a nosotros mismos duplicados. Con este fin hemos de estar dispuestos a aceptar serenamente las realidades, a respetar los espacios que habitamos, a asimilar los tiempos vitales que recorreremos y, en resumen, hemos de esforzarnos por comprender nuestras vidas.

## **La importancia de la mente**

Para logra una ancianidad satisfactoria hemos de cuidar el organismo con el fin de prolongar su capacidad de movimiento y de aumentar la sensibilidad, esa facultad de disfrutar con los olores, con los sabores, con los sonidos, con las texturas, con las luces y con los colores, pero, sobre todo, hemos de cultivar nuestra mente y nuestra sensibilidad con el propósito de lograr que se desarrollen las destrezas de recordar y de olvidar, de esperar y de soñar, de hablar y de callar, de amar y de crear.

El arte de no envejecer consiste, sobre todo, en desplegar todas las capacidades para seguir creciendo, para alcanzar una vida más plena, más consciente, más intensa y más humana: para interpretar, comprender, valorar, disfrutar y vivir plenamente en el mundo actual. Por eso afirmamos que esta habilidad tiene mucho que ver con la salud del cuerpo, con el alimento del espíritu, con el crecimiento ético y con la educación estética, con el trabajo y con el ocio, con los recuerdos y con las ilusiones, con la esperanza y con el amor, con la vida y con la muerte.

## **La vida humana**

En realidad, el tema de este libro es la “vida humana”, una cuestión sobre la que, a pesar de ser la más importante para la gran mayoría de los seres humanos, no solemos reflexionar suficientemente. Ocupados y preocupados por los múltiples quehaceres de cada día, no caemos en la cuenta de que el mayor capital que poseemos es la propia vida y, en consecuencia, no encontramos con facilidad las fórmulas adecuadas para administrarla ni, mucho menos, para aprovecharla extrayendo todo su jugo.

Es posible que, como indica François Jullien<sup>9</sup>, para vivir humanamente, deberíamos comprender la aparente paradoja según la cual “vivimos más plenamente la vida, si no nos apegarnos excesivamente a la vida”: hemos de dejar que nuestro tiempo fluya mansamente hasta llegar a su plenitud.

Éste investigador francés nos recuerda cómo Zhuangzi no se preocupa por alejarse del envejecimiento y de la muerte porque era consciente

---

<sup>9</sup> François Jullien, 2007, *Nutrir la vida. Más allá de la felicidad*, Buenos Aires, Katz Difusión.

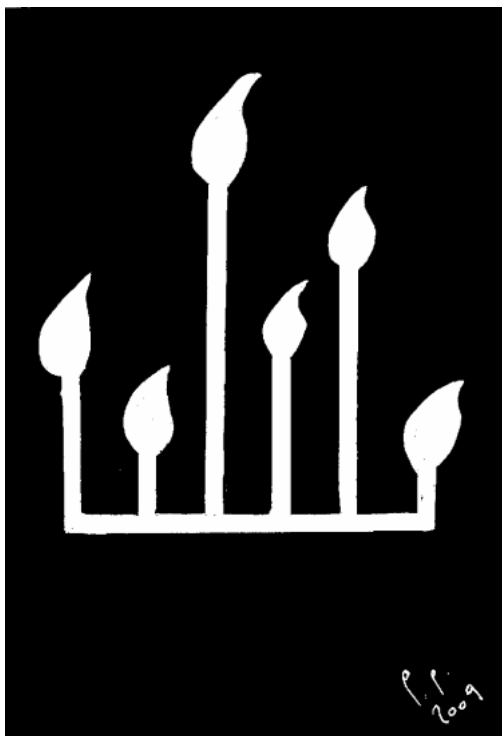
de que aferrándose excesivamente a la vida, en vez

de purificarla, la daña y, a veces, la acorta. Este pensamiento, tan importante en la filosofía oriental<sup>10</sup>, también está formulado, como es sabido, en el Evangelio de San Juan: “El que ama su vida la perderá”.

---

<sup>10</sup> El diálogo que entabla François Jullien entre estas dos culturas tan distantes nos ofrece una oportunidad propicia para que replanteemos algunos conceptos heredados y para que los especialistas relancen el estudio de la filosofía.





## 1º

**L**a ancianidad es la época en la que recogemos los frutos maduros y saboreamos los jugos nutritivos de las experiencias más fecundas y gratificantes de nuestra existencia.





## 1.- La ancianidad<sup>11</sup>

Como todos sabemos, los hombres y las mujeres envejecemos de una forma diferente a como lo hacen, por ejemplo, los caballos o las palmeras y, sobre todo, de una manera distinta de como se apaga una vela o se estropea una mesa. El envejecimiento de los animales y de las plantas es parecido al deterioro de los objetos materiales: es un proceso de desgaste progresivo que limita sus actividades e impide sus funciones orgánicas. Con el paso del tiempo, estos seres se convierten en instrumentos inservibles y, en consecuencia, son desechados<sup>12</sup>.

---

<sup>11</sup> Como indica Corominas en su *Diccionario Crítico Etimológico de la Lengua Castellana*, la palabra “anciano” es un derivado del antiguo adverbio romance “anzi” y éste del latín “ante”. “Anciano” es el ser humano que ha nacido antes; a veces se aplica a los animales pero en sentido figurado; los animales que han cumplido muchos años son viejos. En todas las civilizaciones, con esta palabra, además de la edad, se indica un conjunto variable de cualidades personales que capacitan al sujeto que las posee para ejercer una serie de funciones familiares, sociales, políticas o religiosas; el que carece de ellas es, simplemente, un viejo. El anciano interpreta, por lo tanto, comprende, valora disfruta y vive plenamente el mundo actual; el viejo, por el contrario, se instala en el tiempo pasado que añora y que espera que nuevamente volverá. Incluso sufre con todo lo actual y rechaza todas las manifestaciones por el solo hecho de que sean “modernas”.

<sup>12</sup> El gaditano Eduardo Benot no ve el paralelismo entre las fuerzas físicas y las fuerzas intelectuales. El hombre, en su puericia cuenta ya con un vigor, que le desembaraza en la vida, le desenvuelve en la vida. Y con todo, no ha llegado, en esos días, en esos momentos, a la plenitud de su inteligencia. Habrá de llegar más adelante. Y cuando pasen y pasen los años, cuando se llegue a la vejez, esas fuerzas no estarán a la par, en consonancia, con las intelectuales: serán las intelectuales plenas al ser débiles las físicas.

## **Seguir creciendo**

Los seres humanos, por el contrario, a medida que pasa el tiempo, si nos cuidamos el cuerpo y el espíritu, seguimos creciendo hasta que la última enfermedad nos apaga la vida.

Si evitamos las actitudes extremas de aquellos que se lamentan amargamente porque están convencidos de que la ancianidad es una época sombría y penosa, y si tampoco caemos en la postura de los ingenuos que, desde una óptica igualmente simplista, predicán que la ancianidad es un paraíso cómodo y placentero, hemos de aceptar, al menos, que el envejecimiento no es un proceso idéntico para todos los mortales sino que cada individuo lo afronta adoptando actitudes diferentes y lo vive siguiendo distintos ritmos.

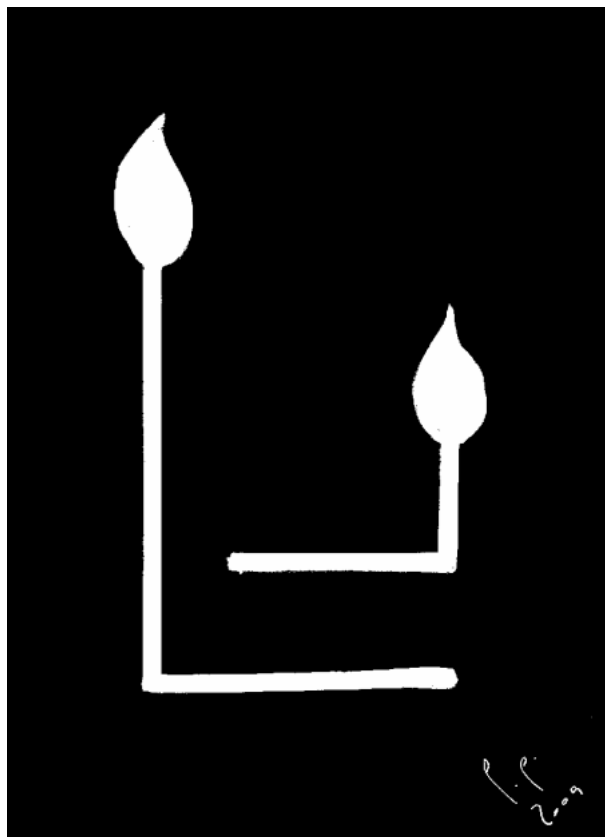
## Recoger los frutos

Aún reconociendo las limitaciones físicas y funcionales e, incluso, el aumento de vulnerabilidad en este tramo final de la vida humana, hemos de admitir que, hasta cierto punto, está en nuestras manos aligerar o retrasar nuestro proceso de inevitable degradación biológica y mental, y, además, que podemos lograr que la última etapa de nuestras vidas sea incluso más fructífera y más placentera que las anteriores. La ancianidad es -puede ser- la época en la que recogemos los frutos maduros y saboreamos los jugos nutritivos de las experiencias más gratificantes de nuestra existencia.

## **Reflexionar sobre la vida**

Aunque es cierto que los calendarios y los relojes sólo son unos instrumentos convencionales que, apoyados en los movimientos cíclicos de nuestro planeta, nos marcan los pasos en los que dividimos el correr continuo de la biografía humana, pienso que podríamos aprovechar estos cambios de fechas para reflexionar sobre nuestra personal manera de afrontar nuestro peculiar fluir vital y, de una manera más concreta, para examinar la forma con la que vamos alargando y alimentando nuestra existencia humana.

Estoy convencido de que sería útil que, de vez en cuando, invirtiéramos algún tiempo en preparar la ancianidad, esa etapa de la vida que, por lo visto, cada vez es más larga y que, incluso, puede ser la más grata y la más fecunda.



2º

***E**l arte de no envejecer se siembra en la niñez y se  
cultiva en la juventud y en la madurez.*



## 2.- El cultivo de la ancianidad

### La siembra

Pero, en mi opinión, la clave del arte de no envejecer prematuramente reside, sobre todo, en la habilidad con la que empezamos a ensayarlo desde la infancia<sup>13</sup> o, al menos, desde la juventud, sembrando unas semillas que, adecuadamente cultivadas, florecerán en la edad adulta y darán sabrosos frutos en la ancianidad.

Hemos de tener claro que algunos de los cambios biológicos que experimentamos en el tiempo podemos, en cierta medida al menos, controlarlos. Una ancianidad confortable, serena y lúcida es la culminación de un proceso dilatado -de un recorrido por desiguales caminos- en el que hemos practicado unos hábitos saludables y hemos desarrollado un esfuerzo continuado por dominar los impulsos autodestructores.

---

<sup>13</sup> No perdamos de vista que la infancia es un universo de una profundidad abismal del que, en realidad, nunca nos alejamos.



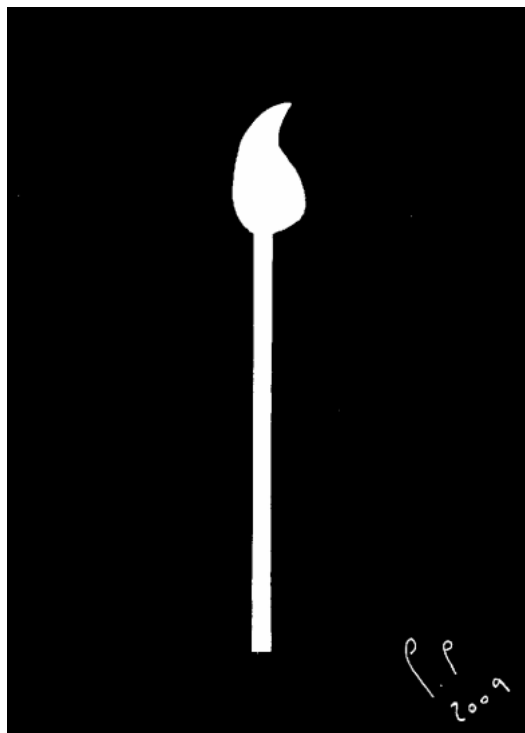
## **El papel de los ancianos**

Nuestra civilización judeocristiana reconoce en los ancianos una aguda inteligencia, un conocimiento profundo de los problemas y de sus adecuadas soluciones (*Job* 12: 12): el anciano está capacitado para aconsejar al rey y para representar a su pueblo (*Éxodo* 3: 16) y revestido de dignidad. El Sanedrín judío estaba integrado por los “ancianos”.

En el cristianismo, los “ancianos” ejercían la autoridad espiritual (*Hechos*, 14: 23; 20: 17; *Tito* 1: 5). Recordemos que el término “presbítero” procede del griego πρεσβυτερος, *presbyteros*, y significa el más anciano. El *Nuevo Testamento*, tanto en los *Hechos de los Apóstoles* como en las *Cartas* de San Pablo, la palabra “anciano” es sinónimo de obispo y, por lo tanto, ejerce las funciones de vigilante (*Efesios*, 4: 11; *Hechos*. 20: 17,28). "Y llamó a los ancianos" ... "Velad por vosotros y por el rebaño sobre el cual el Espíritu Santo os ha puesto por obispos para apacentar la Iglesia ..." (*Tito*, 1: 5-7). "Por esta causa te dejé en Creta... y para que establezca ancianos en cada ciudad".

"El obispo debe ser sin mancha como mayordomo de Dios". El "anciano" ha de apacentar la Iglesia (*Hechos*, 20: 28), guardar el rebaño de los falsos maestros (*Hechos*, 20: 29-31), gobernar la iglesia (*Romanos*, 12: 8; *1 Timoteo*, 5: 17). "Que no domine, sino que dé ejemplo" (*1 Pedro* 5:3), que supervise (*1 Pedro*, 5: 2) y vigile (*Hebreos*, 13: 17).





### 3º

***L**a moderación constituye un hábito necesario para conservar la salud corporal, el equilibrio mental y, también, la armonía social.*



### 3.- Moderación

#### Llamada a la solidaridad

Las recientes afirmaciones del premio Nobel de Fisiología y Medicina de 2002, Sydney Brenner, según las cuales nuestro organismo no es capaz de adaptarse a tanta abundancia de alimentos, nos mueven a preguntarnos si el temor a contraer las enfermedades de la opulencia puede ser más eficaz que las apremiantes llamadas a la generosidad.

Ya que la justicia y la solidaridad no nos mueven para que compartamos con los famélicos y con los desnutridos los excedentes de nuestras despensas y frigoríficos, a lo mejor, preocupados por nuestra salud física y mental, nos decidimos a distribuir esas reservas. Resulta paradójico constatar que, mientras millones de seres humanos mueren por falta de alimentos, otros enferman por comer demasiado. Todos podemos comprobar cómo esta excesiva abundancia de unos pocos, no sólo origina dolencias cardiovasculares y trastornos metabólicos, sino que también genera enfermedades psicológicas y complicaciones sociales.

¿No creen ustedes que, por ejemplo, esa desidia tan característica de estos tiempos, esa impasibilidad de ánimo y esa creciente indiferencia frente a las personas, al medio ambiente o los acontecimientos dolorosos, tienen mucho que ver con el exceso de medios y, quizás, con la falta de sobriedad? ¿No es sorprendente que hayamos perdido de nuestro lenguaje y de nuestra tabla de valores unos conceptos tan importantes como, por ejemplo, austeridad, frugalidad, moderación o mesura?

## El ayuno como terapia

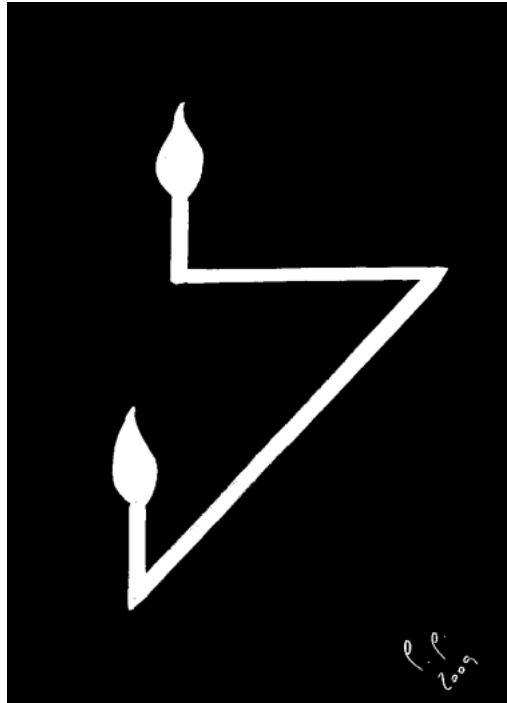
Soy consciente de que estas virtudes suenan a anacronismos, a sermones pasados de moda, a prácticas ascéticas propias de otros tiempos. Pero, en mi opinión, constituyen unos hábitos, más que útiles necesarios, para conservar la salud corporal, el equilibrio mental y, también, la armonía social. Recordemos que los ayunos prescritos por todas las religiones tenían inicialmente una finalidad higiénica y terapéutica; servían para limpiar el cuerpo y para sanar el espíritu.

Pero es que, además, valen para disfrutar más de las comidas. Cuando nos sentimos satisfechos o empachados, ni siquiera los manjares más exquisitos logran atraer nuestra atención ni despertar nuestro entusiasmo. Aunque en los niños y en los adolescentes apreciamos este fenómeno con mayor claridad, el desinterés, la falta de entusiasmo y la desidia crecen de manera alarmante en toda nuestra sociedad occidental. ¿Se han fijado cómo, por ejemplo, en un cumpleaños, no sólo no muestran admiración por la tarta sino que nos dan la impresión de que la desprecian?



Ignoro si el origen es la escasez o el exceso de alicientes, pero el hecho constatado por muchos de nosotros es que, al mismo tiempo en que se acumulan los incentivos publicitarios y las incitaciones televisivas, la desgana y la falta de interés están creciendo de forma imparable.

Según los sociólogos, algunos de los rasgos que definen a nuestra sociedad son la negligencia, la pereza y el abandono: esa desidia que, a veces, es un caudal subterráneo, un rumor remansado que, como el de un río invisible, desvanece ilusiones, genera malestar individual y debilita la convivencia.



#### 4º

***P**ara disfrutar de la ancianidad es necesario que el alimento cultural sea equilibrado favoreciendo el crecimiento armónico las diferentes dimensiones que nos definen como seres humanos: hemos de ampliar el abanico de nuestros gustos y, sobre todo, hemos de cultivar nuestra sensibilidad para ser capaces de analizar y de disfrutar de las creaciones artísticas antiguas y modernas.*



#### **4.- La dieta equilibrada**

##### **Alimentar el espíritu**

La cultura, entendida en su sentido más amplio, como una dimensión constitutiva de nuestra presencia humana en nuestro tiempo y en nuestro espacio, exige que la alimentemos permanentemente.

La inanición cultural también nos produce debilidad mental, enfermedad psicológica y muerte social. De la misma manera que nos ocurre con la nutrición corporal, si la dieta cultural no es sana, equilibrada y completa, podemos adelgazar o engordar de una manera peligrosa. Por eso, hemos de elegir cuidadosamente los alimentos y dosificar de forma acertada los ingredientes que incluimos en los menús culturales.

## **La selección de los alimentos culturales**

Si no administramos las actividades culturales en su justa medida y en su momento adecuado también pueden empacharnos y provocarnos vómitos. Como ocurre con la anorexia y con la bulimia, los trastornos alimenticios culturales se caracterizan por su cronicidad, por su resistencia a los tratamientos y por sus sucesivas recaídas. Aunque es frecuente que algunos de los pacientes -eruditos o especialistas- lleguen a presumir creyendo que la hinchazón o la delgadez culturales les proporcionan una imagen más atractiva, lo cierto es que, contemplados con cierta perspectiva, nos producen una impresión lamentable o, al menos, cómica.

Los desequilibrios culturales, de manera análoga a los desórdenes alimenticios, generan deformidades e hipertrofias, y pueden producir unas consecuencias tan peligrosas como la desgana, la apatía, las repugnancias, las arcadas, la desnutrición o el raquitismo. Si pretendemos alimentarnos culturalmente para que crezcan armónicamente las diferentes dimensiones que nos definen como seres

humanos, hemos de ampliar el abanico de nuestros gustos y, sobre todo, hemos de cultivar nuestra sensibilidad para ser capaces de analizar y de disfrutar de las creaciones artísticas antiguas y modernas.

El camino más seguro para lograr dichas metas no es el de estudiar mucho o leer todo, sino seleccionar cuidadosamente las lecturas y elegir acertadamente las actividades usando como criterios nuestro proyecto personal de ser humano y nuestro ideal de íntimo bienestar.

## **Deshollinar la mente**

Por estas razones comprendo a los que, periódicamente, regalan a las bibliotecas los libros que no volverán a releer. Recuerdo el comentario que escuché a Fernando Quiñones: “Soy un lector y un escritor, pero no un bibliotecario, por eso me desprendo periódicamente de la mayoría de las obras que ya he leído”.

Me atrevo a ir un poco más lejos: deberíamos, de vez en cuando, deshollinar nuestra memoria para limpiarla de las telarañas mentales, de las ideas, de los pensamientos y de las convicciones que ya no nos sirven. Una limpieza a fondo de la mente es tan aconsejable como el barrido que periódicamente hacemos de nuestros hogares; la higiene mental exige que desechemos esa información sobrante que nos aturde, nos bloquea y nos empacha. También el espíritu debe evacuar periódicamente las basuras y una de las funciones de la memoria es olvidar.

Si nos situamos en el ámbito de la cultura popular, es frecuente encontrar, por ejemplo, a aficionados al carnaval que aborrecen el flamenco o, por el contrario, a expertos en flamencología que desprecian los tanguillos y los cuplés.

Aunque no podemos ser especialistas en todas las materias, sí deberíamos esforzarnos por poseer las nociones suficientes para comprender las explicaciones adecuadas de los profesionales cualificados que empleen un lenguaje riguroso, directo asequible y, en la medida de lo posible, agradable y bello. Los alimentos culturales han de ser saludables, nutritivos, apetitosos y, también, gratos al olfato, a la vista y, por supuesto, al paladar



## **La digestión de las lecturas**

Los alumnos, a veces, aborrecen la literatura, la música, la pintura o las matemáticas, por la forma atosigante en la que han “empollado” los libros. Todos conocemos a superespecialistas, por ejemplo, en Matemáticas que son incapaces de recrearse con un cuadro de Van Gogh, con una melodía de Stravinsky o con unos versos de Jorge Guillén o, a la inversa, no es extraño escuchar a literatos que presumen de ignorar las cuestiones más elementales de la física, de la química o de la biología. Es posible que los libros sean una de las recompensas que proporciona la ancianidad: esa placidez de un tiempo interminable para dedicarlo a la lectura. Pero, para eso es necesario que, previamente, hayamos desarrollado el hábito de leer crítica y placenteramente una destreza que, como es sabido, exige adiestramiento.

La cuestión no es coleccionar muchos libros, ni leerlos, ni siquiera memorizarlos, sino digerirlos. ¿Se han dado ustedes cuenta de la reacción generalizada de rechazo que provocan los “eruditos”, esos señores que dan la impresión de ser diccionarios andantes, libros de citas, recopilaciones de fechas, repertorios de lugares o, incluso, prontuarios de ideas? Y es que los libros, a pesar de los elogios que le dedican permanentemente, son meros soportes de signos significantes cuyos significados dependen, en gran medida, de las aportaciones de los lectores. Las palabras y las ideas enlatadas -igual que el atún- nos

alimentan cuando las asimilamos, cuando, gracias a los jugos gástricos -de nuestras propias ideas y de las experiencias personales-, hacemos una buena digestión.

El mero traslado físico de las palabras a la mente del lector puede ser una aportación tan exigua, tan escasamente provechosa, como el transporte de un libro de una estantería a otra. Los libros pueden adornar una habitación y las palabras pueden decorar un discurso pero, si no están convertidos en sustancia propia, si no aumentan nuestra capacidad de interpretación de la realidad cotidiana, si no enriquecen nuestros recursos para resolver los problemas de la supervivencia y la potencia de nuestras luces para iluminar los conflictos de la convivencia, pueden llegar a ser, incluso, unos serios obstáculos para el bienestar humano posible.

## **Leer mejor**

Por eso, me permito insistir en que, en vez de leer muchos libros, hemos de leer mejor. Todos sabemos que el índice de compras de libros no expresa el nivel de lectura ni el número de páginas leídas corresponde al volumen de información asimilada. Hay quien, por ejemplo, lee el periódico como si fuera un listín telefónico, y una obra histórica como si fuera un periódico y una novela como si fuera una historia. No advierten que cada género exige unas claves interpretativas y unas medidas valorativas diferentes. Opino que, en la campaña para la lectura, deberíamos insistir más en la calidad de la lectura que en su cantidad, y pienso que deberíamos orientar la promoción de ventas en la selección de obras más que en su acumulación.

## La relectura

La ancianidad es, sobre todo, el tiempo adecuado para releer algunos de esos libros que tienen olvidados en las estanterías de sus salas de estar, en ese mueble decorativo, cubierto por el manto del olvido. Es probable que allí encuentren algunas obras que, entre sus páginas, guarden una estampa, una hoja de almanaque, unos apuntes de clase, la carta de un amigo, quizás el pétalo de una rosa o algún otro detalle evocador de experiencias vitales. Es seguro que, si los releen con parsimonia y con regusto, las palabras más triviales les resonarán en sus oídos con ecos nuevos; los datos consabidos les revelarán desconocidos misterios y, quizás, las imágenes trasnochadas les despierten sensaciones inéditas y emociones dormidas en los pliegues más íntimos de sus entrañas.

Ya verán cómo, hasta aquellos Manuales de Historia de España, de Matemáticas Elementales o de Filosofía les descubren mundos fascinantes o pensamientos nuevos; quizás les formulen preguntas insospechadas y les planteen problemas sorprendentes. Y, a lo mejor, la novela rosa que leyó en la adolescencia les aviva inéditas ganas de seguir imaginando.

Si la lectura de un libro puede constituir un placer, la relectura, además de proporcionar un deleite intenso, puede ser, también, el mejor método para aprender a escribir. Santa Teresa se recreaba

leyendo una y otra vez los mismos libros de caballerías; Cervantes releía hasta los papeles arrugados que se encontraba por el suelo; Borges repasaba con fruición las enciclopedias y Cansinos Assens disfrutaba volviendo a leer las mismas novelas policíacas.

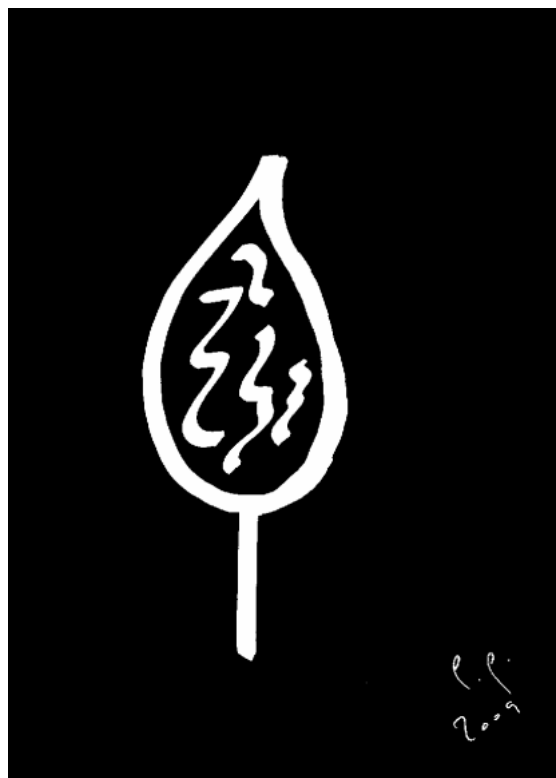
No se trata, por lo tanto, de comprar muchos libros, ni tampoco de leer demasiados, sino de leer los textos profundizando en sus secretos íntimos. Ni siquiera los alumnos de Literatura deberían sentirse obligados a desmenuzar los textos con una frialdad analítica. Las obras literarias no están destinadas al estudio sino a la lectura “recreativa”.

## Paladear la lectura

Leer Literatura es comprenderla paladeando el sabor de una imagen afortunada; es seguir el zigzag de una trama apasionante; es sentir el pulso de una narración, sintonizar con el ritmo y con la musicalidad de una estrofa: es extraer la médula de su sentido, para que nos enriquezca y nos ayude a celebrar la fiesta de la vida.

La lectura “recreativa” identifica, por ejemplo, las cuestiones que, en otro tiempo y desde una situación diferente, suscitaron observaciones curiosas, asombros infantiles, turbaciones incomprensibles o sonrisas ingenuas. Releer es evocar la memoria y dejarnos llevar por los deseos. Releer consiste en aplicar el tacto, orientar la mirada, estimular el sueño y sondear el presentimiento; es sumergirse en otra atmósfera; es colaborar con el autor para crear una nueva obra. Releer es recordar, repasar, repensar, reconocer, redescubrir y revivir. Es conversar con un cuerpo vivo, poblado de ecos y de correspondencias.





5º

***E**l bienestar espiritual depende, en gran medida,  
del cuidado del cuerpo.*





## 5.- El cuidado del cuerpo

A lo largo de la historia de nuestra civilización occidental, el cuerpo y el alma se han considerado, alternativamente, como amigos inseparables y como enemigos irreconciliables. Recordemos que los filósofos presocráticos afirmaban que el alma estaba alojada en el cuerpo como en un destierro, encerrada como en una prisión o enterrada como en un sepulcro<sup>14</sup>.

Es cierto también que, en la tradición cristiana, junto a la tesis apoyada en las palabras del apóstol Pablo, que venera el cuerpo como templo del Espíritu Santo, ha existido una corriente ascética que ha despreciado y maltratado el cuerpo, considerándolo como ocasión de pecados y como fuente de vicios.

---

<sup>14</sup> R. A. H. King (ed.), 2006, *Common to Body and Soul. Philosophical Approaches to Explaining Living Behaviour in Greco-Roman Antiquity*, Berlin, de Gruyter.

## **El cuerpo nos define**

En la actualidad, tras las reflexiones desarrolladas por los pensadores que han intentado superar la dualidad entre la mente y el cuerpo, ya apuntada por los griegos, se acepta comúnmente que el cuerpo no es sólo la envoltura de la persona humana, sino un elemento constitutivo de su personalidad; no sólo el sustento biológico, sino también un factor determinante del perfil psicológico y un cauce inevitable para la integración social: el cuerpo hace posible y, en cierta medida, determina el pensamiento, el lenguaje y los sentimientos<sup>15</sup>.

Podemos concluir afirmando, incluso, que el cultivo del cuerpo es la senda indispensable para la educación del espíritu. El bienestar humano -tanto el personal como el colectivo- parte necesariamente de la buena forma del cuerpo y del equilibrio de la mente. Si el cansancio, la fiebre o el dolor repercuten en el estado de ánimo, el ansia, el estrés y las preocupaciones, influyen negativamente sobre el funcionamiento de los órganos corporales. Pero es que, además, el cuerpo expresa, de manera directa, lo

---

<sup>15</sup> Véase la profunda y actual reflexión que hace Kart R. Popper, en su obra titulada, (1993) *El cuerpo y la mente*, Barcelona, Paidós. La introducción de José Antonio Marina proporciona una notable claridad.

que la persona piensa, siente, desea, teme, ama y odia.

Ya resulta un lugar común afirmar que el cuerpo constituye la mejor definición de nuestra personalidad. Declara, de manera directa, no sólo nuestro estado físico sino también nuestra salud mental: nuestro equilibrio psicológico, nuestras ansiedades, nuestras aspiraciones y nuestras frustraciones.

## **Acariciar**

Es el termómetro más fiel de nuestro bienestar. Consideramos, por lo tanto, que es un error grave adiestrar el cuerpo para que, paradójicamente, sirva como escudo que nos proteja de la posible comunicación e, incluso, como blindaje que nos defienda de nuestros fantasmas interiores. Las raíces profundas de este bloqueo, localizadas en una educación errónea durante la niñez de algunas personas, han desarrollado un sistema automático de desconexión tan potente que, cuando sienten alguna sensación agradable, automáticamente cierran las ventanas de los sentidos y se colocan un corsé para protegerse y para no sentir.

Recordemos que Sartre decía, por el contrario, que la caricia "no es un simple roce de epidermis sino, en el mejor de los sentidos, una creación compartida...": al acariciar comunicamos nuestros sentimientos e intentamos sentir lo que siente el otro.

## Nutrir la vida

François Jullien<sup>16</sup> nos proporciona una serie de conceptos que pueden servirnos de estímulos para replantear algunos de los principios fundamentales que orientan nuestros planteamientos sobre nuestro bienestar y sobre nuestra felicidad. Un ejemplo ilustrativo del radical alejamiento que, en nuestra cultura, establecemos entre el cuerpo y el espíritu es la diferencia de significados del concepto “nutrir la vida”, que da título al libro. Nos advierte que, para penetrar en su sentido exacto, hemos de prescindir de las distinciones que nosotros establecemos entre “cuerpo” y “alma”, y, sobre todo, hemos de evitar el doble empleo que hacemos de dicha expresión cuando, en unos casos, la aplicamos en su sentido propio y, en otros, en el figurado.

Gracias a la detallada descripción que el autor hace del concepto “nutrición vital” comprendemos cómo el pensamiento chino deshace nuestra trama de oposiciones de categorías, no sólo cuando diferenciamos el plano psíquico y el somático, sino que también desbarata las distinciones entre la

---

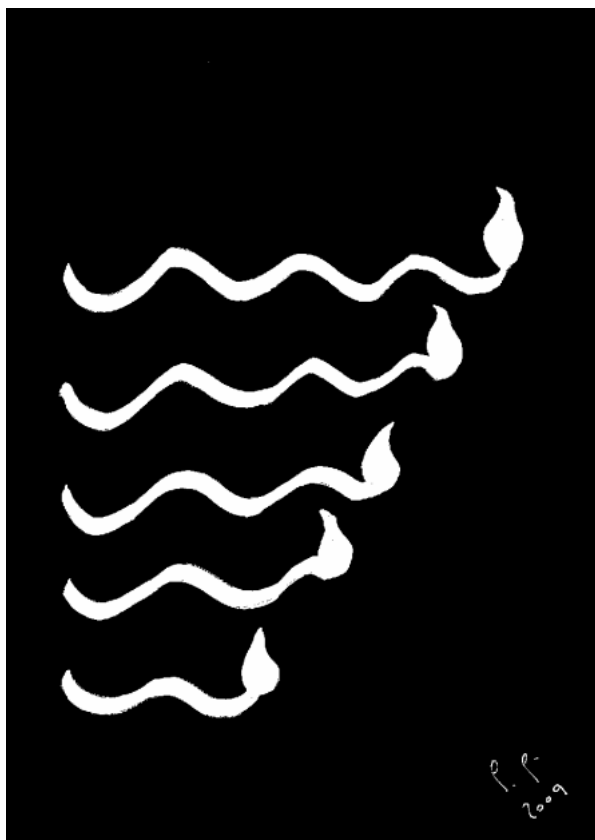
<sup>16</sup> François Jullien, profesor de la Universidad París 7 y director del Centro del Pensamiento Moderno, ya anteriormente había escrito una obra titulada *El “tiempo”: elementos de una filosofía del vivir*.

experiencia vital, el ámbito moral y el territorio

espiritual. De esta manera, el verbo “nutrir” recupera la profundidad y la amplitud que -aunque no lo advirtamos conscientemente- alcanza en nuestra experiencia cotidiana.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> El punto de partida -y, al mismo tiempo, la meta de sus minuciosos análisis- es la concepción china según la cual el “vivir”, más que un sendero temporal hacia una meta prefijada, es un desarrollo armónico y unitario que desborda los cauces formales establecidos por las normas lógicas. Su estudio, que se apoya en el *Libro de Zhuangzi*, una de las obras principales del pensamiento chino antiguo, penetra en la “fisura” abierta entre la filosofía oriental y la europea para poner de manifiesto las fundamentales diferencias que separan a estas dos orillas. Un ejemplo ilustrativo de este radical alejamiento es la diferencia de significados del concepto “nutrir la vida”, que da título al libro. Nos advierte que, para penetrar en su sentido exacto, hemos de prescindir de las distinciones que nosotros establecemos entre “cuerpo” y “alma”, y, sobre todo, hemos de evitar el doble empleo que hacemos de dicha expresión cuando, en unos casos, la aplicamos en su sentido propio y, en otros, en el figurado.



6º

***M**anifestar las sensaciones y exteriorizar los sentimientos es un ejercicio saludable para el alma y para el cuerpo.*





## 6.- Los humores

Tener “mal humor” no es lo mismo que tener un “humor malo”. El primero indica un defecto psicológico, mientras que el segundo revela una escasez de imaginación. Un “genio” -sin adjetivos- es el artista o el científico que, por su originalidad, por su lucidez, por su agudeza o, a veces, por su oportunidad, destaca sobre el común de los seres humanos, sobresale sobre los hombres y sobre las mujeres normales. Es, por lo tanto, un tipo raro, excepcional y extraordinario que llama la atención y que causa la sorpresa.

Pero, si a esta palabra le añadimos el adjetivo “mal” o “malo”, no sólo matizamos su significado, sino que lo cambiamos totalmente. Como es sabido, cuando afirmamos que un señor o una señora tienen “mal genio”, no queremos decir que es un “genio malo”, sino que posee “mal carácter” o “mala leche”; aseguramos que es “antipático”, “insoportable”, “fastidioso” y “desagradable”.

## **Expresar los sentimientos**

Aclaro estas distinciones a propósito de una de las conclusiones a las que han llegado la mayoría de los especialistas sobre el humor: están de acuerdo en que es saludable para el alma y para el cuerpo manifestar las sensaciones y exteriorizar los sentimientos: las sensaciones agradables y también las desagradables, los sentimientos positivos y también los negativos<sup>18</sup>.

El que reprime las alegrías y, sobre todo, el que guarda los malos humores, disimula los rencores o camufla las antipatías -afirman- corre el riesgo de que le aumente la presión sanguínea y de que sufra un infarto, de que padezca úlceras de estómago, de que contraiga la gripe y hasta de que muera de cáncer.

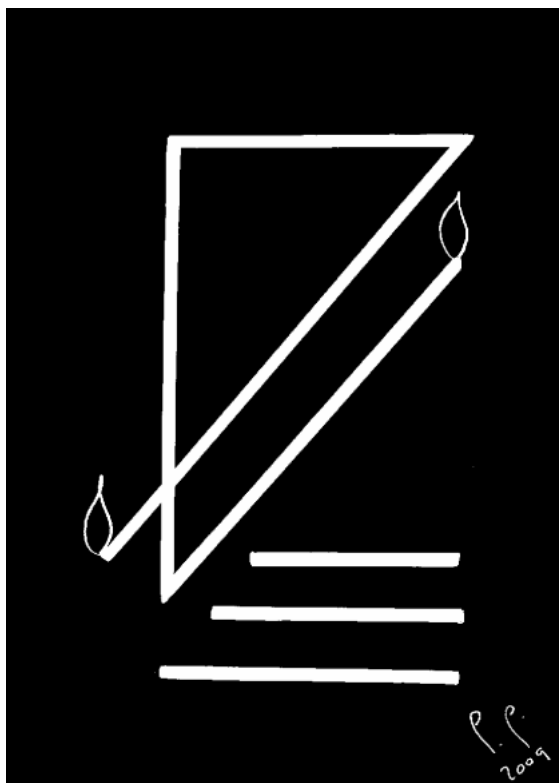
Los sufrimientos interiores y los disgustos mal digeridos se somatizan en forma de dolencia física

---

<sup>18</sup> “El sentido de la vida es también lo que podemos denominar, de nuevo tautológicamente, un cierto sentido “sensitivo”, un olfato, una nariz para la vida. El sentido designa, en este caso, una capacidad de sentir e incluso de disfrutar la vida, capacidad para la cual algunos parecen mejor dotados que otros. De manera intuitiva se piensa sin más que los latinos son el ello más aptos que los nórdicos, por estar éstos petrificados de puritanismo. Saber tomar el tiempo de vivir es disponer de un cierto “sentido” de la vida, saber reconocerle un cierto sabor a la vida, saber que es menos un “conocimiento” que una capacidad o un ser, y muy frecuentemente también una felicidad”. Jean Grondin, 2005, *Del sentido de la vida. Un ensayo filosófico*, Barcelona, Herder: 40.

con diferentes síntomas y de distinta gravedad. Por eso es bueno y necesario que, de vez en cuando, hablemos, nos quejemos y lloremos. Nuestro interior es una caldera cuya presión hemos de aflojar liberando los buenos y los malos humores.





7º

***L**as semillas de las palabras fructifican cuando caen en la tierra del silencio y se cubren con la vegetación de la reflexión.*



## 7.- La parcela del silencio

Mucho más difícil que hablar es callar. Acertar con la palabra adecuada en una situación delicada exige una habilidad especial pero administrar las pausas en las selvas de las conversaciones y repartir los silencios en las rutas de los discursos es una destreza que supone un rico capital de prudencia, paciencia y templanza, y que exige el desarrollo de facultades tan escasas como el tacto y el gusto.

En nuestras correrías por los senderos de la palabra todos hemos tenido que atravesar los amplios desiertos del silencio. Pero no podemos olvidar que las semillas de las palabras fructifican cuando caen en la tierra del silencio y se cubren con la vegetación de la reflexión.



## **Callar para escuchar**

Nuestro amor por la palabra, a veces comienza cuando oímos hablar a nuestro padre y cantar a nuestra madre, pero se desarrolla cuando los escuchamos callar y cuando nos esforzamos por descifrar y deletrear sus silencios. Las dos experiencias forman esa trenza que es la convivencia y la comunicación humanas: el decir y el escuchar.

El silencio ha sido objeto de profundas reflexiones y de repetidas recomendaciones de científicos, filósofos, psicólogos y ascetas.

- El sabio Salomón, nos advirtió que "aún el ignorante, si calla, será reputado por sabio, y pasará por entendido si no despliega los labios".
- Pitágoras aseguraba que "el silencio es la primera piedra del templo de la Filosofía".
- Plutarco nos enseñó que "de los hombres aprendemos a hablar; a callar, de los dioses".
- Balzac nos avisa que "el silencio es el único medio de triunfar".
- Larra ironiza diciéndonos: "Bienaventurados los que no hablan, porque ellos se entienden".
- Huxley decía que "el silencioso no presta testimonio contra sí mismo".

- Amado Nervo sostiene que "el que sabe callar es el más fuerte", y Ramón y Cajal nos indica que, "de todas las reacciones posibles ante la injuria, la más hábil y económica es el silencio".

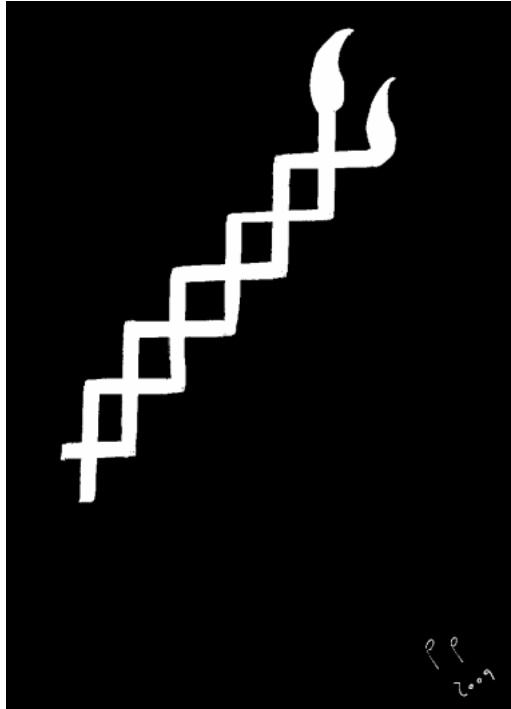
El análisis que George Stainer hace sobre el silencio y el poeta posee, a mi juicio, una aplicación directa a los elocuentes silencios de los ancianos:

“El silencio de Hölderlin ha sido considerado no como la negación de su poesía sino, en cierto sentido, como su culminación y como la manifestación de su lógica soberana. La esforzada concentración de quietud entre uno y otro verso, y dentro de los versos mismos de un poema, ha sido considerada un elemento primordial de su genio. Así como el espacio vacío forma parte deliberadamente de la pintura y de la escultura modernas, así como los intervalos silenciosos forman parte integral de una composición de Wernern, así los vacíos de los poemas de Hölderlin, especialmente en los últimos fragmentos parecen indispensables para la culminación del acto poético. Su vida póstuma dentro de un cascarón de silencio parecida a la de Nietzsche, representa la palabra que se supera a sí misma, representa su culminación, no en otro medio, sino en la antítesis y en la negación que la refuta y le hace eco al mismo tiempo, en el silencio”.

El silencio de Jesús, ante las palabras insidiosas y ante las vanas, en su proceso ante el Sanedrín y ante Herodes, es uno de los discursos más

elocuentes de toda la Historia de la Retórica.





## 8º

***L**a administración de las palabras es una tarea más difícil y más importante que la administración de los bienes materiales.*



## **8.- La discreción**

En nuestra opinión, la prueba más contundente y la expresión más clara de la sabiduría humana es la difícil virtud de la discreción -no el secretismo- que consiste, fundamentalmente, en la capacidad de administrar las ideas, de gobernar las emociones, y, más concretamente, en la habilidad para distribuir oportunamente las palabras y los silencios. Es discreto, no el taciturno, sino el que dice todo y sólo lo que debe decir en una situación determinada; es el que interviene cuándo y cómo lo exige el guión.

La discreción es, por lo tanto, una destreza que pertenece a la economía, en el sentido más amplio de esta palabra, es una habilidad que, además de prudencia, cautela, sensatez, reserva y cordura, exige un elevado dominio de los resortes emotivos para intervenir en el momento justo, un tino preciso para acertar en el lugar adecuado y un pulso seguro para calcular la medida exacta, sin escatimar los esfuerzos y sin desperdiciar las energías.

## La indiscreción

La indiscreción, por el contrario, puede ser la señal de torpeza, de ignorancia o de desequilibrio, y pone de manifiesto la incapacidad para gobernar la propia vida y, por supuesto, para intervenir de manera eficaz en la sociedad. Supone siempre un peligro que, a veces, puede ser grave y mortal. El indiscreto corre los mismos riesgos que el chófer que conduce un automóvil que carece de frenos y de espejo retrovisor.

La indiscreción se manifiesta por tres síntomas, que constituyen serias amenazas que ponen en peligro la integridad personal y la armonía social. El primero es la locuacidad o verborrea: esa diarrea o incontinencia verbal y esa falta de control y de moderación para expresar todo lo que se piensa o se siente sin tener en cuenta las consecuencias de sus palabras ni la sensibilidad de los que las escuchan. Los lenguaraces cuentan todo lo que saben y, a veces, lo que no saben, y se defienden diciendo que son francos, claros, sinceros y espontáneos.

El segundo es la carencia de intimidad y la falta de pudor para hablar de sí mismos. Fíjense



cómo, cuando tratan de cualquier tema, sólo se refieren a ellos. Son exageradamente subjetivos: el fútbol o los toros, la política o la religión, el flamenco o la música clásica, constituyen meros pretextos para relatar sus hazañas. Y el tercero es el tono de amarga queja con el que hablan o escriben. Sus críticas son tristes lamentaciones, agrias murmuraciones, exasperados gemidos o huraños sollozos.

## La compostura

Recordemos cómo el jesuita aragonés Baltasar Gracián (1601-1658), considerado como la encarnación del intelectual puro, en su tratado moral publicado en 1645, en el que nos propone el paradigma de la perfección humanista y humana, describe al “discreto” como el hombre ideal, como el artista de la vida, como el genio que, dotado de nativa nobleza, de ingenio y de equilibrio de virtudes intelectuales y prácticas, es seguro de sí y dueño de sus propias acciones; conoce sus cualidades y, sobre todos, sus límites..

*“Nunca perder la compostura. La finalidad principal de la prudencia es no perder nunca la compostura, De ello da prueba el verdadero hombre, de corazón perfecto, porque es difícil conmover a cualquier ánimo elevado. Las pasiones son los humores del ánimo; cualquier exceso en ellas perjudica a la prudencia y si el mal llega a los labios, la reputación peligrará. Uno debe ser tan gran dueño de sí que ni en la mayor prosperidad no en la mayor adversidad nadie pueda criticarle por haber perdido la compostura. Así será admirado como superior”.* Baltasar Gracián, 1993, *El arte de la prudencia. Oráculo*

*manual.* Madrid, Ediciones Temas de Hoy.



9º

*S*abe envejecer quien, en vez de permanecer inmóvil en la endeblez y en la inconsciencia de la infancia, en las ilusiones y en el empuje de la juventud, y en la estabilidad y en la firmeza de la madurez, sigue caminando, aunque tenga que alterar el ritmo y la dirección de sus pasos.



## 9.- La habilidad de crecer y la destreza de cambiar

El arte de no envejecer tiene mucho que ver con la habilidad de crecer y, por lo tanto, con la destreza de cambiar. Esta afirmación teórica tan obvia a primera vista suele ser, sin embargo, escasamente tenida en cuenta en nuestra práctica cotidiana. Con frecuencia repetimos como un elogio que conservarse bien es mantener la juventud y, a veces, la niñez, de una manera indefinida: “Por ti no pasan los años” o “estás igual que cuando estudiábamos en la Facultad” son unas frases que repetimos con tonos y con intenciones elogiosos.

Nosotros pensamos que sabe envejecer quien, en vez de permanecer inmóvil en la endeblez y en la inconciencia de la infancia, en las ilusiones y en el empuje de la juventud, y en la estabilidad y en la firmeza de la madurez, sigue caminando, aunque tenga que alterar el ritmo y la dirección de sus pasos. De la misma manera que nos resultan cómicas las imágenes de los ancianos ataviados con los vestidos que El Corte Inglés propone para la vuelta al cole de los niños de diez años, también nos provoca cierta risa benévola aquellos que emplean palabras impropias de su edad o los que adoptan actitudes

juveniles cuando ya han atravesado el ecuador de sus vidas.

## Parar el reloj

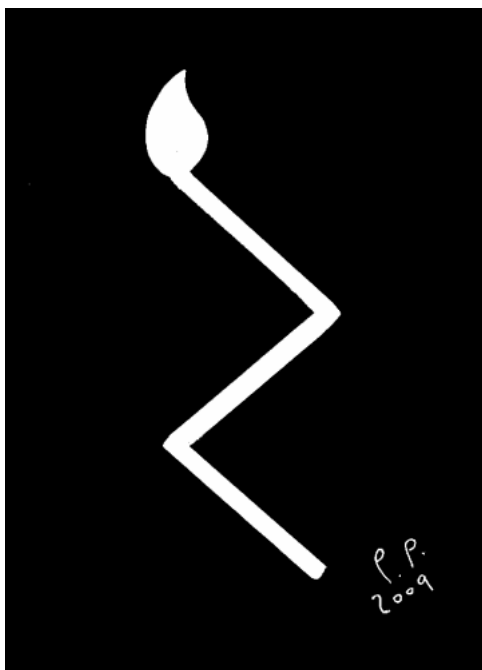
Pero hemos de reconocer que resulta aún más divertido y, al mismo tiempo, más triste, observar a quienes, presumiendo de que no siguen los dictados de las cambiantes modas, se aferran a los modos de sus ya lejanas adolescencias. Son unos comportamientos contraproducentes porque, en realidad, lo que consiguen es autoparodiarse. Convencidos de que “todo tiempo pasado fue mejor” han parado el reloj sin advertir que el tiempo seguía discurriendo de manera inexorable.

En mi opinión, esta actitud inmovilista puede ser un síntoma elocuente, más que de vejez, de un deterioro patológico mental y, quizás, el anuncio de una muerte social más o menos próxima. Pero lo peor es cuando ese parón se produce en una edad en la que biológicamente somos aún jóvenes. Desconectar del espacio circundante o alejarse del tiempo actual es renunciar a vivir la propia vida.

La marcha imparable de la edad, el cercano aliento de la enfermedad o la proximidad siempre inmediata de la muerte nos debería inducir, a mi



juicio, a deleitarnos con una simple bocanada de aire puro, con la lectura reposada de un libro interesante, con la escucha relajada de una melodía o con una distendida conversación. El paso imparable del tiempo nos enseña a leer la vida con nuevos ojos y a comprobar cómo, simplemente, respirar con libertad puede ser el logro de un ansia suprema y el disfrute de un placer intenso. Felicidades, queridos lectores: os respeto, os quiero y os estoy agradecido.



10°

***P**ara alcanzar una ancianidad placentera es necesario aceptar de antemano la imposibilidad de una aclimatación completa.*



## 10.- Huéspedes

Aunque a primera vista resulte paradójico e incomprensible, opino que la chocante y violenta contradicción actual entre agnosticismo y dogmatismo, entre ateísmo y fundamentalismo, es la manifestación psicológica de la densa oscuridad en la que nos movemos los seres humanos y, sobre todo, es la consecuencia de la radical división que sufrimos cada uno de los mortales en el fondo de nuestro espíritu.

¿Se han fijado ustedes en la cantidad de convicciones y de prácticas supersticiosas que exhiben muchos de los que proclaman que no son creyentes? ¿Han observado el tono categórico con el que pretenden imponer sus ideas algunos de los que declaran que no son dogmáticos?

### **El miedo a la libertad**

Las ideologías totalitarias de este siglo y los nuevos fundamentalismos religiosos ofrecen, además, unos ejemplos atroces del miedo que muchos hombres experimentan ante la libertad y revelan el espanto que les produce vivir en un mundo abismal cubierto de profundas nieblas.

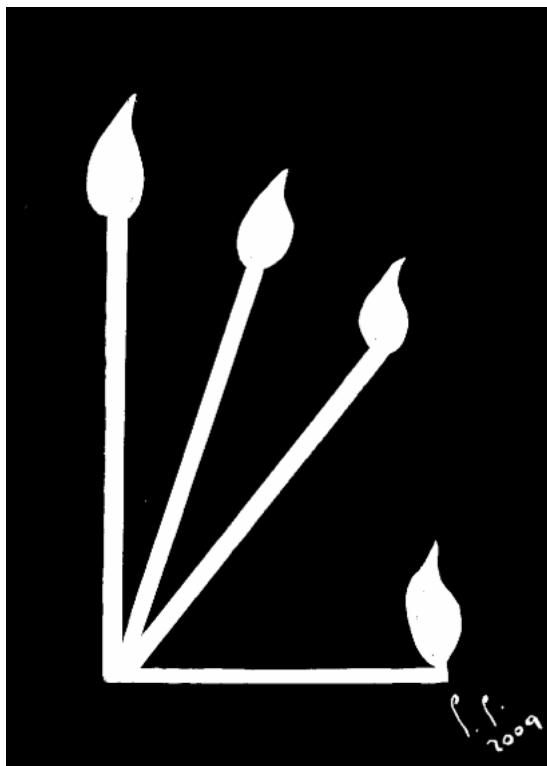
Los totalitarios y los fundamentalistas afirman saber la clave que sostiene y que mantiene unido al mundo; presumen de comprender todo lo existente y, de manera especial, la esencia del hombre entero; pero se colocan en una posición protegida rodeada de fortalezas dotadas de almenas y de troneras; incluyen en sus cálculos la angustia ante las regiones abiertas de la vida, ante el riesgo de la libertad humana, que inevitablemente significa también desamparo, soledad e incertidumbre. Quieren ahorrar al hombre la experiencia de que hay una parte de su propia esencia que, a pesar de sus esfuerzos, sigue oscura.

Nosotros opinamos que los que aspiren a vivir de acuerdo con la difícil dignidad del hombre, tendrán que asumir una doble extrañeza ante sí

mismos y ante su mundo; tendrán que estar en la tierra aceptando de antemano la imposibilidad de una aclimatación completa.

Como afirma José Carlos Muñoz, hemos de recordar que el hombre es sólo un huésped con permiso de estancia limitada y hemos de reconocer humildemente la impotencia, la finitud, la falibilidad y la culpabilidad. Y, además, hemos de conseguir suficiente fuerza para soportar todas estas limitaciones.





## 11<sup>o</sup>

***P**ara envejecer humanamente hemos de ser conscientes de que los años vividos y las experiencias acumuladas, más que tiempo gastado, son recursos efectivos, fértiles cosechas y frutos maduros que, si los administramos con habilidad, están disponibles para que los aprovechemos y le saquemos todo su jugo. Cada episodio vivido encierra semillas fecundas que, si las cultivamos con esmero, germinarán y nos proporcionarán cosechas abundantes.*





## 11.- La vida empieza hoy

Como punto de partida de nuestra conversación, te propongo que reflexionemos en voz alta sobre la idea de que supervivir o sobrevivir, no es sólo añadir minutos a los minutos sino, sobre todo, lograr que cada instante se convierta en un renacer o, quizás, en un nacer. La luz de cada amanecer nos descubre un paisaje que, por muy parecido que sea al del día anterior, es completamente diferente, nos abre un panorama que está cubierto de novedades, de sorpresas y de interrogantes.

Sí; cada nuevo día es un misterio que hemos de desvelar y un reto que hemos de afrontar. Despertar es advertir que tenemos toda la vida por delante y percatarnos de que lo mejor de la vida nos queda por vivir. La etapa que ya hemos cubierto -sea cual sea nuestra edad- no resta nada al camino que nos queda por recorrer sino que, por el contrario, potencia nuestra marcha, asegura nuestros pasos, ensancha nuestro horizonte y profundiza nuestra conciencia de que, efectivamente, cada minuto es una nueva oportunidad que no hemos de desperdiciar.

### **Tenemos toda la vida por delante**

La vida empieza hoy, tenemos toda la vida por delante y lo mejor de la vida nos queda por vivir. Los años ya vividos y las experiencias acumuladas, más que tiempo gastado, son recursos efectivos, fértiles cosechas y frutos maduros que, si los administramos con habilidad, están disponibles para que los aprovechemos y le saquemos todo su jugo. Cada episodio vivido encierra semillas fecundas que, si las cultivamos con esmero, germinarán y nos proporcionarán cosechas abundantes.

En contra de todas las apariencias, los caminos ya recorridos nos descubren unos horizontes más diáfanos, nos abren nuevas puertas y nos rompen ataduras convencionales. Madurar humanamente es ensanchar nuestra libertad para acercarnos a nuestra meta personal, para cumplir nuestra peculiar misión, para realizar nuestro proyecto inédito y para alcanzar ese bienestar razonable, necesario y, por lo tanto, posible.

Crear que la felicidad es aún posible es la primera condición para que trabajemos denodadamente por lograrla.

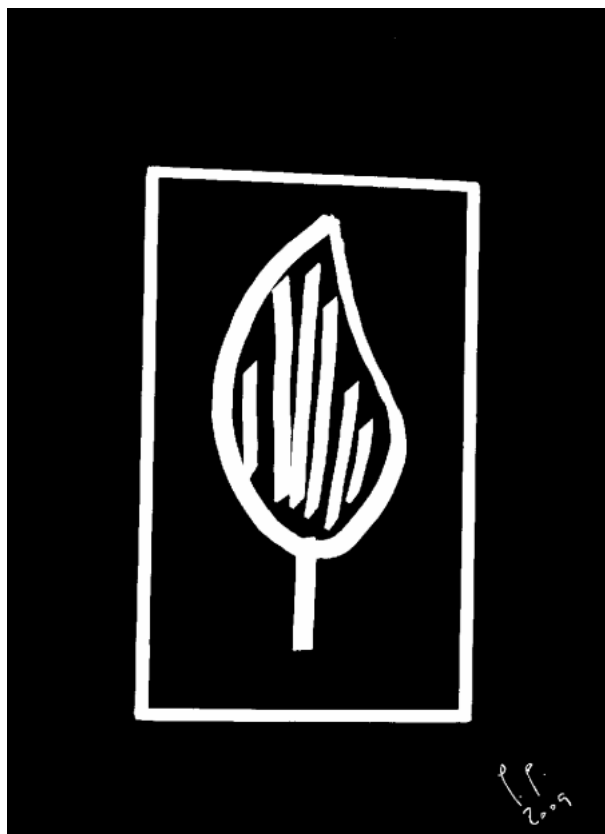
En segundo lugar hemos de repasar esa amplia lista de razones que nos impulsan a pensar que merece la pena vivir: esos objetos bellos que nos recrean, esos seres buenos que nos estimulan, esos proyectos alentadores que nos apasionan.

En tercer lugar, con serenidad y con responsabilidad, hemos de considerar algunas de las situaciones molestas y nocivas que dañan nuestro bienestar y que están en nuestras manos, al menos, aliviar, ayudando modestamente a poner orden y a asear nuestro entorno como, por ejemplo, a disminuir la crueldad, la ignorancia, el odio, el engaño y la miseria.

### **Lo mejor de la vida nos queda por vivir**

Hoy, sin duda alguna, se nos presentarán ocasiones propicias para crecer, para madurar y para disfrutar. Desde una perspectiva humana, podemos decir que no es cierta esa afirmación que repiten los manuales de Biología de que, a los veintitantos años, dejamos de crecer porque la mayoría de nuestras facultades - tallos permanentemente tiernos y fértiles- a medida en que más las usamos, aumentan su lozanía, su vigor y su rendimiento.

¿Quién te ha dicho que los años disminuyen nuestra capacidad de saborear, por ejemplo, un simple guiso de arroz con habichuelas o una rebanada de crujiente pan con manteca? Los sentidos corporales y, sobre todo, las aptitudes mentales, el gusto estético y la sensibilidad moral son herramientas que no sólo permanecen en pleno funcionamiento mientras no enferman sino que, si las cuidamos y las entrenamos de manera adecuada y constante, se desarrollan y aumentan sus poderes, se hacen más finos, más ágiles y más eficaces. Cuanto más vivimos, mayor capacidad poseemos para vivir.



## 12º

***P**ara envejecer de manera humana, hemos de llenar nuestro tiempo y nuestro espacio; hemos de satisfacer carencias íntimas y saciar hambres hondas que, a veces, son asintomáticas y no siempre las notan quienes las padecen.*



## 12.- Sobrevivir

Aunque para algunos mortales, "sobrevivir" -añadir minutos a los minutos, alargar la vida- sea una aspiración suprema, nosotros opinamos que sólo constituye una base necesaria para construir sobre ella el edificio de una existencia digna, de un yo y de un nosotros humanos. Para vivir, hemos de llenar nuestro tiempo y nuestro espacio; hemos de satisfacer carencias íntimas y saciar hambres hondas que, a veces, son asintomáticas y no siempre las notan quienes las padecen.

Aunque nos parezca una simple paradoja literaria, es cierto que algunos seres humanos recorren toda su existencia -"sobreviven"- sin haber vivido. En contra de lo que a primera vista parece, "sobrevivir" o "supervivir" es menos que "vivir": estudiar, trabajar, descansar, leer, escribir, luchar, ganar o perder, no es vivir en el pleno sentido humano de esta palabra. Algunos se especializan tanto en una sola cara de la vida, que se olvidan de otras dimensiones que son esenciales.



## **Sentir la vida**

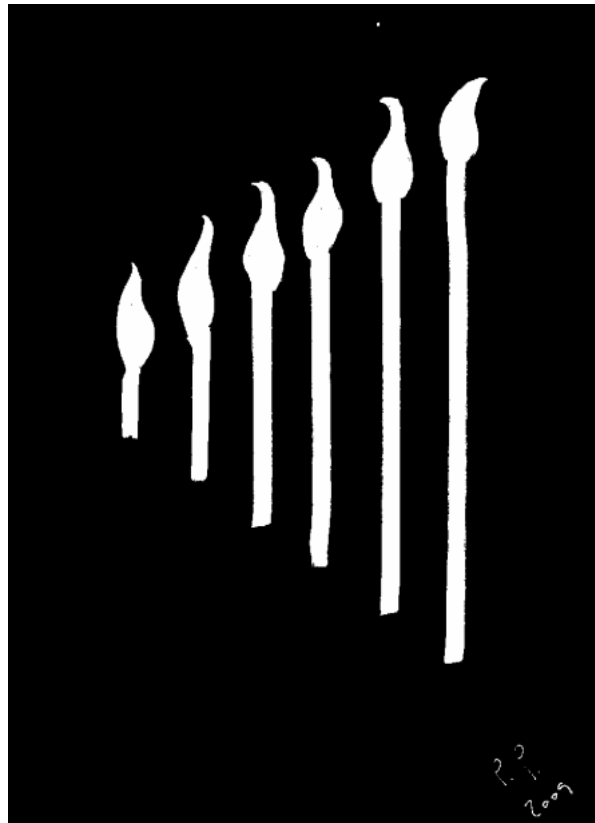
La vida humana, frente a la de las plantas y a la de los animales, se caracteriza por su multiplicidad de dimensiones y por su variedad de aspectos, por su potencialidad. Vivir humanamente es sentir con todos los sentidos y con todos los sentimientos: con la vista, con el oído, con el olfato, con el gusto y con el tacto; es amar, esperar, temer y soñar. Reducirla a una sola dimensión es empobrecerla, mutilarla y, a veces, sacrificarla por completo.

La vida es más que los datos que figuran en el Documento Nacional de Identidad: los apellidos, el lugar de nacimiento, el domicilio, la edad, el estado civil o la profesión, por sí solas, no confieren calidad personal ni proporcionan bienestar. Los que, creyéndose unos privilegiados, no saborean los momentos de "bienestar" y de "bienvivir", están muertos en vida, porque no son nadie aunque sean algo: más que seres humanos son recursos humanos, que no tienen cara sino brazos.

Como afirma Sebastián Araújo: "la vida humana es demasiado importante y demasiado

breve como para esperar los grandes  
acontecimientos para vivirla: o se vive en plenitud  
cada uno de los instantes o no se vive la vida".





## 13<sup>o</sup>

***E**l crecimiento propiamente humano -cultural, ético y estético- carece de topes o, mejor dicho, crecer humanamente es romper barreras y superar las fronteras.*



### 13.- Crecer

¿Recuerdas cuando te decía que, considerada desde una perspectiva humana, no es cierta esa afirmación que repiten los manuales de Biología de que, a los veintitantos años, dejamos de crecer?

Es cierto que el crecimiento biológico -de las plantas, de los animales y de los seres humanos- posee unos límites prefijados, pero el crecimiento propiamente humano -cultural, ético y estético- carece de topes o, mejor dicho, crecer humanamente es romper barreras y superar las fronteras.

El crecimiento de las plantas y de los animales está determinado de antemano, el de los seres humanos, por el contrario, sólo está condicionado por factores externos que, si nos empeñamos, podemos neutralizar. Lo que nos ocurre a nosotros es que seguimos creciendo por dentro y que las dimensiones interiores no podemos calibrarlas con los baremos con los que medimos los objetos materiales.

## **No fijemos límites**

¿Cuál es -permíteme que te pregunte- el límite del crecimiento humano, por ejemplo, en los conocimientos, en el gusto artístico, en la sensibilidad ética o en la solidaridad social? Estoy profundamente convencido de que todos -con independencia de los años que vayamos cumpliendo- podemos seguir alcanzando una mayor talla en sabiduría, en bondad, en justicia, en cordialidad, en sencillez o en solidaridad.

A no ser por alguna enfermedad, a medida en que usamos más la mayoría de nuestras facultades -tallos permanentemente tiernos y fértiles-, aumentan su lozanía, su vigor y su rendimiento. Tú ya habrás advertido cómo los animales o nacen sabiendo o aprenden en escaso tiempo todas las destrezas que necesitan para sobrevivir. A nosotros, por el contrario, no nos basta una dilatada vida para completar nuestra formación.

Ésta es una de las diferencias que nos separan a los seres humanos de los demás vivientes: nuestra mayor capacidad para mejorar y nuestra mayor

necesidad de aprender. Una gaviota o un elefante, por ejemplo, a las pocas semanas de vida, ya han aprendido la mayoría de sus conocimientos y han desarrollado casi todas sus destrezas. Los animales poseen bastantes instrumentos y suficientes armas para sobrevivir y para defenderse.



### **Seguir aprendiendo**

Los hombres y las mujeres, por el contrario, hemos de seguir aprendiendo a lo largo de toda nuestra vida. Aunque parezca exagerado, podemos afirmar que un recién nacido abandonado, no sólo no llegaría a ser hombre en el pleno sentido de esta palabra, sino que, a los pocos días, perecería. Si es verdad esta aserción referida a las tareas laborales, es más cierta si la aplicamos a las normas éticas, a la sensibilidad artística y a las pautas sociales.

La generosidad o la solidaridad, la paz o la justicia, el buen gusto o la elegancia, por ejemplo, no son los resultados espontáneos de algún automatismo biológico, sino el fruto posible de un difícil y lento aprendizaje. La democracia no se deduce de la razón ni de la historia, sino de un proyecto ilusionante y de una experiencia dolorosa. La solidaridad no es una aspiración innata, sino una solución a problemas reales.

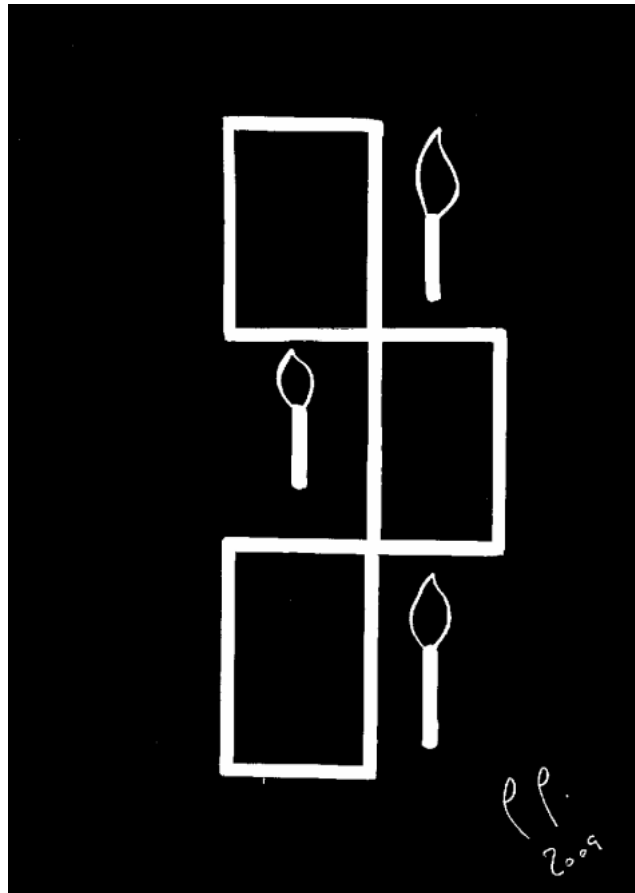
## El progreso ético

El progreso ético es lento y costoso; el tránsito, por ejemplo, de la guerra de todos contra todos a la consideración de los demás como fines en sí mismos más allá de la relación instrumental está durando milenios.

Lograr la autenticidad personal es más difícil que dejarse manipular: llegar a ser uno mismo y autogobernarse constituye una empresa ardua y, para muchos, imposible. Esquivamos comprometernos con nuestras propias vidas y nos cuesta reconocer los errores y aceptar las derrotas, por eso, disfrazamos los errores y disimulamos las culpas.

Podemos afirmar que las leyes naturales -como, por ejemplo, la del más fuerte- no son racionales ni humanas sino, a veces, antihumanas. "Vivir humanamente es -como dice mi amigo Cecilio Herrera- una disciplina complicada y, en muchos casos, una asignatura pendiente". Dejar de aprender es síntoma, más que de ser viejo, de estar envejecido.





14<sup>o</sup>

***H***emos de administrar hábilmente los valores humanos y  
gestionar con responsabilidad los conocimientos.



#### **14.- El crecimiento humano**

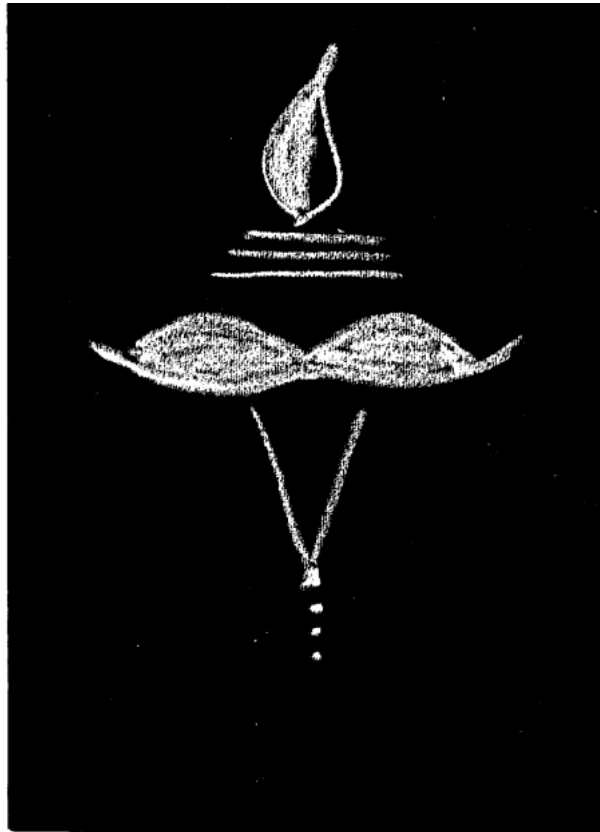
Frente a los analistas convencidos de que el futuro económico depende de los avances de la ciencia y de la tecnología, nosotros opinamos que el verdadero desarrollo de las personas y el auténtico progreso social de las empresas depende, sobre todo, de la "administración de los valores humanos" y de la "gestión del conocimiento".

El crecimiento verdaderamente humano se logra por el cultivo de la mente y por el equilibrio de las emociones de los agentes y de los actores de las actividades: por el perfeccionamiento de la agudeza de los análisis críticos, por el crecimiento de la capacidad de diálogo, por el incremento de la amplitud de los conocimientos y por el rigor de las ideas, que podrá ser aprovechado por el uso hábil y eficaz de los instrumentos tecnológicos.

## **El capital invisible**

Diversos autores sostienen que el principal valor de una empresa está oculto en las mentes y en los corazones de sus miembros, por eso, es comprensible que cada vez sean más las organizaciones que deciden desarrollar y calibrar los activos "intangibles" entre los que destaca la capacidad intelectual, el equilibrio emocional, el liderazgo y la creatividad de sus miembros más cualificados.

Nosotros opinamos que este capital intelectual "invisible", que no aparece en las cuentas de resultados, constituye un factor estratégico de notable importancia en un futuro inmediato ya que las empresas se dan cuenta de que los "intangibles", "invisibles" e "incontables" cada vez aportan más valor y, por lo tanto, mayor éxito. La adecuada "gestión del conocimiento" facilita el establecimiento de alianzas entre departamentos y compañías, mantiene la fidelidad de los clientes y desarrolla las competencias de los trabajadores.



15°

***E*** l conocimiento de la aproximación del final de un trayecto nos hace disfrutar más del viaje.





## 15.- La conciencia de los límites

Nuestro convencimiento de que cuanto más vivimos, mayor capacidad poseemos para vivir, no es, como tú piensas, una piadosa invitación para que cerremos los ojos a la realidad y para que, ingenuamente, nos creamos inmortales, sino que, por el contrario, es una llamada amable para que seamos conscientes de que todos los episodios que empiezan se acaban y de que todas las realidades humanas tienen unos insoslayables límites.

Para valorar adecuadamente nuestros objetos más útiles y, sobre todo, para apreciar la importancia que poseen algunas personas en nuestras vidas, es necesario que hayamos experimentado, respectivamente, su carencia o su ausencia. Paradójicamente, el conocimiento de los confines de los objetos y la percepción de los finales de las acciones les proporcionan unos atractivos singulares, y a nosotros nos estimulan para que aprovechemos sus valores y para que disfrutemos de las ocasiones de bienestar que, aunque sean esencialmente efímeras, podemos plenificarlas.

## **Aprovechar los momentos**

Tú me has comentado más de una vez cómo disfrutas de aquellos momentos que, previamente, sabes que son cortos. Sí; las despedidas y las separaciones aumentan las perspectivas y, paradójicamente, mejoran nuestra visión de las cosas. Es lamentable que no comprendamos plenamente la importancia de un ser querido hasta que -siempre demasiado tarde- calibramos las enormes dimensiones del irrellenable hueco que nos ha dejado.

Medimos mejor el tiempo cuando notamos que se aproxima el final de un trayecto. ¿Recuerdas con qué intensidad vivimos, por ejemplo, los últimos minutos de nuestra reciente conversación? A medida en que comprobamos que se acorta el camino, lo ensanchamos y, cuando advertimos que sólo nos queda una copa, la paladeamos con mayor fruición. Por el contrario, hay que ver cómo desperdiciamos el tiempo cuando creemos que vamos a ser eternos, cuando ignoramos la existencia de ese vasto océano en el que irremisiblemente desembocaremos.

## Extraer el jugo

Por eso, más que en acumular, hemos de esforzarnos en administrar adecuadamente nuestros ratos juntos por muy exiguos que nos parezcan. Hemos de desarrollar la difícil habilidad de extraer todo el jugo a los episodios por muy insignificantes que, a primera vista, aparenten ser. Si sabemos que pronto se esfumarán, una palabra amable, una sonrisa complaciente, un día de sol o una conversación distendida nos parecerán regalos inmerecidos.

La marcha imparable de la edad, la amenaza de una enfermedad o la proximidad siempre inmediata de la muerte nos invitan a deleitarnos con una simple bocanada de aire puro, con la lectura reposada de un libro interesante o con la escucha relajada de una melodía.

El paso imparable del tiempo nos enseña a leer la vida con nuevos ojos y a comprobar cómo, simplemente, respirar con libertad puede ser un ansia suprema y un placer intenso. Lo malo es que, sin apenas advertirlo, despilfarramos el enorme caudal y dejamos que se fugue el misterioso regalo que nos proporcionan las heterogéneas experiencias

cotidianas y los múltiples quehaceres habituales.

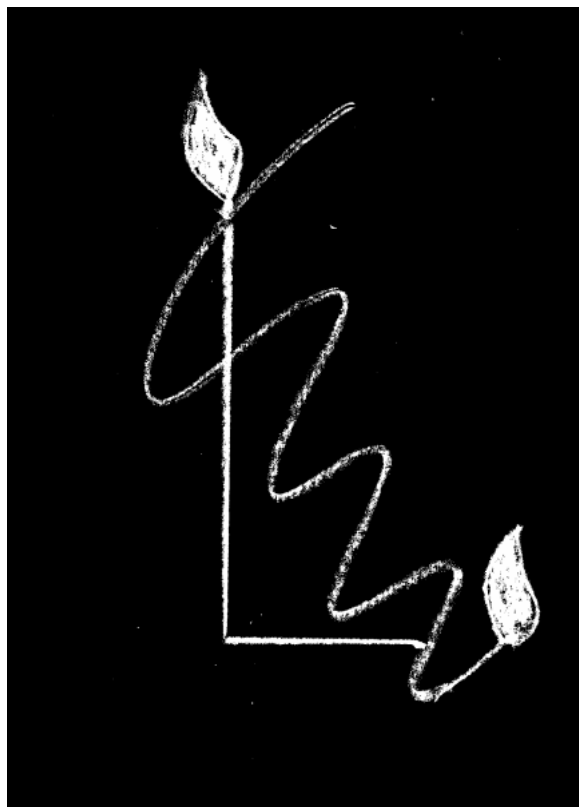
En nuestra sociedad agitada y bulliciosa, el tiempo excesivamente repleto de ruidos y la vida demasiado vacía de melodías se han convertido en herramientas de uso y de lucro y, además, en amenazas aniquiladoras.

Expropiados de la vida, es decir, del tiempo, de los días y de los ocios, el uso previsible de un tiempo languidecido entre horas muertas nos puede ahogar en un vacío.

Cuando, por haber sufrido la pérdida de un ser querido, advertimos que también nuestra muerte se aproxima, en vez de dejarnos arrastrar por el temor o por la tristeza ante el final, podríamos animarnos mutuamente para palpar y exprimir con detenimiento cada uno de los insondables instantes que nos restan por vivir<sup>19</sup>.

---

<sup>19</sup> María del Rosario Fernández Alonso, en su libro *Una visión de la muerte en la lírica española. La muerte como amada*, Madrid, Gredos, 1971, nos descubre una imagen dulce y consoladora. Sus análisis nos la muestra como una mujer sugestiva, misteriosa, capaz de encender el amor del poeta, que en ella quisiera buscar la liberación o la paz. Esta imagen de la muerte amada aparece des arrollada por primera vez en Jorge Manrique (como transformación de la muerte de amor al modo provenzal) y, matizada diversamente, reaparece en Espronceda, Bécquer, Machado y Dámaso Alonso. A ella se opone con fuerza la visión macabra que caracteriza al Barroco y encuentra máxima expresión en Quevedo.



## 16º

***E**l momento presente es la ocasión decisiva para recuperar, para aprovechar y para disfrutar todos los otros momentos que constituyen nuestro pasado -ya suavizado por el tamiz del recuerdo- y nuestro futuro -encendido por el fuego de las ilusiones-.*



## 16.- El momento presente

Es posible que -como afirma Sebastián Araújo- los seres vivos no podamos alargar nuestras vidas; pero también es verdad que, si nos decidimos, podremos dilatar y ahondar cada uno de nuestros minutos. Si nos empeñamos, este preciso instante que vamos a pasar juntos, puede ser el más rico de nuestra existencia. Podremos extenderlo, ensancharlo y profundizarlo; podremos aprovechar hasta sus más mínimas partículas; podremos saborear y extraer toda su sustancia y todo su jugo.

Este momento es el cofre mágico que, probablemente en desorden, guarda todas las experiencias vitales que hemos acumulado a lo largo de nuestra vida. Aquí están las alegrías y las penas, los sufrimientos y los placeres, el trabajo y el ocio: los tesoros que constituyen el balance de nuestro capital biográfico.



## **Rentabilizar las experiencias**

En el fondo secreto de este baúl prodigioso también se encuentran, quizás escondidos y enmarañados, los proyectos, las ilusiones y las esperanzas que deben orientar nuestros pasos y estimular nuestra marcha ascendente. En nuestras manos -en nuestra decisión y en nuestra habilidad- está la posibilidad de que rentabilicemos o desperdiciemos todas las ganancias acumuladas hasta ahora.

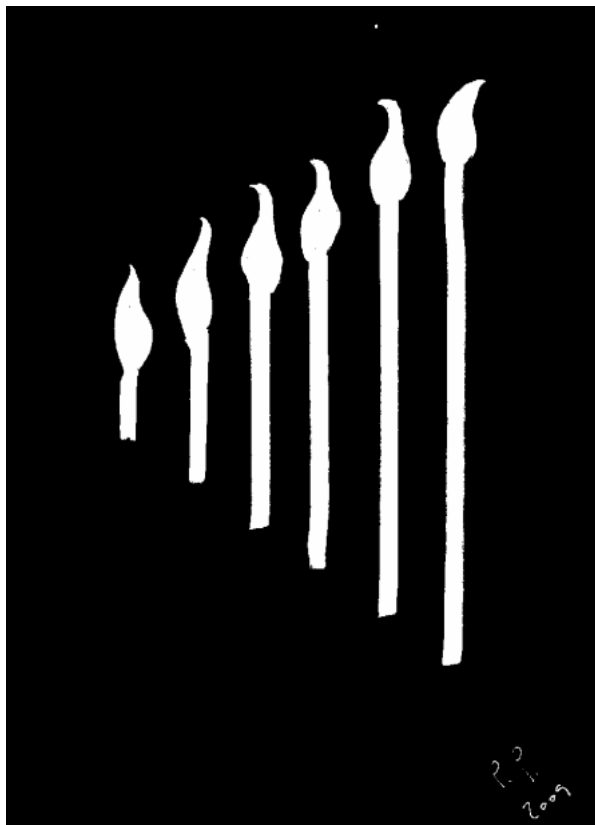
El momento presente es la ocasión decisiva para recuperar, para aprovechar y para disfrutar todos los otros momentos que constituyen nuestro pasado -ya suavizado por el tamiz del recuerdo- y nuestro futuro -encendido por el fuego de las ilusiones-. Ésta es la oportunidad para seguir la ruta emprendiendo nuevos derroteros.

De nuestra falta de voluntad y de la carencia de destreza también depende, por supuesto, que renunciemos a vivir, que nos abandonemos tranquilamente a la apatía, que nos dejemos dominar por la indolencia, por la dejadez, por la desidia o por la pereza. “Si nos empeñamos, este rato puede ser el más largo, el más importante y el más agradable de

nuestra vida”.

Estas fueron las palabras que Lola Borbón me dirigió en una habitación del Hospital Mora, cuando, tras conocer el diagnóstico de su enfermedad -un retículo-sarcoma- le pronosticaron quince días de vida.





17º

***E**l presente de cada uno de nosotros es el resultante de fuerzas irreprimibles que vienen de un pretérito y que van hacia un futuro.*



## 17.- El porvenir

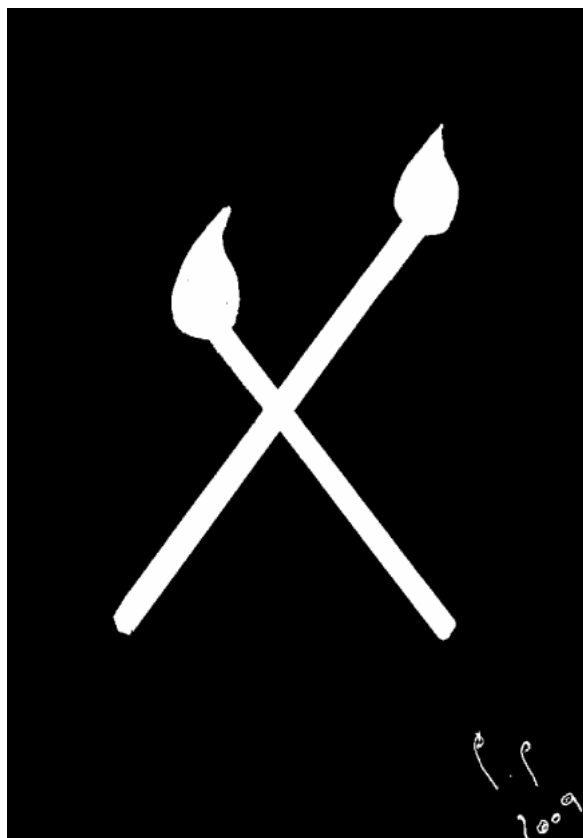
Los periódicos llenan sus páginas de manera reiterativa con amplísimos reportajes en los que resumen balances detallados de la historia del milenio -o, al menos, de la centuria- que acabamos de terminar, y en los que se formulan múltiples pronósticos de acontecimientos venideros. Y es que los profesionales de la información conocen la avidez con la que los lectores se preguntan por el pasado y la ansiedad con la que les inquieta el futuro.

## **Renacer**

Cuando leemos informaciones de ciencia, de filosofía, de historia, de literatura o, simplemente, cuando hojeamos las diferentes secciones de la prensa, en realidad, lo que buscamos ansiosamente son pistas que nos orienten en el complicado laberinto del tiempo; las noticias son claves que nos ayudan a pensar, a imaginar y a intuir la enredada madeja del mañana; son presagios que nos disponen a inventar, a crear, a calcular, a pronosticar y, en definitiva, a controlar el futuro.

Decía Peter Handke que no somos otra cosa que preguntas contundentes y vivas, interrogantes repletos de las dudas inquietantes que provoca la propia existencia. Somos preguntas anhelantes, miradas inquietas y soledad en medio.

La sorpresa, los oráculos, los planes, los programas, los proyectos, los presupuestos y los anuncios de los periódicos alimentan nuestras esperas y nuestras esperanzas. El futuro de la ciencia, de la filosofía, de la técnica, de la sociedad, de la religión, de la literatura, del arte, de la economía, de la política, de la moral o de la medicina son los asuntos que más nos interesan.



## 18º

***E**l reconocimiento de los progresos logrados, no debería impedirnos considerar el abandono y el menosprecio de unos valores éticos que son imprescindibles para el logro de una vida individual más digna y de una convivencia social más justa.*





## 18.- Reconocer la maldad

Sin necesidad de caer en catastrofismos – querido amigo, Pepe Arana-, hemos de reconocer serenamente que, a pesar de los indudables progresos alcanzados por la humanidad, aún quedan fondos tenebrosos de maldad<sup>20</sup>, en amplios sectores de nuestro mundo contemporáneo, y charcos encenagados, en rincones oscuros de nuestra sociedad avanzada. Es cierto que la humanidad, globalmente considerada, ha progresado de manera ininterrumpida en los ámbitos científico, técnico, económico, sociológico, jurídico e, incluso, moral.

A pesar de los graves problemas que padecemos en la actualidad, una consideración histórica desapasionada pone de manifiesto que hemos superado trágicas situaciones de mortandad, de enfermedad, de esclavitud, de injusticias y de guerras. También podemos constatar cómo, en muchas partes de nuestro mundo, gracias al

---

<sup>20</sup> ¿De dónde surge el mal y por qué? A partir de estas dos preguntas, el filósofo y ensayista alemán Rüdiger Safranski (1945) en su libro titulado *El mal o El drama de la libertad*, (2000, Barcelona, Tusquets Editores) plantea una documentada e interesante investigación. La primera se refiere al origen: tanto en los relatos bíblicos como en las teogonías griegas aparece la sospecha del caos, la violencia y la destrucción no sólo son el principio de todas las cosas, sino que siguen ahí, latentes en la civilización. La segunda, el porqué del mal, nos enfrenta al tema de la libertad y al hecho de que el hombre es, como se ha dicho, el “animal no fijado”, el que tiene la posibilidad de elegir. Efectivamente, tarde o temprano, con mayor o menor intensidad, y desde una u otra posición, todos acabamos teniendo que afrontar la experiencia del mal.

progresivo imperio del Derecho, las relaciones sociales son más justas y más equitativas las reglas económicas. De manera progresiva -y, a veces a costa de sangre y de vidas- se va extendiendo la democracia apoyada en la valoración real de los ideales de la libertad, de la igualdad y de la fraternidad.

## Las virtudes

Pero este reconocimiento de los progresos logrados, no debería impedirnos considerar el abandono y el menosprecio de unos valores éticos que son imprescindibles para el logro de una vida individual más digna y de una convivencia social más justa. Debería llamarnos la atención, por ejemplo, la reticencia de muchos intelectuales para abordar los temas relacionados con las virtudes morales y la escasez en los medios de comunicación de unas críticas serias sobre la proliferación de vicios éticos tan mortíferos como el odio, la envidia, la maledicencia, la calumnia, la avaricia o el orgullo.

Nos da la impresión de que denunciar la maldad que encierran algunos comportamientos depravados de personajes públicos puede sonar a consideraciones moralizantes y a sermones de piadosos predicadores, pero el hecho cierto es que, en el fondo de esas acciones que devastan la naturaleza, en las raíces ocultas de las injusticias sociales, de la siniestralidad laboral, de las calumnias con las que tratan de argumentar algunos políticos, de las corrupciones administrativas y, por supuesto, en las guerras internacionales, late un

profundo vacío de esas virtudes que constituyen los cimientos de la integridad personal, y palpita la ausencia de esos valores que proporcionan cohesión a la estructura de las relaciones sociales y que han de guiar las decisiones y los comportamientos políticos por los senderos de la racionalidad.

.

## Revisar los valores

La mayoría de los problemas graves que, en estos momentos, tiene planteados nuestra sociedad exige que revisemos unos valores morales que, de hecho, deberían fundamentar los objetivos que los partidos pretenden alcanzar e, incluso, las estrategias que emplean en sus actividades.

Al lamentarnos del triste espectáculo que nos ofrecen algunos políticos no nos sirven los calificativos con los que valoramos los efectos devastadores de los fenómenos atmosféricos porque, en aquellos casos, se trata de acciones humanas voluntarias, perpetradas por unos hombres dedicados a la destrucción de otros.

### **Diagnosticar los males**

Nos resulta fácil admitir el "mal de la naturaleza" e, incluso, tenemos cierta propensión a concederle una influencia determinante, pero, por el contrario, constatamos una sorprendente resistencia a reconocer que, en muchos rincones de nuestra sociedad y en capas profundas de nuestras entrañas personales, se agolpan montones de podredumbre y depósitos siniestros de maldad, ese veneno mortal que, inoculado en las arterias de este organismo inhumano, malea las relaciones internacionales entre los pueblos y provoca altercados políticos entre los partidos.



## 19º

***E**l arte de no envejecer consiste en evitar el rencor, esa permanente tortura que se alimenta con la mirada retrospectiva de la propia desdicha y del desamor; que se nutre, paradójicamente, con los deshechos más alevosos y se enriquece con los despojos más caducos.*





## 19.- Arrancar el rencor

Aunque algunos hablantes usan la palabra “rencor” como sinónimo de “ira”, de “indignación”, de “odio”, de “animadversión”, de “antipatía” o, incluso, de “ojeriza”, hemos de observar que posee un significado preciso, notablemente distinto a los de todas estas palabras.

El “rencor” se diferencia de los otros sentimientos negativos por su origen, por su intensidad y por su duración. Es un producto de la “mala memoria” que es diferente del “olvido”; por eso hablamos de “viejo” o de “antiguo rencor” y, por eso también, decimos “alimentar” o “guardar rencor”.

Una permanente tortura

El “rencor” es la consecuencia de mirar exclusivamente hacia atrás, recordando sólo las experiencias malas; es el fruto del que experimenta un gusto morboso por saborear los episodios desagradables; es el resultado de una sucesión de heridas personales que, por no haber sido cicatrizadas, se han infestado; es el efecto de la acumulación de golpes mal encajados que han producido hematomas y, quizás, malignas tumoraciones.

El rencor es una permanente tortura que se alimenta, con su mirada retrospectiva, de su propia desdicha y desamor; se nutre, paradójicamente, con los deshechos más alevosos y se enriquece con los despojos más caducos. El rencor, en contra de lo que nos parece, es un sentimiento que, más que a la persona contra la que se dirige, afecta a la vida del sujeto que lo padece porque produce unas sensaciones de infelicidad y de hostilidad tan hondas y tan persistentes que enferman su alma y, a la larga, también contagian su organismo.

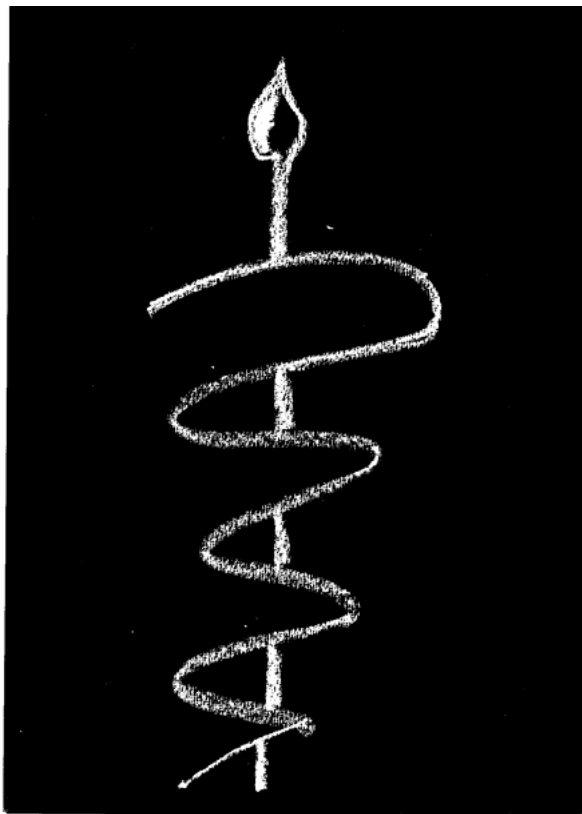
Si las otras pasiones son reacciones agresivas momentáneas, el rencor es la manifestación de un poso en el que se han sedimentado resentimientos amargos que, originados por ofensas reales o por injurias imaginadas, no se han disuelto en la corriente de las aguas purificadoras de la vida: es el indicio de que se mantienen archivadas unas experiencias peligrosas y dañinas que, en primer lugar, ahogan el bienestar personal y, en segundo lugar, envenenan la convivencia familiar y las relaciones sociales.

## **Una ruta hacia el precipicio mortal**

Pero lo peor del rencor es que nos hace perder el control emocional y, en consecuencia, nos impide que seamos dueños de nosotros mismos y que identifiquemos nuestros verdaderos intereses. El rencor obstaculiza una relación positiva con los demás porque, como sabemos por experiencia, nos empuja a acciones explícitas de demolición y nos lanza violentamente a la locura y a la muerte.

No deben extrañarnos las anteriores consideraciones, si tenemos en cuenta que la palabra “rencor” procede directamente de “rancor” y ésta del latín “rencor” que es una evolución de “rancidus” que dio en castellano “rancio”, un adjetivo que se aplica a los objetos antiguos e inservibles, a los alimentos que, tras agotar la fecha de caducidad, adquieren mal aspecto y desagradable sabor, y a las personas que mantienen ideas, actitudes y comportamientos pasadas de moda.

El rencor paraliza, obnubila y, no sólo es inútil, sino que puede resultar contraproducente y suicidar al que, por no ser capaz de dominarlo, se convierte en un torpe y desgraciado cazador cazado .



20°

***E**l arte de no envejecer consiste en luchar para que, en nuestras entrañas, germine, sobre todo, un respeto reverencial al ser humano.*



## 20.- Los gérmenes de la crueldad

Sin duda alguna, tendrá que pasar mucho tiempo para que se disipen las amargas sensaciones de estremecimiento, de terror y de abatimiento que hemos experimentado al contemplar a esos niños semidesnudos que, mientras se escapaban despavoridos del colegio, eran tiroteados por los terroristas. ¿Qué está pasando, nos preguntamos, para que la crueldad alcance una extensión tan amplia y unos niveles tan elevados?

En nuestra opinión, ya no es sólo que se estén disolviendo los principios éticos más esenciales sino que, además, se está aboliendo la visión de los otros, de los diferentes, como verdaderos seres humanos. Creo que deberíamos escarbar en el fondo de nuestras conciencias tranquilas para descubrir esas raíces profundas que, sin ser plenamente conscientes, quizás también nosotros estemos cultivando.



## **La suficiencia y el desprecio**

Para evitar llegar a tales extremos de ferocidad, deberíamos empezar por ponernos en guardia cuando, por ejemplo, miramos al extranjero, al adversario o, incluso, al enemigo, como seres desprovistos de su condición humana, cuando no reconocemos de una manera explícita que todos poseen idéntica dignidad que nosotros y que los nuestros. Cuando, desde una determinada ideología, religión, cultura, pueblo o clase social, adoptamos posturas de suficiencia o de desprecio frente a los integrantes de otros grupos, estamos anidando los gérmenes de un distanciamiento que, si sigue creciendo, puede llegar al resentimiento, al desprecio o al odio.

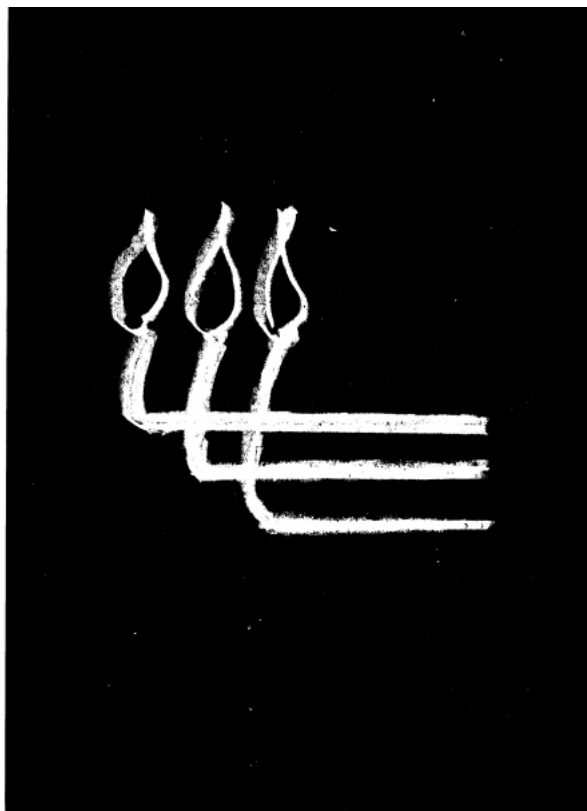
¿No se han fijado ustedes en esas expresiones de orgullo agresivo, en ese tono de burla agria y en esos gestos de desdén hiriente con los que, por ejemplo, los de la derecha se refieren a los de la izquierda, y los de la izquierda a los de la derecha? ¿No es cierto que, a veces, los agnósticos ridiculizan acerbamente a los creyentes y los creyentes se mofan jactanciosamente de los agnósticos?

Aunque, efectivamente, en estas actitudes de altanería y de desprecio, advertimos diferentes grados de petulante suficiencia, hemos de reconocer que las semillas, cuando están sembradas en un terreno abonado y disfrutan de una atmósfera propicia, pueden crecer y dar abundantes frutos. Recordemos el odio impulsado en otras épocas y en otros lugares por ideales nobles y por causas justas.

### **Mirar a los otros como peligros**

Los psicólogos explican que estas conductas tan crueles -tan inhumanas- tienen su origen en una consideración del otro como un ser inferior, en un sentimiento que, si lo cultivamos, puede desembocar en una valoración del diferente como adversario, del adversario como enemigo, y del enemigo como animal, como un bicho o como una fiera que, por tanto, están privados de la condición humana. Los terroristas matan a seres que, por el solo hecho de existir, representan un peligro, una amenaza o, simplemente, una dificultad para sus proyectos.

El Estado ha de evitar que estos desalmados impongan sus ideas y sus reglas por la fuerza del miedo, pero sin emplear sus mismas armas ni sus mismos principios. Hemos de reconocer que impedir una acción terrorista no resuelve el problema del terrorismo. Luchemos, pero para que, en nuestras entrañas, germine, sobre todo, un respeto reverencial al ser humano.



## 21<sup>o</sup>

***P**ara envejecer humanamente hemos de alentar las esperanzas y elaborar proyectos de un progreso permanente de cada uno de nosotros y de la sociedad a la que pertenecemos.*



## 21.- El tiempo de la esperanza

Todos conocemos a personas que se caracterizan por recordar preferentemente los hechos malos del pasado, por destacar los aspectos negativos del presente y por advertir los peligros del futuro. Son aquellos individuos dolientes y afligidos, para quienes “todo tiempo pasado fue peor”, si no fuera porque el presente les parece todavía más horrible que el pasado y porque están convencidos de que caminamos veloz e irremisiblemente hacia el caos fatal y hacia la catástrofe más aniquiladora.

Cuando comentamos con ellos cualquier suceso, estos conciudadanos inconsolables nos recuerdan, sobre todo, las calamidades desoladoras, los rostros cínicos, las miradas crueles y las perversas acciones: la memoria, la razón y la imaginación constituyen para ellos unas temibles luces que alumbran a un mundo que es para ellos un sórdido museo de penalidades, un infierno de padecimientos y un antro de vergonzosas perversidades.

### **Defendernos de los “aguafiestas”**

En mi opinión, hemos de defendernos de estos “aguafiestas” para evitar que nos estropeen la función y nos amarguen la existencia. Sin caer en ingenuos optimismos, hemos de buscar la fórmula eficaz para evitar que esta desolación pesimista nos contagie y tiña toda nuestra existencia con los colores lúgubres de sus lamentos pero, además, hemos de encontrar un acicate en el que agarrarnos y una clave que nos ayude a interpretar los signos de esperanza que lucen en medio de ese oscuro paisaje.

Si las sombras y los nubarrones pueden servir para resaltar las luces y para aprovechar mejor los días soleados, la profundización en el dolor y en la miseria del mundo nos puede ayudar para que descubramos el germen vital que late en el fondo de la existencia humana.

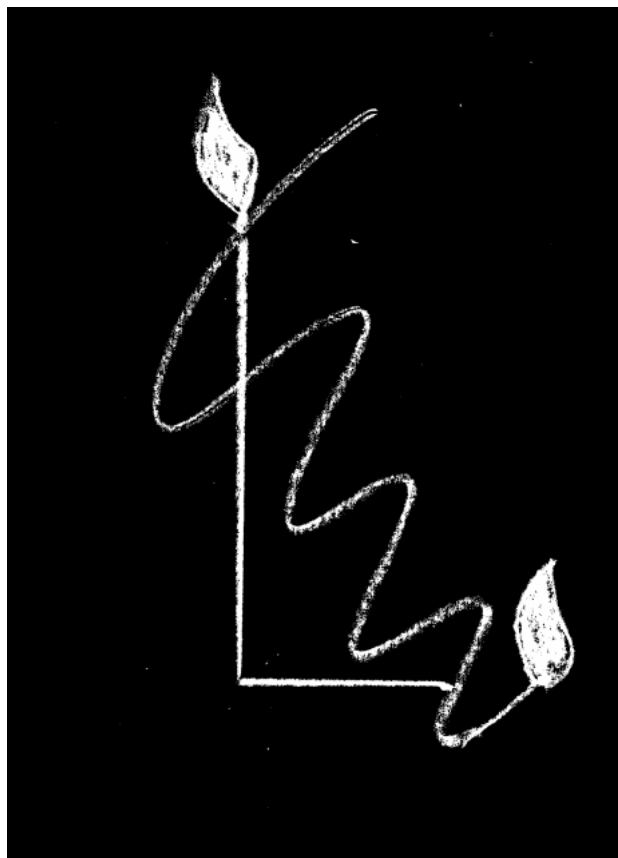
Si pretendemos evitar el desánimo, en el balance permanente de la crítica y, sobre todo, de la autocrítica, hemos de evaluar los otros datos positivos que compensan los malos tragos. Apoyándonos, por ejemplo, en la convicción de la dignidad y de la libertad del ser humano, en nuestra capacidad para mejorar las situaciones y para

aprender, sobre todo, de los errores, podemos alentar esperanzas y elaborar proyectos de progreso permanente de cada uno de nosotros y de la sociedad a la que pertenecemos.



### **Compartir el sentido positivo de la vida**

Reconociendo el declive que el individualismo contemporáneo ha introducido en las relaciones humanas, esta "ansiedad de perfección" nos permitirá compartir el sentido positivo de la vida, generar unos vínculos más estrechos entre los hombres y recuperar el diálogo con los demás y el reconocimiento del mundo que nos rodea. Sólo así mantendremos la posibilidad del amor y los gestos supremos de la vida. Si pretendemos que nuestras vidas no sean escenas sueltas -"hojas tenues, inciertas y livianas, arrastradas por el furioso y sin sentido viento del tiempo"-, hemos de buscar ese vínculo, ese hilo conductor, que las rehilvane y que proporcione unidad, armonía y sentido a nuestros deseos y a nuestros temores, a nuestras luchas y a nuestras derrotas.



22º

***L**a ancianidad es -puede ser- el tiempo de la libertad, el período en el se aflojen los lazos convencionales que, en otras edades, las normas sociales o las modas dictadas por la publicidad nos imponían unas conductas rígidas y, a veces, arbitrarias.*



## 22.- El tiempo de la libertad.

Libertad” es una de esas palabras fetiches que, repetidas hasta la saciedad en nuestra sociedad y prodigadas permanentemente en nuestra cultura, despiertan en nosotros profundas resonancias emotivas y suscita complejas energías vitales. Es, también, uno de esos términos tópicos que, a veces cargados de vulgaridad, de imprecisión y de codicia, enarbolan como bandera de enganche los regímenes ideológicamente más opuestos: todos están convencidos de su singular capacidad para seducir a amplias masas de población<sup>21</sup>.

Ésta es, en consecuencia, una de las expresiones que, cuando las contrastamos con la realidad, nos suelen desilusionar profundamente. Le ocurre como al aire que, aunque es necesario para sobrevivir, sin embargo, no es suficiente para alimentarnos.

---

<sup>21</sup> La libertad supone desvincularse de las presiones externas a la voluntad personal como, por ejemplo, el poder, y de las restricciones interiorizadas por las convenciones sociales. Véase Zygmunt Bauman, 2008, *Libertad*, Buenos Aires, Losada.

### **La libertad es necesaria pero no suficiente**

Estamos de acuerdo en que la libertad es un derecho natural de todos los seres humanos, una aspiración permanente tanto de los que carecen de ella como de los que pretenden aumentarla, pero también hemos de reconocer que por sí sola no garantiza la obtención de los demás bienes ni la consecución del resto de los derechos humanos: libertad no es sinónimo de bienestar.

En la práctica solemos olvidar que no es un objetivo final sino una condición indispensable para lograr otros fines más valiosos y más necesarios: todos conocemos a seres que, a pesar de ser libres, carecen de los medios indispensables para vivir de una manera plenamente humana de acuerdo con esa dignidad que, a veces, sólo es una mera declaración teórica.

Hemos de reconocer también que la libertad plena es utópica porque está frenada no sólo por las barreras políticas y por las convenciones sociales sino, también, por las represiones personales: por la censura institucional y por la autocensura ideológica. Este valor tan apreciado por todos nosotros, a menudo, está oscurecido, por los abusos de los

poderosos y por el salvajismo de los políticos que, en reiteradas ocasiones, han desembocado en catástrofes sangrientas, en manipulaciones caprichosas y en propuestas sádicas que han conducido a la barbarie, a la brutalidad, al caos y a la destrucción.

La sociedad -aparentemente tan permisiva- también tiende a reducir el espacio de libertad de las personas, porque nos llena de exigencias que debemos cumplir para que encajemos en este mundo a veces tan injusto y tan irracional. El individuo, por estar inmerso en una sociedad que no admite diferencias, se siente obligado a reprimir sus propias ideas para evitar desentonar y ser rechazado por anacrónico, exótico, raro, extraño o, incluso, antisocial.

## **La autocensura**

Pero la autocensura es aún más fuerte que la presión social; como todos sabemos, nos bloquea los pensamientos y las aspiraciones, la parte más auténtica de nuestro ser. Si es cierto que el ambiente nos impide sacar a flote nuestra personalidad, también es verdad que, aún más difícil que romper la barrera social, nos resulta saltar por encima de algunos hábitos gratuitos o de convicciones injustificadas.

Hemos de reconocer, sin embargo, que, en ocasiones, desligarnos de algunos vínculos que nos constriñen, implica atarnos con otras ataduras más estrechas que las primeras, amarrarnos con unas correas que nos alienan y nos enajenan.

Recordemos que la libertad consiste en librarnos de la esclavitud, en romper unas ataduras físicas, jurídicas o emocionales que nos convierten en propiedad de otra persona o de una institución, de un objeto o de un hábito. Hemos de reconocer que, a pesar de todos los progresos, la esclavitud aún no ha sido totalmente abolida ni en la sociedad ni en la familia ni, sobre todo, en el fondo de nuestra conciencia.

En la vejez, en la que se producen cambios en

nuestro cuerpo y en nuestra mente, es -puede ser- el tiempo de la libertad, el período en el ya se aflojan los lazos convencionales que, en otras edades, las normas sociales o las modas dictadas por la publicidad nos imponían unas conductas rígidas y, a veces, arbitrarias.

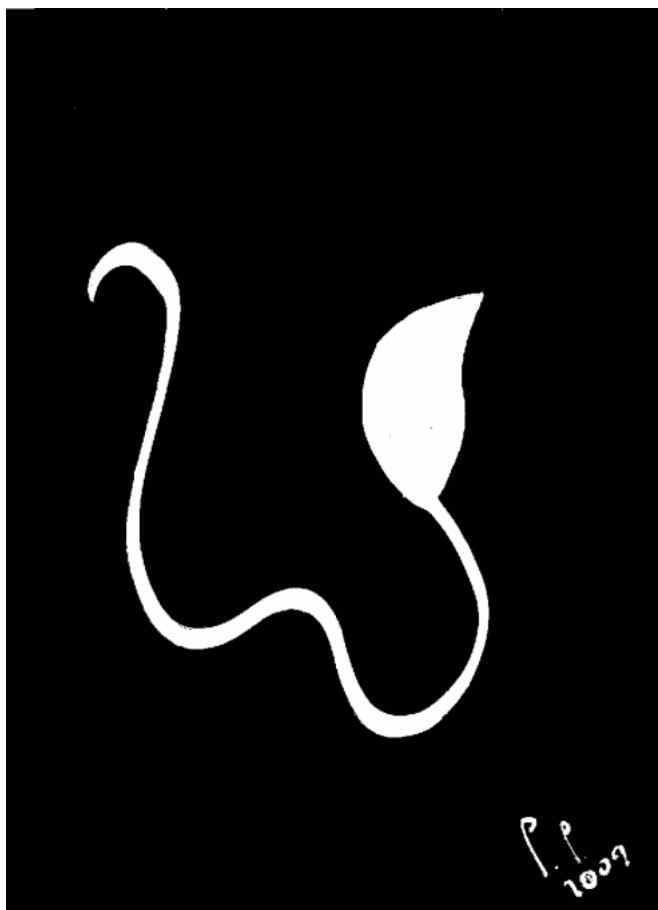
“Cuando llegamos a cierta edad -como afirma María Luisa- perdemos el respeto humano, nos ponemos el mundo por montera y podemos permitirnos el lujo de pensar, imaginar, sentir y hacer todo aquello que, sin causar daño a nadie, nos pida el cuerpo”.

Y es que, efectivamente, sólo aprendemos a vivir cuando ya hemos vivido: cuando hemos trabajado, cuando nos hemos equivocado, cuando hemos disfrutado y, sobre todo, cuando hemos sufrido. En la ancianidad es cuando podemos cosechar los resultados de la experiencia.

En contra de los tópicos más repetidos, podemos afirmar que cuanto menos edad tenemos, menor capacidad poseemos para elegir caminos, porque sólo cuando llegamos a la cumbre, divisamos el horizonte abierto y podemos elegir las sendas adecuadas que nos conduzcan a nuestro bienestar.







23°

***F**ijar una meta, un destino, nos ayuda a seguir creciendo, pero, a condición de que no renunciemos a la aventura y de que asumamos con serenidad la posibilidad de riesgos.*



### **23.- El tiempo de la independencia**

Uno de los fenómenos sociales actuales más llamativos es el de la contradicción entre las tendencias teóricas y las actitudes prácticas que conviven en nuestro mundo, como, por ejemplo, el libertinaje y la moralidad, la gratuidad y la obsesión por el dinero, la despreocupación social y el compromiso político.

Como consecuencia de un extraño seísmo ideológico, el camino se ha convertido en meta; el medio, en fin; el instrumento, en objetivo. Fíjense cómo el laicismo convive con el fundamentalismo y el puritanismo cohabita con la pérdida del sentido de la maldad.

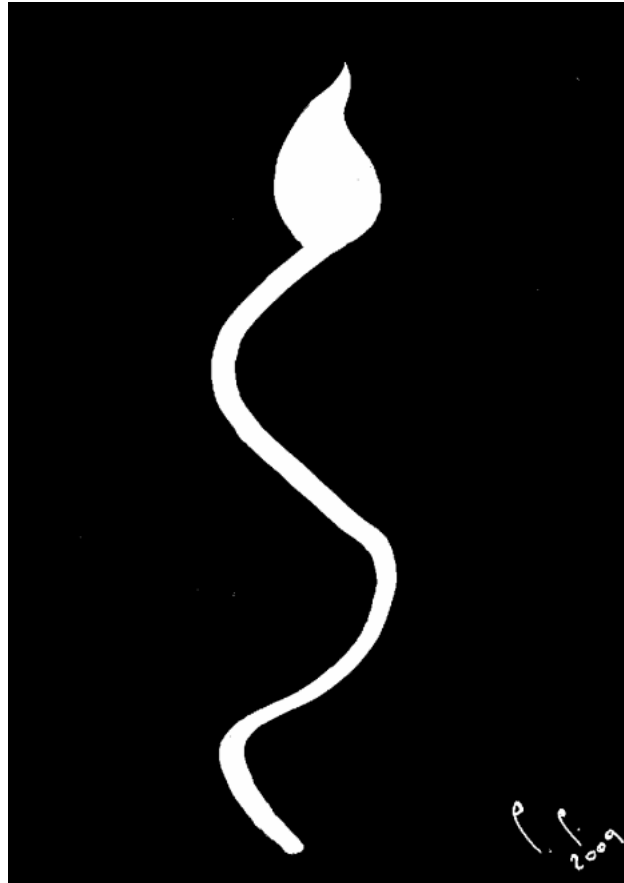
Nuestra sociedad, tecnificada y gélida, predica la paz al mismo tiempo que exaspera las agresividades más recónditas; exalta las ideologías sublimes, mientras fomenta prácticas alienantes; promete futuros paradisiacos, mientras se desarrolla en el presente más desolador. El actual modelo de vida está endureciendo al hombre de tal manera, que ni él mismo -tan mutilado se halla- percibe la dureza.

### **El consumismo alienante**

Las corrientes económicas predominantes manipulan al individuo como medio de producción en lugar de mejorarlo como destinatario. Muchos proyectos comerciales objetivan hasta tal punto a los clientes que, más que sujetos, los transforman en objetos de consumo. La publicidad planifica, además de su trabajo, sus vacaciones, su libertad, su amor y su cultura.

El ciudadano que pretenda mantener su independencia, tendrá que aprender -como afirma Cecilio Herrera- a caminar pausadamente pero siempre avanzando y siempre ascendiendo por este pluriverso de valores contradictorios donde nos movemos.

Si pretendemos que la vida sea humana, deberíamos concebirla como el ascenso a una montaña, como un peregrinar incesante hacia un destino de plenitud. Reconociendo la dificultad de comprender el mundo y, dentro de éste, a nosotros mismos, hemos de fijar una meta, un destino, para ir, pacientemente, dando paso tras paso en esa dirección; pero, a condición de que la búsqueda de esta meta no implique la ausencia de aventura, sino que, por el contrario, encierre la posibilidad de riesgos y los asuma con serenidad.



## 24<sup>o</sup>

***L**os sueños, aunque no alarguen la mera existencia temporal de las personas, sí ensanchan y profundizan sus vidas.*



## 24.- El tiempo de soñar

Los médicos, los psiquiatras, los psicólogos e, incluso, los sociólogos coinciden con la mayoría de nosotros -los hombres y las mujeres de la calle- en que dormir es una de las mejores medicinas para conservar o para recuperar la salud del cuerpo y para restablecer el equilibrio del alma.

El otro día, la nueva ministra de Salud afirmaba sin ambages que los andaluces estamos más sanos y, sobre todo, más contentos, porque dedicamos más tiempo a dormir que el resto de los europeos. No tengo inconveniente en aceptar esta tesis, con la condición de que en su concepto de "sueño" -en singular- incluya también la noción de "los sueños" -en plural-. Estoy convencido de que, en este caso, aunque no se alargue la mera existencia temporal de las personas, sí se ensanchan y se profundizan sus vidas.

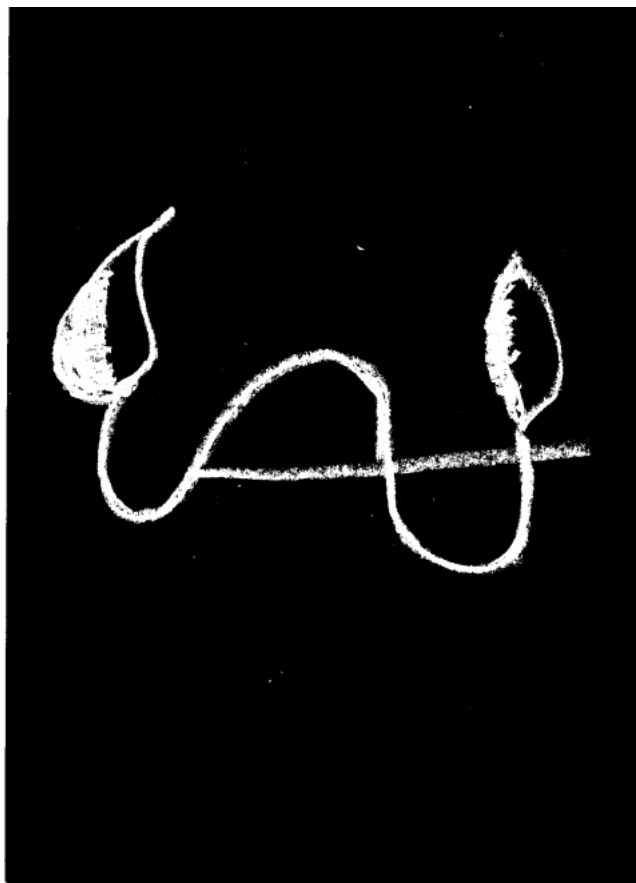


### **Ensancha la vida**

Los sueños, tanto los que protagonizamos mientras dormimos, como los que elaboramos cuando estamos despiertos, amplían los estrechos límites de nuestras experiencias cotidianas, nos proporcionan mayores goces y nos producen dolores más agudos; pero sin que suframos las consecuencias realmente negativas de los actos realizados en plena vigilia: nos hacen protagonistas de acciones que "realizadas realmente" nos harían correr peligros graves y amenazarían nuestra salud o, incluso, nuestras vidas. Pero hemos de advertir que, para mantener el equilibrio psíquico, sólo es necesario que aceptemos una condición: que marquemos claramente los límites que separan la realidad del sueño.

El que ignora las fronteras entre estos dos mundos distintos y complementarios, en vez de enriquecer la vida con alicientes y con atractivos, arruina su propia existencia y la de los demás: si es un político, puede convertirse en un dictador; si es un hombre de negocios, puede llegar a ser un ladrón; si es religioso puede actuar como un fanático.

En cualquier caso, hemos de reconocer que el que confunde la realidad con sus sueños es un loco peligroso, un paranoico y, posiblemente, un amargado.



25°

***L**a aspiración de perfección sólo es estimulante para los que estén dispuestos a hacer mal las cosas, para los que reconozcan serenamente sus errores y se empeñen en corregirlos pacientemente.*



## 25.- Lo imperfecto

"Las cosas que merecen ser hechas, merecen ser... mal hechas". Este juicio de Chesterton que, en una primera lectura, nos puede resultar sorprendente, encierra, a mi juicio, una profunda lección de pedagogía. Si lo examinamos con atención, descubriremos que, de una manera sencilla y clara, nos explica aquel principio fundamental -aquella obviedad- tan olvidado en la teoría de la enseñanza y en la práctica del aprendizaje: El ser humano es por naturaleza ignorante, débil y torpe<sup>22</sup>.

Este axioma antropológico constituye, además, un estímulo para que los seres normales y ordinarios nos decidamos a emprender proyectos que, inicialmente, parecen irrealizables. Esta afirmación puede ser, además, un alentador lema para animarnos los que, conscientes de nuestras limitaciones, corremos el peligro de caer en el desaliento y desistir de nuestras ilusiones. Nos sirve para recordar que la perfección es una meta suprema, es un destino inalcanzable plenamente y, por eso, es un reto permanente para los que pretendamos seguir creciendo e, incluso, para los que, con independencia de la edad, nos sintamos con ganas de, simplemente, seguir viviendo.

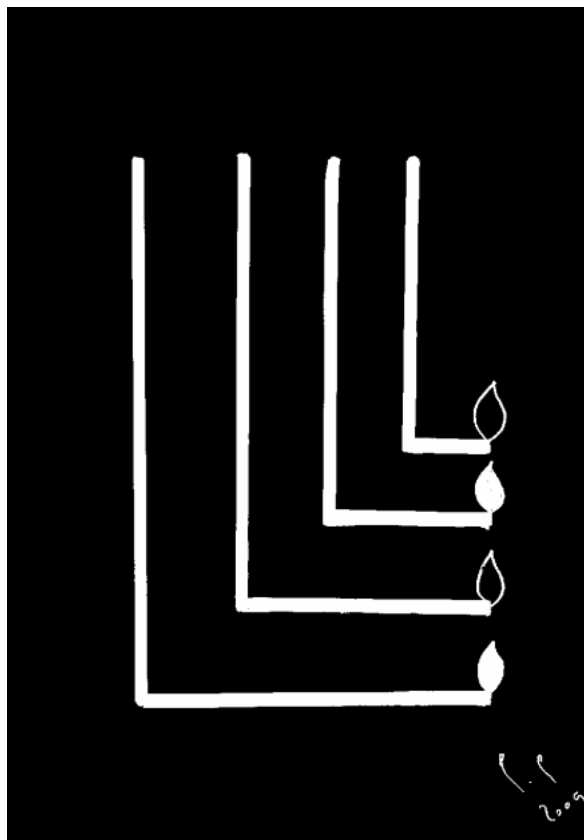
---

<sup>22</sup> Los donatistas, herejes del norte de África, exigían que sus jefes jerárquicos fueran moralmente irreprochables. En conflicto con ellos, San Agustín defendía con fuerza el principio de que también los ministros de la Iglesia son hombres débiles y, posiblemente, hombres malos. Explicaba que su dignidad no dependía de su bondad sino del ministerio eclesiástico que ejercía. Rüdiger Safranski, *Op. cit.*: 89.

## **Aprender de los fallos**

Pero esa aspiración de perfección sólo es estimulante para los que estén dispuestos a hacer mal las cosas, para los que reconozcan serenamente sus errores y se empeñen en corregirlos pacientemente. La perfección es el resultado final de un larguísimo proceso de ensayos fracasados, de tanteos frustrados, de errores corregidos, de defectos enmendados y de imperfecciones rectificadas.

El alpinista que aspire a las alturas, no sólo ha de aceptar de antemano las caídas, los traspiés y los despistes, sino que, además, ha de gastar energías y ha de consumir tiempo ensayando, entrenando y emborronando con garabatos los borradores. El que no esté dispuesto a hacer mal las cosas, difícilmente llegará a hacerlas bien. Esta es la única puerta abierta por la que la que la que la mayoría de los mortales podemos superar nuestra radical pobreza y mediocridad.



## 26<sup>o</sup>

***E**l amor, efectivamente, es la única clave inexplicable que es capaz de dotar de sentido al "sinsentido"; es un vínculo paradójico: además de una necesidad, es una obligación y, además de un don, es un buen negocio.*



## 26- El tiempo del amor

El amor es una de las experiencias humanas más paradójicas. A pesar de que, por ser el impulsor central de la vida personal y la fuente nutricia de la supervivencia colectiva, ha sido uno de los objetos de estudio predilectos de todas las ciencias humanas y uno de los asuntos preferidos por todos los lenguajes artísticos, su naturaleza íntima y su complejo funcionamiento siguen siendo misteriosos.

Es un concepto anfibio, fabricado en parte por imágenes creadas por poetas y, en parte, por abstracciones sutiles elaboradas por filósofos. Se ha representado por una imaginería fracturada y heterogénea, y se ha definido por reiterados tópicos que, elaborados desde el comienzo de nuestra civilización, se siguen usando de manera permanente y universal. Sus manifestaciones - construidas a veces mediante una ingenua simplificación- se han cifrado en mitos y en utopías, han sido celebradas, sacralizadas, dramatizadas y, al mismo tiempo, frivolizadas, ridiculizadas, burladas y parodiadas.



### **Amar descaradamente**

En la teoría, todos reconocemos que es la clave que interpreta todos los enigmas humanos y la fórmula que resuelve todos los problemas de la convivencia pero, en la práctica, no lo aplicamos con la coherencia ni con la asiduidad que sería de esperar.

A veces, temiendo que nos ciegue y nos despiste, neutralizamos su posible influencia e, incluso, actuamos en contra de sus dictados. Es frecuente, también, que lo cubramos de apariencias rígidas, que lo disimulemos con máscaras grotescas, para evitar que los demás adviertan su poderosa influencia.

En contra de las explicaciones que lo definen como un mero impulso expansivo, como una fuerza generosa o como una donación gratuita, constituye el procedimiento que más nos enriquece personalmente, el que más sufrimientos nos genera y el que más goces nos proporciona. Nos hace fuertes y valientes, y, al mismo tiempo, vulnerables y cobardes.

A pesar de que sabemos que el amor es el capital más rentable, solemos invertir en él nuestros recursos con una asombrosa parquedad. A veces, por confundirlo con el gusto, con el interés, con el deseo

o con la pasión, afirmamos que el amor es ciego, incontrolable y, por lo tanto, imposible de orientar, de frenar o de estimular, pero todos sabemos que algunas personas u objetos han sido los destinatarios de nuestro amor, aunque no hayan despertado nuestras apetencias o aunque no nos resulten atractivas, agradables ni beneficiosas.

En ocasiones, la debilidad, la pobreza o la insignificancia son los estímulos que han inspirado el amor. El amor, a nuestro juicio, no es un impulso irracional como los instintos o las querencias de los animales sino, por el contrario, una energía vital, mágica y luminosa que podemos orientar racionalmente, guiados por principios ideológicos, aplicando criterios éticos y siguiendo pautas racionales.

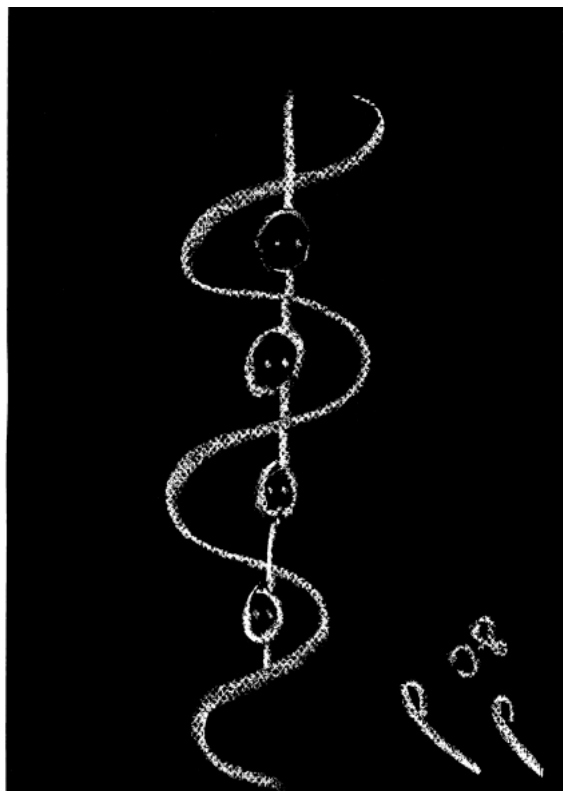
## **El negocio del amor**

Amamos a nuestros hijos o a nuestros padres, no porque sean buenos, simpáticos o agradecidos. El amor, efectivamente, es la única clave inexplicable que es capaz de dotar de sentido al “sinsentido”; es un vínculo paradójico: además de una necesidad, es una obligación y, además de un don, es un buen negocio. Estoy convencido de que es la única flor que no se pudre, la única cosecha que el tiempo no calcina ni los vientos esparcen sus restos por muy sutiles que sean.

El amor, cuando es auténtico, es una chispa eterna y un fuego inextinguible que nunca se convierten en cenizas. Quizás el secreto de su supervivencia y de su fecundidad estribe en que más que río caudaloso -más que hinchazón o brillo, más que volcán o rayo- es una corriente subterránea que nutre. Como afirma Elisabeth Kübler-Ross, “Lo único que sana verdaderamente es el amor”<sup>23</sup>

---

<sup>23</sup> Elisabeth Kübler-Ross, 2003, *La rueda de la vida*, Madrid, Punto de lectura: 16.



## 27º

**U**na de las terapias más potentes en las enfermedades, no sólo de la mente sino también del organismo, es el amor que, expresado con palabras, con gestos, con caricias y con besos, se siente correspondido: amor que es deseo, voluntad, sentimiento y sensación; amor que es comprensión generosa, diálogo respetuoso, colaboración eficaz y unión física.



## 27.- Amor y vida

Resulta una obviedad afirmar que, si cuidamos el cuerpo y cultivamos el espíritu, mejoramos la calidad de la vida y, en cierta medida, aumentamos su cantidad. Aunque es cierto que todos los seres vivos -como los demás productos perecederos- tenemos marcada desde nuestro nacimiento la fecha de caducidad, también es verdad que la “mala vida” reduce su duración y la “buena vida” la prolonga.

Pero hemos de tener en cuenta que, en los dos casos, nos referimos no sólo al trato que le damos a nuestro cuerpo sino también a los cuidados que le dispensamos a nuestro espíritu<sup>24</sup>. El psiquiatra Luis Rojas Marcos afirma que “una persona que recibe estímulos positivos tiene mayor esperanza de vida”, y nos aconseja que charlemos, que nos riamos hasta de nosotros mismos y que hagamos un poco de deporte.

### Quien ama vive más y mejor

---

<sup>24</sup> Fernando Savater, en una entrevista que mantuvo con Guillermo Busutil, publicada en el número 106 del mes de diciembre, en *Mercurio*, afirma que “las personas maduras -digo más, los viejos- estamos en la edad de la pasión, que es lo último que queda cuando se ha perdido todo lo demás. Los jóvenes no son apasionados sino ilusionados y, frecuentemente, ilusos: tienen suerte porque aún piensan contar con mucho tiempo por delante”. Pág. 25

Podríamos completar estas recomendaciones con las conclusiones a las que han llegado unos científicos australianos, tras el análisis minucioso de una amplia serie de encuestas: “quien ama vive más y mejor”. Según sus explicaciones, este hecho cuantificado con precisión y analizado concienzudamente explica, en parte al menos, que las mujeres sean más longevas que los hombres.

El profesor de Medicina, doctor Marc Cohen, de la Universidad de Melbourne, ha explicado en una conferencia sobre la salud y sobre la longevidad que tenemos evidencias múltiples para afirmar que el amor, especialmente si es abundante e intenso, es un factor primario para lograr una vida más larga y para alcanzar una elevada calidad. Ha subrayado, sin embargo, que no se refiere sólo al amor romántico y carnal sino también a todas las actividades que nos transmiten la sensación placentera de que perdemos la noción del tiempo, aquellas tareas en las que sentimos que el reloj se detiene y se borran esos límites que tanto nos bloquean e inquietan.

Este estudioso, tras una detenida investigación con conejos, ha llegado a la conclusión de que, aunque todos seguían el mismo régimen de vida y la

misma dieta de alimentos, los que eran acariciados y mimados vivían el sesenta por ciento más que los otros que permanecían aislados en sus respectivas madrigueras.

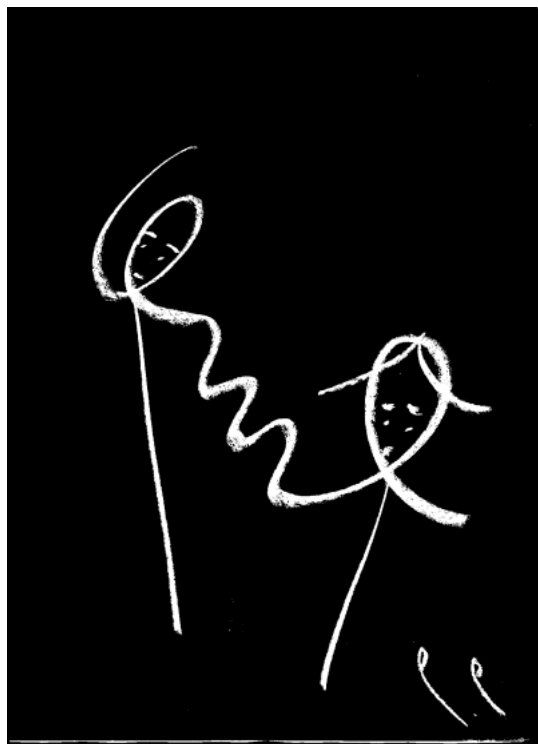
En otro estudio realizado con mil israelíes que sufrían del corazón, ha concluido que los que amaban y se sentían amados por la mujer y por los hijos acusaban el cincuenta por ciento menos de anginas de pecho y de ataques cardiacos que los pacientes que habían revelado algunos problemas en sus relaciones familiares.

Un tercer estudio de la Fundación australiana para el corazón indica que el aislamiento social y la falta de un grupo de apoyo son factores tan significativos en las enfermedades cardiacas como, por ejemplo, el colesterol alto, la excesiva presión sanguínea y el abuso del tabaco. Ha demostrado que una de las terapias más potentes en las enfermedades, no sólo de la mente sino también del organismo, es el amor que, expresado con palabras, con gestos, con caricias y con besos, se siente correspondido: amor -detallan- que es deseo, voluntad, sentimiento y sensación; amor que es comprensión generosa y diálogo respetuoso,



colaboración eficaz y unión física.

Estos estudios, sin embargo, nada nos dicen de un procedimiento que, a mi juicio, es el más eficaz para lograr ser amados: tomar la iniciativa y empezar amando y demostrando el amor con hechos convincentes, con gestos elocuentes y con palabras claras. Sí: compartiendo nuestras cosas, entregando nuestro tiempo y regalando nuestras palabras. Ésta es -aunque suene a tópico piadoso- la mejor manera de vivir más y mejor.



28<sup>o</sup>

***E**n la ancianidad, si seguimos desarrollado nuestra capacidad de sentir, de gozar, de amar y de ser amado podemos disfrutar de inéditas y de satisfactorias relaciones sexuales.*



## 28. Las relaciones sexuales

Para plantear de manera adecuada esta importante cuestión, lo primero que hemos de hacer, a mi juicio, es desbaratar esa asociación exclusiva que frecuentemente se establece entre la sexualidad y la reproducción. Esta vinculación única que prescinde de otros valores fundamentales tiene como consecuencia más inmediata la nefasta convicción de que, cuando ya hemos superado la edad reproductiva -cuando llegamos a la menopausia o a la andropausia- termina la vida sexual, carecen de sentido las relaciones sexuales y se produce una prematura “muerte sexual”.

### **El sexo nos hace crecer como personas**

Es lamentable que, durante mucho tiempo, los educadores no hayan advertido que esta concepción biológica y ética es errónea, y es triste que muchos especialistas no hayan tenido en cuenta que genera diversos trastornos psicológicos, afectivos, familiares y sociales que, en ocasiones, pueden ser graves. Aceptamos, por supuesto, que, en todos los seres animados, el sexo cumple la función de reproducción de las especies, pero hemos de reconocer que, en los seres humanos, las relaciones sexuales desempeñan también otras funciones vitales de trascendental importancia para nuestro crecimiento personal y para el funcionamiento familiar, laboral y social.



## **La sexualidad es más que la genitalidad**

En segundo lugar, para evitar confusiones, hemos de distinguir la sexualidad y la genitalidad. La identificación de estos dos ámbitos -íntimamente relacionados pero no idénticos- también provoca graves consecuencias. La sexualidad está constituida por una amplia y rica serie de rasgos que influyen en nuestra manera de pensar, de sentir y de actuar, y determina nuestra conciencia de identidad individual e, incluso, nuestra orientación sexual (atracción sexual hacia hombres, mujeres o ambos indistintamente). Podemos afirmar, en consecuencia, que, en cierto sentido, el sexo está en todo nuestro organismo, en el pensamiento y, por supuesto en nuestras emociones y afectos.

### **El sexo está presente en todos nuestros comportamientos**

La conducta específicamente sexual se manifiesta mediante un amplio abanico de lenguajes verbales y no verbales con los que expresamos y comunicamos nuestros sentimientos de simpatía, de amistad, de amor y sobre todo, de cariño. Estos mensajes los transmitimos con todos los sentidos, en especial con los ojos, con las voces, con los gestos y con el tacto. Todos -mujeres y hombres- hemos experimentado la reacción de nuestro organismo y de nuestro espíritu ante una mirada tierna, un abrazo cálido o un beso cariñoso. Partimos del supuesto de que estas relaciones han de ser nobles, sinceras, libres y, sobre todo, respetuosas.

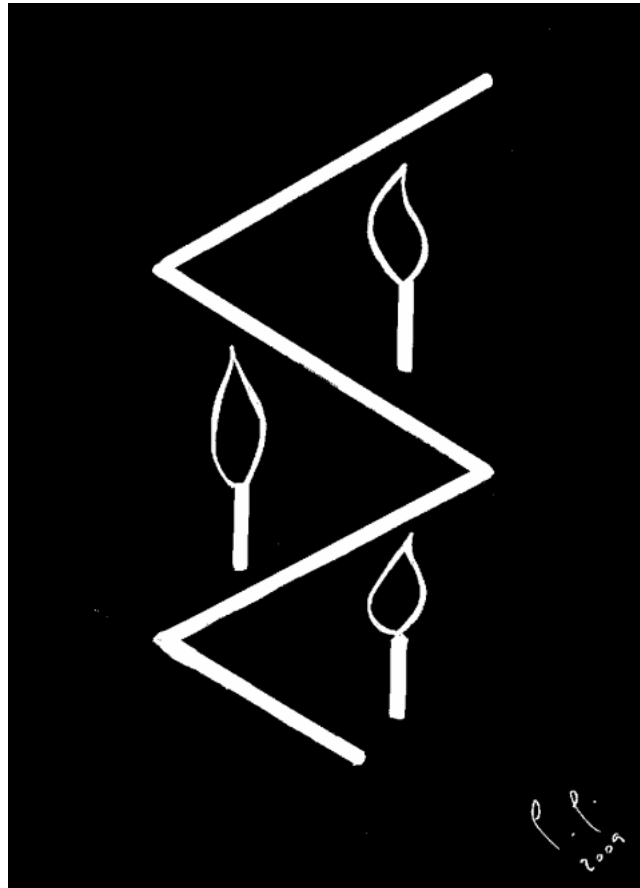
La esfera de la genitalidad se centra en el funcionamiento y en la actividad de los órganos sexuales que, aunque ocupan un lugar central en los comportamientos eróticos, no incluye las múltiples riquezas sensoriales, emotivas y espirituales de las relaciones sexuales ni colma sus gozosas, ricas, bellas, nobles, sorprendentes e inagotables gratificaciones.



Pero, para lograr las relaciones sexuales sean gratificantes durante la ancianidad, es imprescindible que cuidemos, desde la juventud, nuestro organismo y que cultivemos nuestro espíritu. Las relaciones sexuales podrán ser intensas, plenas, gratas y placenteras, si las interpretamos como un fecundo proceso de comunicación recíproca cuyos presupuestos esenciales son -insistimos- el respeto, la generosidad, la responsabilidad, la delicadeza, la ternura y el cariño.

Estamos convencidos de que en la ancianidad, si hemos acumulado sabiduría, si hemos desarrollado una autoimagen positiva capaz de sustentar nuestra autoestima y nuestra autonomía, y si seguimos desarrollado nuestra capacidad de sentir, de gozar, de amar y de ser amados, podemos disfrutar de inéditas y de satisfactorias relaciones sexuales.





29°

***L*** a ancianidad es la ocasión oportuna para reconstruir la verdad de la vida y para poner las cosas en su sitio.



## **29.- El tiempo de los recuerdos<sup>25</sup>.**

La ancianidad es el tiempo adecuado para revivir aquellas experiencias que nos proporcionaron alegría, bienestar y placer, o incluso, para imaginar aquellas emociones que pudimos sentir pero que, quizás, entonces reprimimos. Los recuerdos casi siempre contienen mucho de olvido y algo de fantasía. En esta época podemos traer a la memoria algunos de los momentos intensos en los que, extasiados, habíamos disfrutado profundamente.

---

<sup>25</sup> “El mundo de los viejos, de todos los viejos, es, de forma más o menos intensa, el mundo de la memoria. Se dice: al final eres lo que has pensado, amado, realizado. Yo añadiría: eres lo que recuerdas, Una riqueza tuya, amén de los afectos que has alimentado, son los pensamiento que pensaste, las acciones que realizaste, los recuerdos que conservaste y no has dejado borrarse, y cuyo único custodio eres tú. Que te sea permitido vivir hasta que los recuerdos te abandonen y tú puedas a tu vez abandonarles a ellos. La dimensión en la que vive el viejo es el pasado.

El tiempo del futuro es demasiado breve para que se preocupe por lo que sucederá. La vejez, decía el enfermo de antes, dura poco. Pero precisamente porque dura poco, emplea tu tiempo no tanto en hacer proyectos para un futuro lejano, que no te pertenece, cuanto en intentar comprender, si puedes, el sentido o el sinsentido de tu vida. Concéntrate. No disipes el poco tiempo que te queda. Vuelve a recorrer tu camino.

Te servirán de ayuda los recuerdos, Pero los recuerdos no afloran si no vas a desanidarlos en los rincones más remotos de tu memoria. Rememorar es una actividad mental que no ejercitas con frecuencia porque es trabajosa y perturbadora. Pero es una actividad saludable. En la remembranza te encuentras a ti mismo, tu identidad, pese a los muchos años transcurridos, las mil peripecias vividas. Encuentras los años perdidos tiempo atrás, los juegos de cuando eras niño, los rostros, la voz, los gestos de tus compañeros de colegio, los lugares sobre todo los de la infancia, más lejanos en el tiempo pero nítidos en la memoria. Norberto Bobbio, *OP. cit:* 41-42.

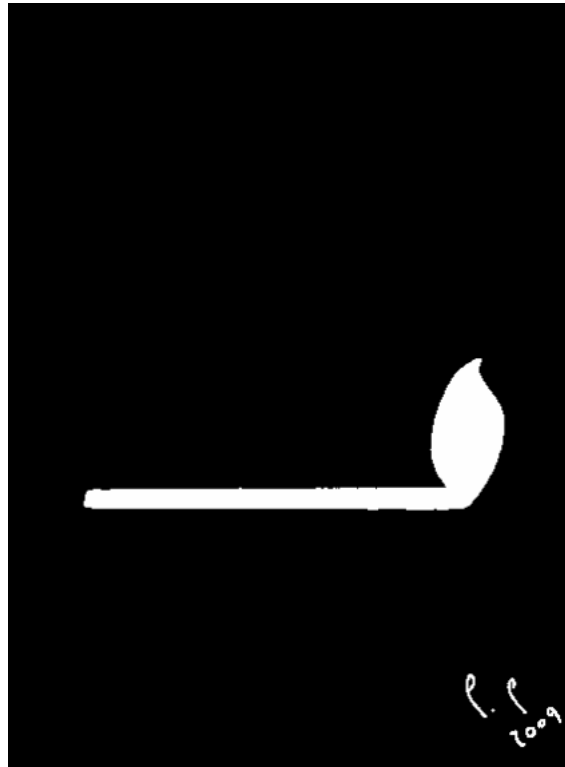
### Reconstruir la verdad de la vida

Es ahora la ocasión oportuna para reconstruir la verdad de la vida y para poner las cosas en su sitio: para releer con parsimonia y con regusto esos libros que, quizás olvidados en la estantería, contienen unas palabras que nos van a resonar con ecos nuevos. Es posible que aquellos datos consabidos nos revelen desconocidos misterios y las imágenes trasnochadas nos despierten sensaciones inéditas y emociones dormidas en los pliegues más íntimos de nuestras entrañas.

Pero no olvidemos que, como afirma George Stainer, “la esperanza y la voluntad de actuar brota de la capacidad del intelecto humano para olvidar, del instinto del olvido necesario”.<sup>26</sup> Kierkegaard lo dice de una manera más clara: “No vale la pena recordar un pasado que no puede convertirse en presente”.

---

<sup>26</sup> *Op. cit.*: 166.



30°

***P**ara tener y para conservar los amigos, hemos de despojarnos de todos los atributos que, por representar poder -aunque sea con minúscula-, nos elevan; y hemos de prescindir de todas las insignias que, por encerrarnos en instituciones -aunque sean abiertas- nos distancian afectiva y efectivamente.*





### **30.- El tiempo de la amistad**

La ancianidad es la edad de la amistad -del latín *amicitia* que, a su vez, proviene de “amor”. Ésta es una de las formas de amor que se establecen entre personas iguales, unidas de una manera libre, recíproca, gratuita y estable. Es la *filia* de los griegos, opuesta a otros conceptos como los de *estorgué* -deseo-, *eros* -pasión- y *ágape* -caridad-. Los romanos también distinguían entre la “amistad”, el “amor” y la “caridad”.

La amistad es un sentimiento, un estímulo, un compromiso y, sobre todo, un ámbito de comunicación más que una obligación de colaboración. Es una relación interpersonal que, basada en una afinidad espiritual, tiende a un acompañamiento vital.

### **El amigo nos comprende**

El amigo es otro ser próximo y semejante que nos comprende, aunque no le expliquemos todas las razones de nuestros comportamientos; es el intérprete que identifica las claves de nuestra peculiar manera de ser, aunque no analice psicológicamente nuestro temperamento; es el exégeta que descifra el sentido profundo de nuestros pensamientos, aunque no se lo formulemos con palabras; es el experto que alcanza la razón última de nuestros deseos íntimos y llega hasta las raíces ocultas de nuestros temores secretos, aunque no haya vivido nuestras propias experiencias.

Dijimos en una ocasión que los seres humanos, para llegar a ser nosotros mismos -sea cual sea el escalón temporal o social en el que nos encontremos- necesitamos que alguien nos explique, con claridad y con tacto, quiénes y cómo somos; necesitamos que nos diga cómo suena nuestra voz, cómo cae nuestra figura y cómo se interpretan nuestras palabras.

## **El poder es incompatible con la amistad**

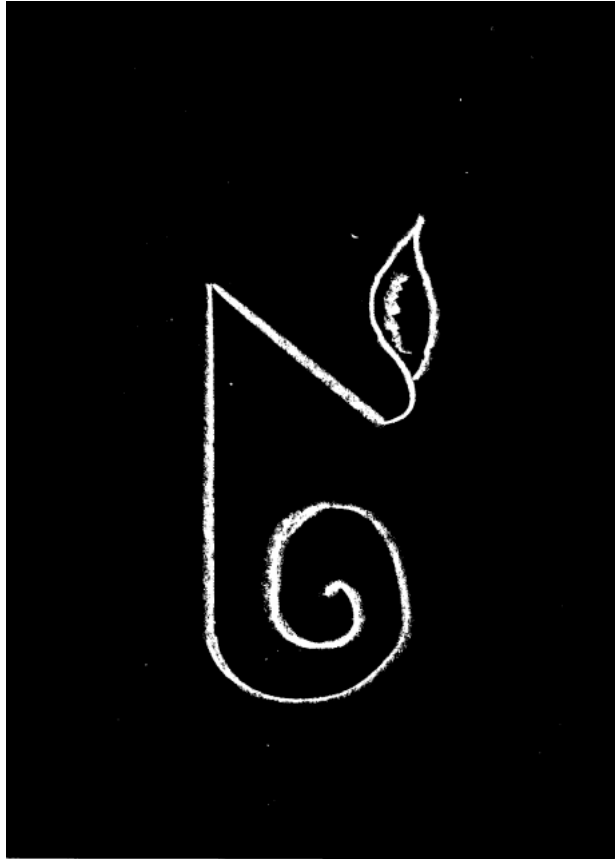
Pero hemos de completar nuestra reflexión afirmando que, para tener y para conservar los amigos, hemos de despojarnos de todos los atributos que, por representar poder -aunque sea con minúscula-, nos elevan; y hemos de prescindir de todas las insignias que, por encerrarnos en instituciones -aunque sean abiertas- nos distancian afectiva y efectivamente.

Los uniformes y los hábitos, las estrellas y las condecoraciones, las mitras y los bonetes constituyen escalones y barreras que no los puede saltar la amistad. Por eso hablamos de la soledad de los poderosos; de esa soledad, enfermedad mortal, que enfría el clima, seca la tierra y asfixia el aliento; que deteriora las condiciones ambientales imprescindibles para el cultivo de una flor tan vital, tan frágil y tan delicada como es la amistad.

## **El amigo nos escucha**

El amigo -repetimos- es ese oidor atento y ese auditor respetuoso que nos escucha y nos entiende; que descubre el secreto hondo de nuestras aparentes contradicciones, que esclarece las claves secretas de nuestras engañosas incoherencias, que descifra el misterio que cada uno de nosotros encierra, que desvela el secreto que guardamos y que explica el ejemplar diferente y único de la compleja existencia personal.

El amigo es un acompañante sensible, respetuoso, experto y generoso que capta las ondas sordas de nuestros latidos íntimos, que descubre nuestra verdad y al que confiamos nuestras fortalezas y, sobre todo, nuestras debilidades. Es un firme aliado con el que compartimos los secretos; es un confidente, fiel guardián y cómplice de lo más delicado, frágil y valioso de nuestra vida privada.



31<sup>o</sup>

***P**ara llegar a ser nosotros mismos -sea cual sea el escalón temporal o social en el que nos encontremos- necesitamos que alguien nos explique, con claridad y con tacto, quiénes y cómo somos.*



### **31.- La búsqueda del amigo**

Una de las mayores suertes que nos pueden sobrevenir a nuestras vidas es la de encontrar a otro ser próximo y semejante que nos comprenda, que identifique las claves ocultas de nuestra peculiar manera de ser, que descifre el sentido profundo de nuestros pensamientos, la razón última de nuestros deseos íntimos y las raíces escondidas de nuestros temores secretos.

Todos los seres humanos, para llegar a ser nosotros mismos -sea cual sea el escalón temporal o social en el que nos encontremos- necesitamos que alguien nos explique, con claridad y con tacto, quiénes y cómo somos; necesitamos que nos digan cómo suena nuestra voz, cómo cae nuestra figura y cómo se interpretan nuestras palabras.

**Para comprendernos es necesario  
que alguien nos escuche**

En realidad, ésa es la última meta de todos nuestros pensamientos sobre cualquier tema; ésa es la materia común de nuestras charlas, lecturas y escrituras. Ése es el destino de nuestros paseos y de nuestras correrías por las calles de la conversación y por las plazas de la tertulia. Necesitamos oidores atentos y auditores respetuosos que nos escuchen y nos entiendan; que descubran el secreto hondo de nuestras aparentes contradicciones, que esclarezcan las claves secretas de las engañosas incoherencias.

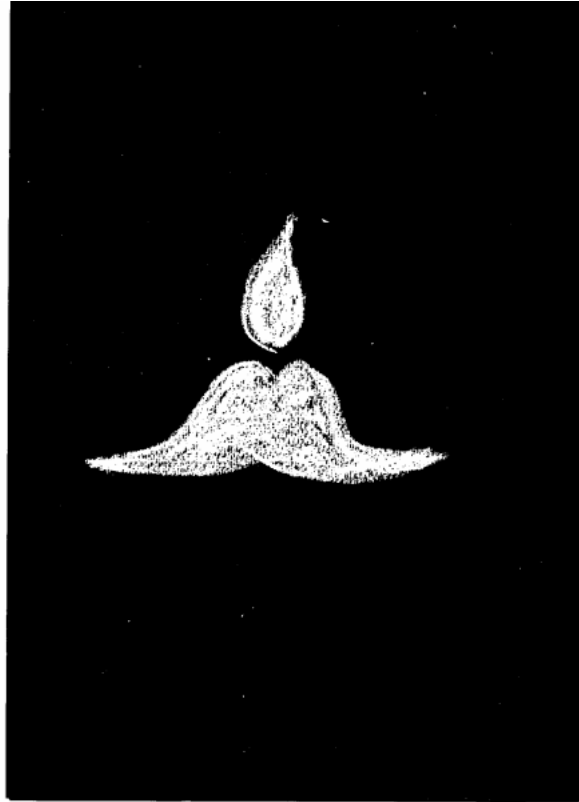


## **La vida humana es un misterio**

Vivir la vida humana es –querida Antonia– descifrar el misterio que cada uno de nosotros encierra, es develar el secreto que guardamos y explicar el ejemplar diferente y único de la compleja existencia personal. El hallazgo de este modelo inédito exige atención constante, esfuerzo permanente, habilidad especial y, sobre todo, la ayuda adecuada de un acompañante sensible, respetuoso, experto y generoso que sepa captar las ondas sordas de nuestros latidos.

Para descubrir nuestra verdad necesitamos, efectivamente, una persona amiga en quien confiar nuestras debilidades, un aliado con el que compartamos secretos, un confidente que sea el fiel guardián de la puerta tras la cual ocultamos nuestra vida privada; un cómplice que jamás abrirá esa puerta ni permitirá que nadie la abra.





## 32°

***E**n la ancianidad es cuando estamos en condiciones de reconocer que, para sentir alegría, no son necesarias las grandes palabras, las elevadas metas ni los horizontes maravillosos, sino que son suficientes los paisajes cercanos, los momentos cotidianos y los pequeños pasos que damos para movernos por nuestra propia existencia.*



### **32.- El tiempo de la alegría**

Por mucho que nos sorprenda, hemos de reconocer que la ancianidad es la época de la alegría. Sí: de ese sentimiento que es la manifestación humana del gozo interior que nos produce la posesión de un bien o la esperanza de alcanzar un beneficio como, por ejemplo, el placer sereno o exultante de la existencia y de la vida, la dicha honda del amor, la fruición placentera de la contemplación apacible de la naturaleza, la paz íntima del trabajo esmerado, la satisfacción profunda del deber cumplido, el gusto de los bienes compartidos o de los servicios prestados.

## **La alegría nace en el alma y la expresamos con el cuerpo**

La alegría es, efectivamente, el resplandor directo y expansivo de una luz interior, el reflejo de un alma sencilla que disfruta cuando saborea la vida. En la ancianidad es cuando estamos en condiciones de reconocer que, para sentir alegría, no son necesarias las grandes palabras, las elevadas metas ni los horizontes maravillosos, sino que son suficientes los paisajes cercanos, los momentos cotidianos y los pequeños pasos que damos para movernos por nuestra propia existencia.

La alegría del anciano es ese lenguaje que revela que el bienestar se experimenta “por dentro”, en el fondo de la conciencia. Cuando, a pesar de todos los pesares, la realidad coincide con los deseos, los hechos con las esperanzas, los esfuerzos con los resultados.

### **Siente alegría quien se esfuerza en transmitirla**

El anciano es quien, sabiendo encajar las dificultades y los contratiempos, descubre sentido a la vida, dirige una mirada positiva a las cosas, a los sucesos y a las personas; el que extrae lo mejor de la vida y mantiene el aliento, incluso, en los desalientos y, sobre todo, el que, por sentirse bien consigo mismo, tiene ganas de vivir. Pero, estoy convencido de que la senda más directa y más segura para lograr alegría es esforzarnos por transmitirla a los que nos rodean.

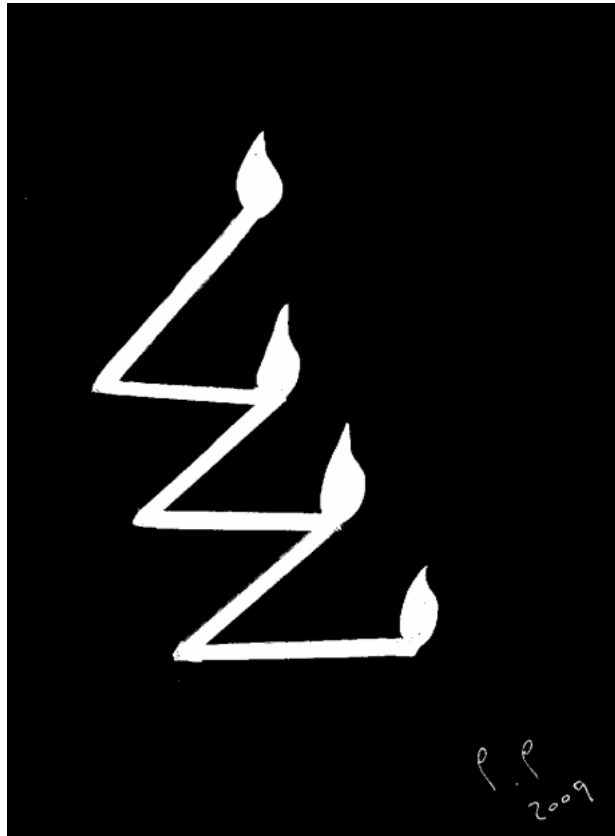
En mi opinión, deberíamos hacer un esfuerzo por recuperar, no la alegría forzada y obligatoria de las fiestas convencionales, sino esa otra alegría profunda, serena y constante que consiste en la paz de la conciencia, en la confianza que nos inspiran nuestros seres queridos, en comprender y en sentirnos comprendidos, en amar y en sentirnos amados; esa alegría sencilla que, paradójicamente, en la vida real, es a veces compatible con los golpes del dolor e, incluso, con los crujidos de la tristeza. Esta experiencia de mezcla agridulce la expresa de manera aguda el poeta Claudio Rodríguez cuando dice:

“Déjame que te hable en esta hora  
de dolor con alegres  
palabras. [...] el dolor es la nube,  
la alegría, el espacio,  
el dolor es el huésped,  
la alegría la casa. [...]  
Déjame, que con vieja sabiduría, diga:  
a pesar, a pesar  
de todos los pesares  
y aunque sea muy dolorosa y aunque  
sea a veces inmunda, siempre, siempre  
la más honda verdad es la alegría”.

Recordemos las palabras del filósofo: “la paz es la  
perfección de la alegría”.

.





## 33<sup>o</sup>

***P**erdonar y ser perdonado son experiencias vitales muy hondas, dotadas de múltiples dimensiones vitales, no sólo religiosas individuales y colectivas, sino también antropológicas, psicológicas, sociológicas, jurídicas y políticas.*



### **33.- El tiempo del perdón**

Aunque es cierto que el perdón, entendido en su sentido más rico y profundo, es una aportación específicamente cristiana, hemos de reconocer que son muy diversas las maneras de expresarlo y múltiples las intensidades de vivirlo. Recordemos que esta palabra etimológicamente procede de “donar” y significa renunciar libre y gratuitamente a castigar un delito o una ofensa, a cobrar una deuda o a exigir una equivalencia.

Perdonar y ser perdonado son experiencias vitales muy hondas, dotadas de múltiples dimensiones vitales, no sólo religiosas individuales y colectivas, sino también antropológicas, psicológicas, sociológicas, jurídicas y políticas.

### **Todos necesitamos perdonar y ser perdonados**

Por muy petulantes o ingenuos que seamos, hemos de reconocer que, por el mero hecho de ser humanos, desde el nacimiento hasta la muerte, estamos cargados de limitaciones, de deudas y de culpas, y que, en consecuencia, el perdón, más que rebajamiento, es una necesidad y una grandeza.

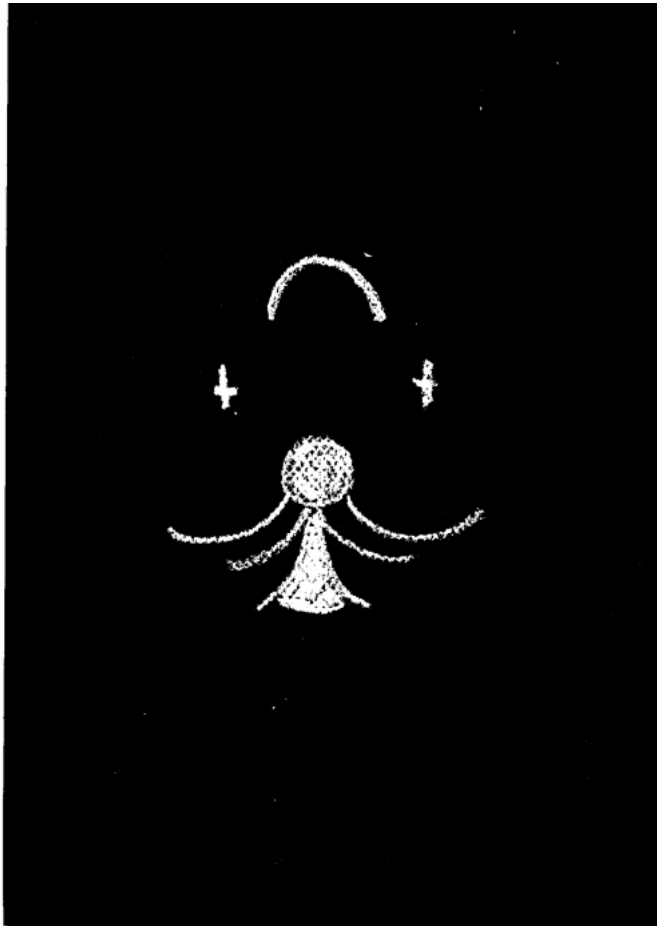
Todos –por muy íntegros que nos creamos– para vivir en paz con nosotros mismos y con los demás, necesitamos continuamente perdonar y ser perdonados. La experiencia del perdón fortalece la convicción de que no estamos de más, de que podemos ser algo, de que no somos simplemente tolerados y, sobre todo, nos eleva para que seamos nosotros mismos y para que se autonomice nuestra libertad crítica.

## **El perdón es el origen de nuevas y de profundas amistades**

Cuando la experiencia del perdón es creativa, se instauran nuevas relaciones interhumanas y nuevos lazos interpersonales que, incluso, puede dar origen a una amistad más profunda, a una colaboración más eficaz y, en consecuencia, a una nueva vida. Estas son algunas ideas que me ha sugerido el libro titulado *Si aceptas perdonarte, perdonarás*, del alemán Ansel Grün.

Perdonar, efectivamente, es asumir la apuesta y el riesgo de recordar el pasado asumiéndolo, y de encontrarse con el otro adoptando una actitud positiva, por encima de la culpabilidad que le atribuimos.





**34°**

***L**a bondad es exactamente lo contrario a la debilidad ante los poderosos, a la condescendencia con la injusticia o a la indiferencia ante la crueldad.*





### **34.- La bondad**

Si en el mundo actual nos resulta difícil llamar por su propio nombre a esa “maldad” que, a veces, se inoculara en algunas de las intervenciones de los poderosos y que, incluso, se aloja en el fondo secreto de muchas de nuestras decisiones aparentemente bien intencionadas, todavía bastante más extraña suele ser la valoración positiva y la denominación explícita de la “bondad”, como la senda más segura y más humana para lograr la felicidad personal, y como el surco más fértil en el que hemos de sembrar las semillas del bienestar colectivo.

A veces, para oír hablar de ella, tenemos que penetrar en los sombríos interiores de los recintos sagrados de las religiones o leer las páginas amarillentas de los libros de ascética de antaño, pero hemos de reconocer que esta palabra nos suena inapropiada para calificar los comportamientos nobles de los políticos, las conductas generosas de los empresarios o las actitudes rigurosas de los científicos.

### **La escasa cotización**

Aunque se suele usar como una coartada para lograr determinados intereses o como un adorno cosmético para representar un papel falso, hemos de admitir que es escaso su aprecio como un valor socialmente cotizante, como un bien supremo y como el objetivo último de nuestras actividades profesionales.

Para referirnos a los comportamientos morales valiosos, preferimos emplear unos términos más ambiguos o unas expresiones más parciales. En vez de afirmar claramente que una persona es “buena” - quizás para evitar que la confundan con un ser débil- preferimos llamarla “íntegra”, “cabal”, “coherente”, “noble”, “leal”, “honrada”, “ejemplar”, “auténtica” o, simplemente, “humana”.

Es posible que esta reticencia se deba a la influencia negativa que han ejercido en nosotros los modelos de esos personajes blandos, pusilánimes y acobardados, con los que nos ilustraban los cuentos infantiles o, a lo mejor, a las definiciones superficiales y a las expresiones edulcoradas que nos proponían los manuales de urbanidad y buenas costumbres.

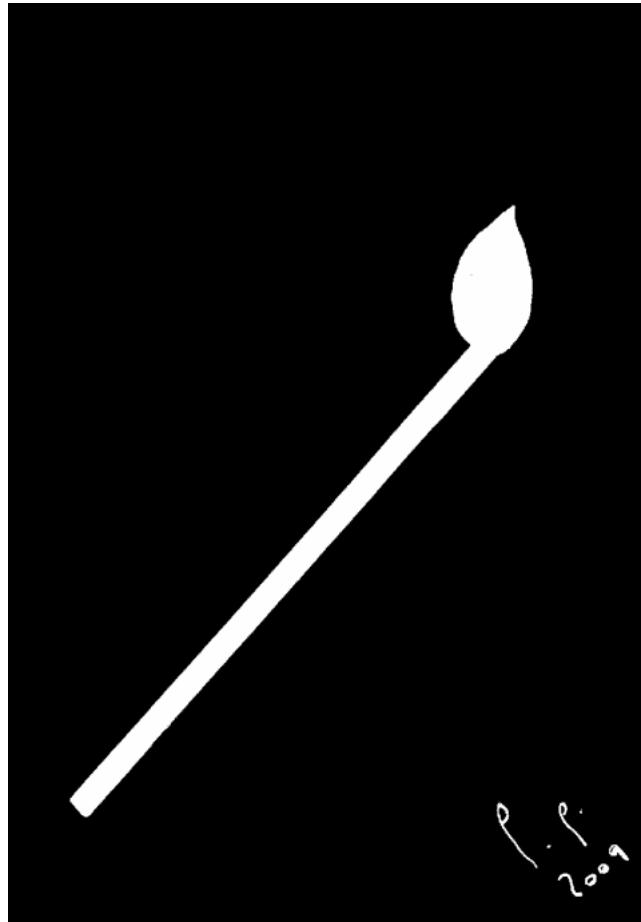
### **La estima de los valores**

Hemos de reconocer que el concepto y la palabra “bondad” están en la actualidad devaluados, quizás porque algunos de sus ingredientes esenciales no alcanzan una estimación elevada en esta sociedad pragmática, materialista, exhibicionista, hedonista, ventajista y efectista, en la que no apreciamos positivamente unos hábitos tan importantes como la generosidad gratuita, el servicio desinteresado, la abnegación altruista, el perdón de las ofensas, el reconocimiento sereno de los propios errores, el trabajo oculto, la comprensión de las conductas ajenas, la paciencia, la sencillez sin fingimiento, la modestia recatada, la prudencia sensata, la humildad sincera, el sufrimiento callado e, incluso, la resignación serena ante los males irremediabiles.

No somos conscientes de que la bondad así concebida es exactamente lo contrario a la debilidad ante los poderosos, a la condescendencia con la injusticia o a la indiferencia ante la crueldad, ni de que exige fortaleza para controlar los impulsos naturales. Tiene mucho que ver con la afabilidad, una virtud que, como integrante de la justicia, exige

un notable valor para mirar cara a cara la vida, una energía para criticar las perversiones y una reflexión para analizar los valores y las lacras.

A nuestro juicio, estos hábitos forman el conjunto armónico de virtudes que, a lo largo del dilatado recorrido de nuestra civilización, conocemos por “bondad”, una cualidad de las personas inteligentes, equilibradas y fuertes que han decidido recorrer el empinado camino que conduce al crecimiento de la justicia y al logro de la paz.



35°

***L**a avidez de realidad coexiste en el hombre con el impulso a la huida de la realidad.*



### **35.- El tiempo del equilibrio**

Los seres humanos somos paradójicos e incoherentes. No sólo por la contradicción que enfrenta nuestras ideas, nuestras palabras y nuestros comportamientos, sino, también, por la permanente ambigüedad y por la, a veces, disparatada incongruencia de muchos de nuestros pensamientos, emociones, deseos, temores y sensaciones.

Nuestro equilibrio -físico, psíquico y moral- es el resultado de las contradictorias fuerzas que nos empujan hacia fuera y hacia adentro, hacia arriba y hacia abajo, hacia el pasado y hacia el futuro, hacia nosotros mismos y hacia los demás. La salud, el bienestar, la lucidez e, incluso, la bondad, consisten, sobre todo, en una adecuada combinación de presiones opuestas, de impulsos y de resistencias, de deseos y de temores, de afirmaciones y de negaciones: es una cuestión de dosis y de proporción. ¿Recuerdan cuando nos decían que la virtud estaba en el medio?

**El arte de vivir consiste en armonizar las diferentes voces que gritan desde el fondo de nuestras entrañas**

Fíjense, por ejemplo, cómo la avidez de realidad coexiste en el hombre con el impulso a la huida de la realidad. Si nos situamos en el ámbito de la Historia de la Filosofía, podremos comprobar que existen ciertas formas de pensamiento y de comportamiento caracterizadas por un notable "gusto" por la realidad y otras que se definen por un singular "asco" a la realidad.

El gran innovador Parménides habla de las dos vías; a la primera la llama el camino de la sensibilidad (*aísthesis*) y a la segunda, la senda del pensamiento (*nous*). Las formas extremas serían el amor a la materia de los atomistas y el odio a la materia de los neoplatónicos.

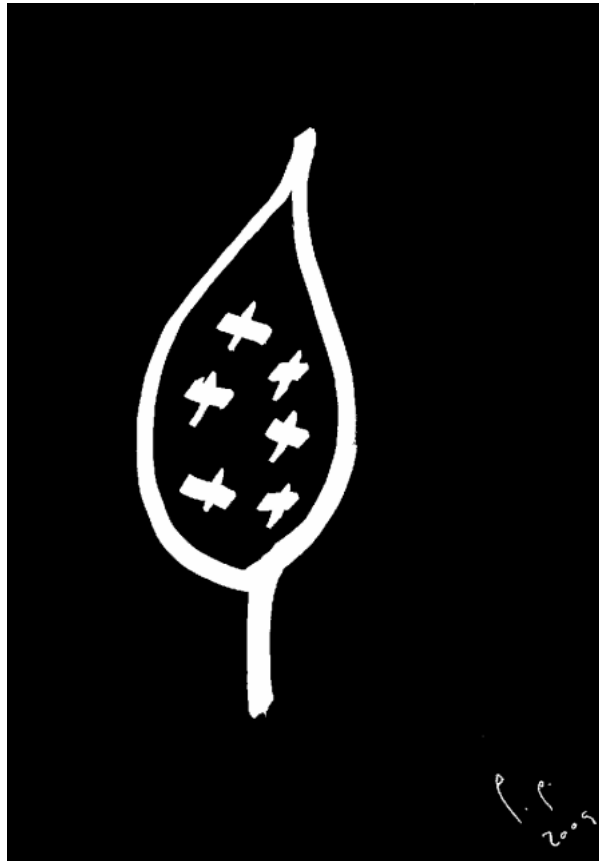
Los teóricos repiten esta misma oposición cuando dividen la Literatura Universal en dos grandes categorías: la de los platónicos o idealistas - que, como los trovadores, Ariosto, Shakespeare, Yeats y Mallarmé cantan la idea o la esencia de ese objeto - y la de los aristotélicos o realistas. - que, como Galdós, Zola o Pardo Bazán, pintan con detalle el dato sensible e, incluso, la realidad cotidiana y



vulgar.

La experiencia personal de cada uno de nosotros nos dice que todos -también tú y yo, que

presumimos de coherentes- estamos partidos en dos,  
divididos por fuerzas que nos tiran a uno y a otro  
lado.



## 36°

*La ancianidad nos proporciona ocasiones propicias para aprobar las asignaturas que, debido a las circunstancias de la vida familiar o a las exigencias de las tareas laborales, aún tenemos pendientes.*

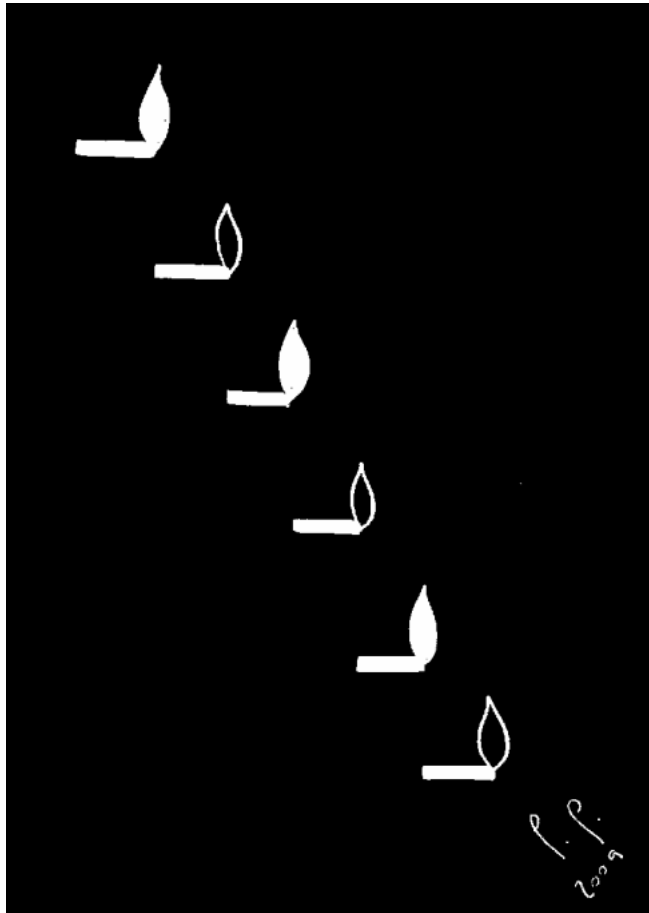


### **36.- Aprobar las asignaturas pendientes**

Aunque es cierto que en la vejez merman las fuerzas físicas y flaquean algunas de nuestras facultades mentales, también es verdad que, merced a las experiencias acumuladas, en esta época podemos desarrollar una sorprendente habilidad para adaptarnos a las nuevas exigencias del entorno y para mantener un aceptable equilibrio psicológico.

Estamos convencidos, además, de que aquellas personas que, por haber realizado previsoras tareas de mantenimiento, conserven suficiente combustible en el depósito de reserva, este período podría proporcionarles ocasiones propicias para aprobar las asignaturas que, debido a las circunstancias de la vida familiar o a las exigencias de las tareas laborales, aún tengan pendientes.





## 37°

***S**i aprovechamos el tiempo, cultivamos con esmero las semillas que encierran cada uno de los episodios vividos -tanto los gratos como los desagradables-, en la ancianidad germinarán y nos proporcionarán cosechas abundantes..*



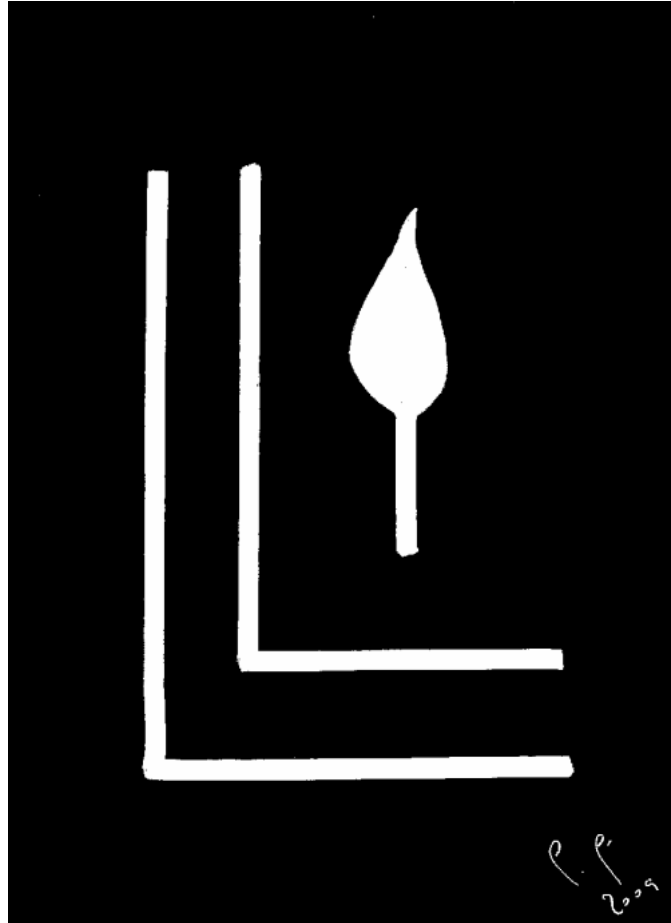


### **37.- El tiempo de la cosecha**

Los hechos nos confirman que los años ya vividos y las experiencias acumuladas, más que tiempo gastado, son recursos efectivos, fértiles cosechas y frutos maduros que, si los administramos con habilidad, están disponibles para que los aprovechemos y para que les saquemos todo su jugo. Si hemos aprovechado el tiempo, si hemos cultivado con esmero las semillas que encierran cada uno de los episodios vividos -tanto los gratos como los desagradables-, es ahora cuando germinarán y nos proporcionarán cosechas abundantes.

### **Llegar a ser nosotros mismos**

En contra de todas las apariencias, los caminos ya recorridos nos descubren unos horizontes vitales más diáfanos, nos abren nuevas puertas y nos rompen ataduras convencionales. Maduramos humanamente cuando ensanchamos nuestra libertad para acercarnos a nuestra meta personal, para cumplir nuestra peculiar misión, para realizar nuestro proyecto inédito y para alcanzar ese bienestar razonable, necesario y, por lo tanto, posible.



## 38°

**L**a ancianidad es el momento en el que ya sabemos apreciar el valor de todos los ingredientes de la existencia humana y, en particular, aquellos factores que ayudan a alcanzar el bienestar o, por el contrario, lo dificultan o lo impiden..



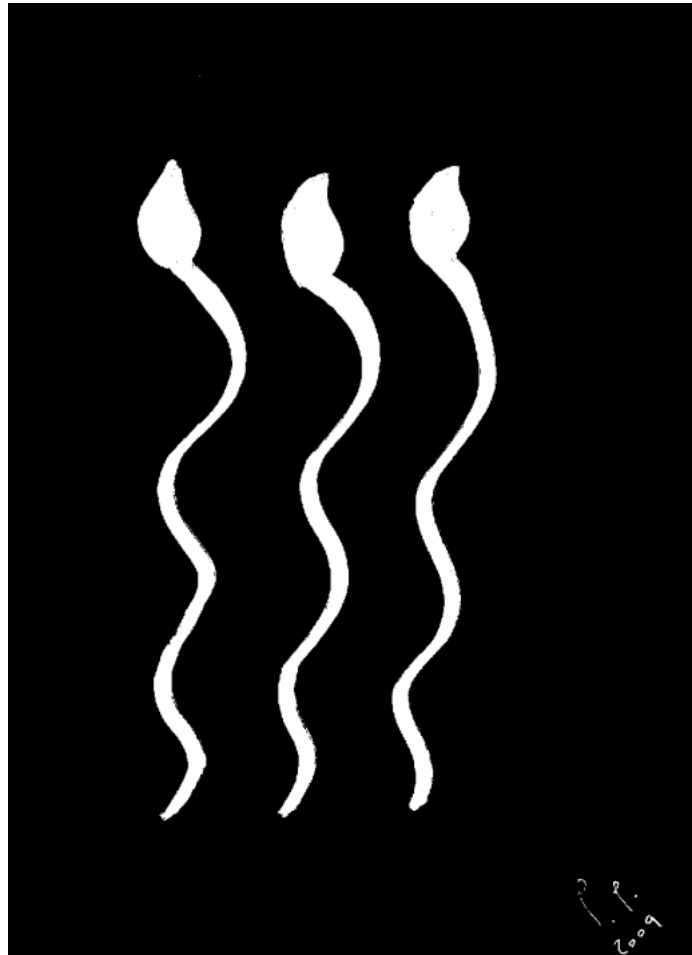
### **38.- El tiempo de disfrutar**

Nosotros opinamos, además, que la vejez es el tiempo adecuado para gastar todas las energías que nos restan, para emplear el capital de vida que hemos ido acumulando durante las épocas anteriores y para invertir de manera ventajosa las ganancias que nos han proporcionado las experiencias. Es el momento –querida Cristina- en el que ya sabemos apreciar el valor de todos los ingredientes de la existencia humana y, en particular, aquellos factores que ayudan a alcanzar el bienestar o, por el contrario, lo dificultan o lo impiden.

### **Saborear la vida**

Es cuando, por ejemplo, el gusto -el buen gusto, que es el resultado de un permanente y dilatado proceso de aprendizaje- lo tenemos mejor educado. El buen paladar es una facultad que está situada al final de una larga sucesión de pruebas de sabores y de sinsabores, de olores deliciosos y fétidos, de colores brillantes y opacos, de sonidos melodiosos y de ruidos estridentes, de sensaciones táctiles suaves y ásperas.

Sólo lo alcanzan quienes han soportado hambre y han degustado una amplia gama de platos sabrosos, quienes han escuchado melodías variadas, han olfateado aromas sutiles, han contemplado paisajes fascinantes. Disfrutar es, no lo olvidemos, reconocer lo que conocíamos y volver a vivir lo que anteriormente habíamos vivido.



## 39°

**V**iajar es una forma de alejarnos y de aproximarnos a nuestros lugares y, por lo tanto, una manera de salir y de entrar en nosotros mismos y de revalorar nuestras cosas.





### **39.- El tiempo de viajar**

Como nos muestran las estadísticas y los pronósticos que periódicamente nos ofrecen los medios de comunicación, los viajes -tan excepcionales hace escasos años- han llegado a constituir un hábito casi rutinario y, para muchos, una necesidad ineludible. En la actualidad viajamos casi todos, aunque cada uno justifique sus desplazamientos con razones diferentes: unos lo hacen empujados por un espíritu aventurero, otros para llenar el tiempo de ocio, otros impulsados por el ansia de ampliar su cultura y, otros, finalmente, forzados por motivos profesionales. Pero el resultado es que, cada vez viajamos más y que, en cualquier época del año, nos surgen pretextos para organizar un "puente" no previsto, un fin de semana alargado o incluso unas minivacaciones que, inevitablemente, implican una salida de nuestro lugar de residencia.

### **Regresar al lugar de partida**

Aunque a primera vista nos sorprenda la afirmación, los viajes, por muy lejos que nos lleven, siempre alcanzan su fin y su finalidad en el punto de partida: viajamos para regresar a nuestro hogar y para descubrir en él unos alicientes de los que carecen los mejores hoteles, para revalorar ese rincón de nuestra casa en el que leemos o cosemos o, incluso, el botón desde el que, soñolientos, vemos el telediario, los partidos de fútbol o los programas del corazón; viajamos, también, para comparar nuestros lugares con otros lejanos: nuestras playas con las de la Costa del Sol o con las de las Antillas, nuestra catedral con la de Notre Dame de París o con la de San Pedro de Roma, nuestro clima con el del norte de España o con el del Centro Europa.

### **Acercarnos a nosotros mismos**

Es cierto que los viajes abren unas vías de acercamiento a los demás y, al mismo tiempo, unos cauces de aproximación a nosotros mismos: viajar es una forma de alejarnos y de aproximarnos a nuestros lugares y, por lo tanto, una manera de salir y de entrar en nosotros mismos y de revalorar nuestras cosas.

Aunque a primera vista nos parezca una contradicción, hemos de admitir que, en la mayoría de los casos, más que para conocer, viajamos para reconocer los lugares y las gentes de los que tenemos noticias previas por las lecturas o por los comentarios de los que nos han precedido. Por eso, los viajes no deben sustituir las lecturas sino, por el contrario, alimentarse de ellas: los viajes y las lecturas son dos vías complementarias que mutuamente se intensifican y se enriquecen.

No perdamos de vista que el paisaje, es un significativo portador de unos significados que, hasta cierto punto, han sido creados por los artistas, por los pintores, por los cantantes y por los escritores.

Por eso, antes, durante y después de cada viaje deberíamos leer algún libro que oriente nuestras miradas, que nos facilite la comprensión de los espacios que contemplamos, que nos descubra la belleza y el sentido de unos elementos que no son sólo escenarios, sino partes de nuestro drama humano, de esos hechos geográficos que, además de sostener y alimentar nuestros cuerpos, nutren nuestro espíritu.



40°

***T**odos tenemos constancia probada de la posibilidad -de la urgente necesidad- de alcanzar el nivel aceptable de una dicha durable.*



#### **40.- El bienestar o la felicidad**

De manera rápida e improvisada -como me pide Raquel- responderé a tu directa y urgente pregunta: ¿Existe la felicidad? Te contesto: sí.

Te aseguro que, en esta ocasión, no he pedido ayudas a teorías acreditadas ni a doctrinas probadas. Mi respuesta -inmediata, ingenua e irreflexiva- sólo se apoya en la experiencia personal: en la mía, en la tuya, en la nuestra. Traigo a la memoria algunos de esos momentos intensos en los que, extasiados, la hemos disfrutado y, también, recuerdo ese estado de ánimo permanente, ese bienestar razonable, inseguro y tenue que hemos alcanzado -eso sí- desarrollando unos esfuerzos ímprobos. Tú has podido comprobar cómo, apoyándonos mutuamente, es posible mantener los equilibrios inestables de la convivencia, prolongar los días huidizos y ahondar los fugaces minutos de nuestra corta existencia.

### **No dejar de escapar los momentos de felicidad**

Tú, querida María del Carmen, has gozado - igual que yo- de esas chispas instantáneas, conmovedoras y fascinantes, que nos habían producido una simple mirada penetrante, un gesto complaciente, una suave caricia, una sosegada meditación, un encuentro afortunado, una compañía grata, un intenso silencio, la armoniosa cadencia de una melodía musical o, simplemente, la luz matizada de cualquier atardecer.

Tú -igual que yo- te has deleitado con esas partículas minúsculas, densas y sabrosas, que eran capaces de sazonar todas las fibras de nuestra existencia humana; tú -igual que yo- has saboreado los aromas sutiles, excitantes y sugestivos que han transformado nuestra visión de la vida.

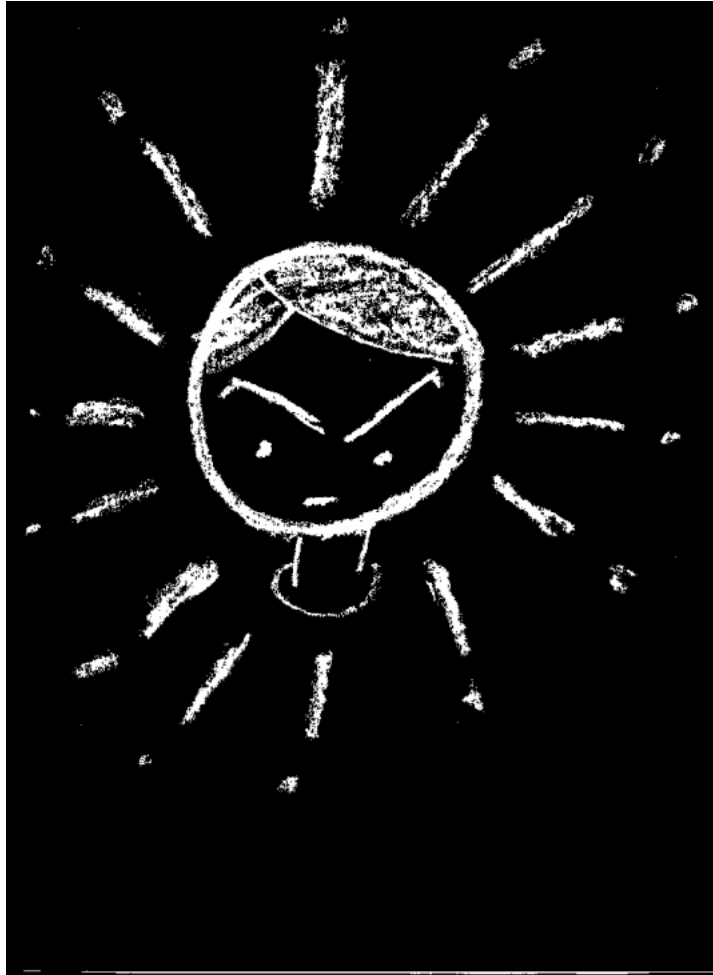
Pero, también, tú tienes constancia probada de la posibilidad -de la urgente necesidad- de alcanzar el nivel aceptable de una dicha durable. Para lograrlo, tú -igual que yo, limitación e historia- tienes que aceptar los estrechos límites de tus espacios, superar las arduas dificultades de tus tiempos, dominar a los feroces enemigos de tu identidad y pagar los altos costes del desánimo, de la indolencia



o de la apatía: no tenemos más remedio que trabajar, luchar y sufrir.

La felicidad es una meta suprema y un objetivo irrenunciable que, tenaz y paradójicamente, hemos de perseguir y alcanzar mientras que, ansiosos, recorremos los caminos zigzagueantes de un mundo dislocado y mientras que, fatigados, subimos las empinadas sendas de un universo desarticulado.





## 41<sup>o</sup>

***E**l sufrimiento es, además, una de las vías más seguras y directas para penetrar en el fondo secreto de las realidades humanas, una clave segura para conocer el sentido profundo de los sucesos.*



#### **41.- Sufrimiento**

Estoy sorprendido por las interesantes preguntas y por las sugerentes cuestiones que me propone Cecilio al hilo de las ideas vertidas en el capítulo sobre la existencia de la felicidad. Como es natural, muchas de tus opiniones no coinciden con mis planteamientos, de la misma manera que las experiencias en las que se apoyan son diferentes e, incluso, opuestas a las mías. No caeré en la pretensión -errónea e inútil- de defender con argumentos una convicción basada, como ya te indiqué, en mi experiencia personal sólo válida para mí y para aquellos que la hayan vivido de una manera análoga.

### **Los mensajes de las enfermedades**

Aprovecho, sin embargo, la oportunidad para aclararte algunas confusiones que en varios comentarios sobre los obstáculos de la felicidad me has repetido en las cartas que me has enviado. Hemos de reconocer que las enfermedades, los dolores y los sufrimientos -aunque sean realidades humanas estrechamente relacionadas- nos son manifestaciones idénticas.

Las enfermedades son afecciones comunes a todos los seres vivientes -a las plantas, a los animales y a los humanos-; son unos avisos que, amenazadores, nos anuncian la muerte; son las advertencias que, insistentes, nos recuerdan que somos débiles frente a la fuerza agresora de la naturaleza, y son unos síntomas que, claramente, nos revelan que llevamos encerrados en el interior de nuestras entrañas los enemigos de nuestra propia supervivencia.

## **Los avisos de los dolores**

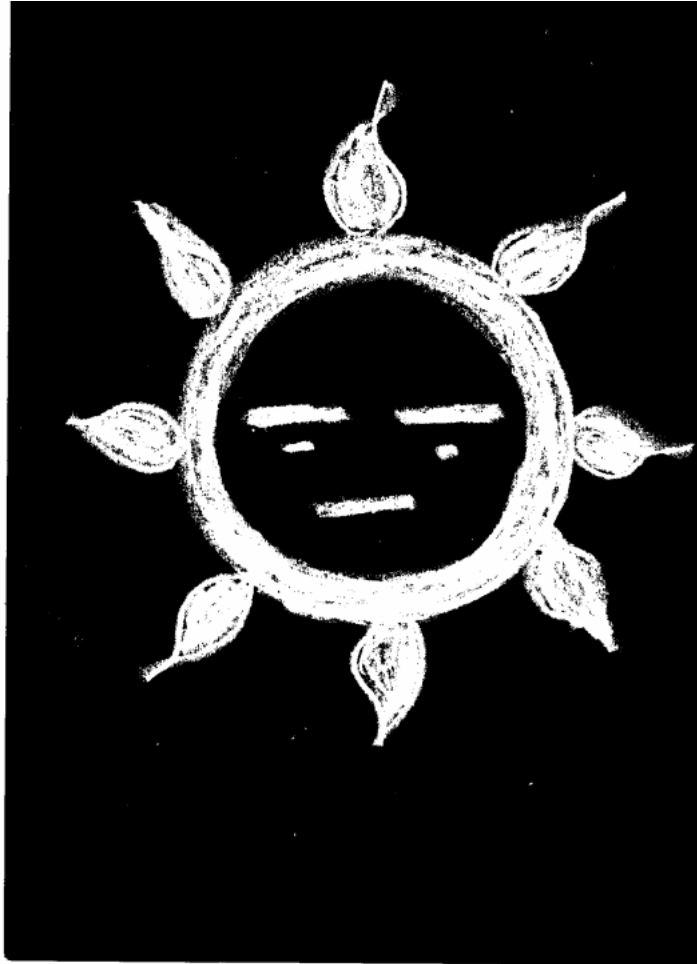
Los dolores los padecemos todos y sólo los seres animados -no las plantas- y constituyen llamadas de atención de mal funcionamiento de las piezas de nuestro complejo organismo; son las alertas que se encienden para comunicar el fallo de algún órgano; son las señales que nos alertan de que algún mecanismo corporal está estropeado.

### **El sufrimiento humano**

Los sufrimientos, en el sentido estricto, son propiedades peculiares de los seres humanos; son ambivalentes prerrogativas que nos distinguen de los demás vivientes y nos afligen a los seres humanos; son las resonancias negativas, los ecos profundos -racionales e irracionales- de los dolores físicos, de las agresiones psicológicas o de los ataques morales: los dolores atacan el cuerpo y los sufrimientos hieren el alma. El sufrimiento es una operación de la mente que interpreta el dolor y mide sus dimensiones; es una reacción de la conciencia a los estímulos desagradables; es una respuesta humana en la que interviene de manera directa la inteligencia, la imaginación y, sobre todo, la emotividad.

Pero el sufrimiento es, además, una de las vías más seguras y directas para penetrar en el fondo secreto de las realidades humanas, una clave segura para conocer el sentido profundo de los sucesos. Baudelaire, con vigor, entusiasmo y hondura, nos dice que la verdad reside en el sufrimiento, en el dolor que es la nobleza más ilustre: la única aristocracia de este mundo, que completa y humaniza turbadoramente la visión de las cosas.





42º

***S**i es cierto que no podemos prolongar el hilo de la existencia, también es verdad que la vida humana posee también otras dimensiones que sí está en nuestras manos agrandarlas, ennoblecerlas y enriquecerlas.*



#### **42.- Muertos vivos**

La muerte física de personas queridas y la certeza de la propia muerte, más o menos lejana, constituyen una permanente fuente de interrogantes, de dolores y de temores. La muerte es, efectivamente, el obstáculo insalvable que choca violentamente con el irreprimible y universal impulso de supervivencia.

### **Las dimensiones de la vida humana**

Todos estamos de acuerdo en que vivir consiste, en primer lugar, en seguir viviendo, en prolongar el hilo de la existencia, una empresa en la que escasamente podemos influir. Pero no siempre caemos en la cuenta -¿verdad Enric?- de que ese cordón temporal posee también otras dimensiones que sí está en nuestras manos agrandarlo, ennoblecerlo y enriquecerlo.

Aunque nos parezca un simple juego literario, todos sabemos que es posible andar por la vida sin vivir. Todos conocemos a seres humanos que transitan por nuestras calles como si fueran muertos vivientes o vivos murientes.

## **Las almas apenadas**

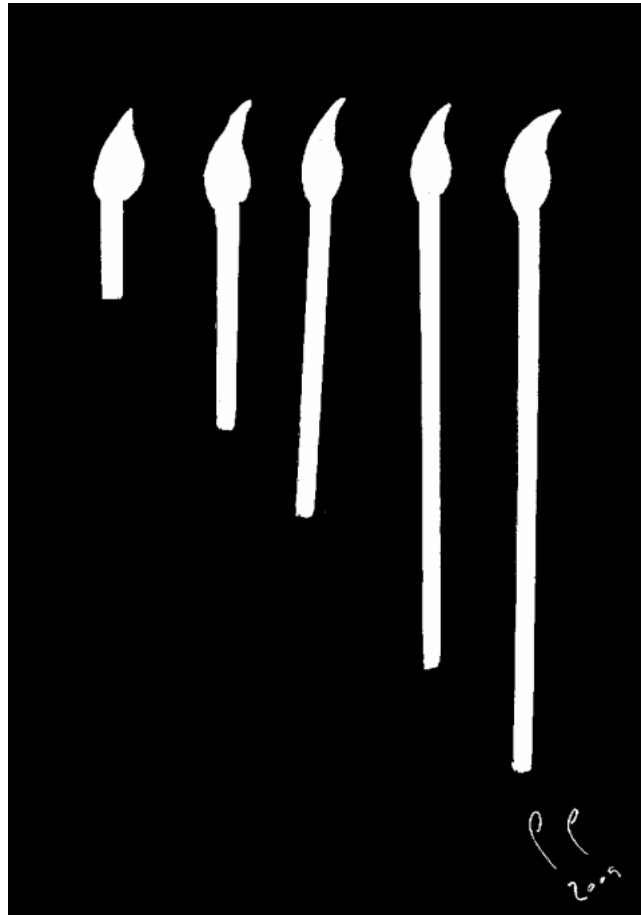
Las almas en pena no son creaciones de poetas o alucinaciones de amargas pesadillas, sino individuos reales que ensombrecen el horizonte, enfrían el ambiente y apenan el ánimo del vecindario. ¿Se han fijado cómo algunos, afligidos, disfrutan contando penas, narrando miserias y lamentando desgracias? ¡Por favor! No trate usted de consolarlos porque se sentirían ofendidos.

El dolor, el sufrimiento y la angustia constituyen para ellos el ecosistema que, paradójicamente, los sostiene y los alimenta. Sin amarguras o sin tormentos, perderían los alicientes que los mantienen vivos-muertos y se difuminarían los estímulos que dan sentido a sus muertes-vidas.

## El entusiasmo vital

Otros mortales, por el contrario, son todo juventud y vida, e, incluso, cuando fallecen, se despiden de nosotros sin haber llegado a envejecer. Todos conocemos a seres privilegiados que, tras prolongadas y dolorosas enfermedades, no son capaces de frenar su dinamismo juvenil; y no faltan quienes, postrados en el lecho, soportan durante larguísimos años agudos padecimientos sin que se les apague el entusiasmo vital.

Mueren llenos aún de ganas de vivir y de hacer cosas: de seguir aprendiendo, de ser útiles a los demás. Se despiden de todos nosotros mostrando sus anhelos de que sigamos contando con ellos, con su tiempo y con sus experiencias que ofrecen sin esperar nada a cambio. El otro día, Vicente Peña me explicaba cómo el deporte constituye para él una expresiva metáfora de la vida; cómo le sirve para explicar el talante con el que debemos asumir los dolores. “Hemos de ser -fueron sus palabras- como los deportistas que están perfectamente entrenados para perder y para ganar; hemos de sentirnos empujados por una voluntad de hierro; hemos de seguir corriendo con entusiasmo y con un afán constante de superación; hemos de ser esforzados y, en ocasiones, intrépidos, sin darnos nunca por vencidos”.



## 43<sup>o</sup>

***H***emos de analizar y organizar las informaciones de una manera *positiva*; hemos de descubrir los aspectos medicinales que pueden curar. Las personas positivas tienen fe en sí mismas, en los otros y en el futuro, por eso, son esperanzadas, emprendedoras y generosas.





### **43.- Positivo**

En los grupos sociales sucede algo parecido a lo que ocurre con la naturaleza física: que unos miembros están cargados de energías positivas y otros de energías negativas. Los primeros afirman, construyen, y curan; los segundos niegan, destruyen y enferman.

Las personas positivas divisan el horizonte abierto y orientan la marcha hacia delante. Los obstáculos y las dificultades constituyen estimulantes alicientes para la actividad creadora.

## **Las energías negativas**

Las personas negativas, por el contrario, se fijan en los riesgos y en los peligros del camino; los escollos y las barreras frenan sus actividades, paralizan sus proyectos y bloquean sus ilusiones. Los positivos encuentran varias soluciones para cada problema; lo negativos plantean múltiples problemas a cada solución.

## **Las energías positivas**

Mientras que algunas personas, desconfiadas, apagadas y tristes –esas que poseen especial habilidad para captar los defectos, para identificar los fallos y para denunciar los errores de los demás-, contagian el ambiente de desolación y de desaliento, otras personas analizan y organizan las informaciones de manera positiva y descubren aspectos medicinales que pueden curar.

Tienen fe en sí mismos, en los otros y en el futuro, por eso, son esperanzados, emprendedores y generosos. Su voz, su mirada y sus gestos proyectan una sensación de ilusión, de fuerza, de serenidad y de tranquilidad; transmiten claridad, siempre están dispuestos a comprender, a dar, a ayudar y a regalar. La expresión de su rostro tranquilo nos expresa confianza, el tono de su voz nos descubre libertad y la luz de su mirada nos revela serenidad. En la cara, efectivamente, se concentra todo su espíritu, toda la historia vivida y todo el tiempo por vivir.

Están siempre dispuestos a aprovechar las oportunidades, a disfrutar cada uno de los minutos,

a comunicar a los acompañantes sus sensaciones y a contagiarlos con sus emociones. Nos animan, nos estimulan y nos hacen la vida agradable. Aunque estén en el error, nunca engañan. ¿Cuál es el secreto de esta energía vital? -preguntamos a Sebastián- “La única forma de recargarnos -nos responde- es vivir, de alguna manera, para los demás”.

.



## 44<sup>o</sup>

**I**ncluso ante el supremo sufrimiento, hemos de alabar la vida y vivirla "con la plenitud de sentido que la vida requiere".



#### **44.- El odio**

Tú sabes que, a veces, es necesario gritar, llorar o protestar para desahogarnos, para aliviarnos de esa presión interior que nos provoca una injusticia flagrante, un reproche inmerecido o un trato vejatorio; las agresiones, efectivamente, reclaman una compensación biológica que reestablezca el equilibrio emocional. Hemos de evitar, sin embargo, que la reacción, en vez de curarnos el daño causado, agrave nuestro mal y nos despierte un virus tan mortífero, homicida y suicida como es el odio, cuyo germen aletargado llevamos todos en los pliegues de nuestras entrañas.

### **El poder destructivo del odio**

Quizás sea inevitable sentir indignación, rabia, ira, cólera y hasta furia, pero el odio es otro impulso más grave y más peligroso: es un sentimiento permanente e intenso, que genera ideas vinculadas al propósito de ejercer daño, de destruir su objeto, de aniquilarlo y de hacerlo desaparecer de la realidad y hasta del recuerdo. Como ha explicado Castilla del Pino, el odio es una relación virtual con una persona y con la imagen de esa persona, a la que se desea destruir, por uno mismo, por otros o por circunstancias tales que deriven en la destrucción que se anhela; odiamos todo objeto que consideramos una amenaza para nuestra integridad y lo odiamos para salvaguardarnos de ella ante nosotros mismos.



## **Las raíces del odio**

Pero, en mi opinión, es posible que no tengamos tan claro que, frecuentemente, nuestra visión es maniquea y simplificadora porque vertemos todo el mal sobre nuestros enemigos y consideramos que nosotros somos los buenos, los que estamos libres de culpa. En los deportes, en la política y en la religión es frecuente que definamos a los adversarios -a los otros, a los diferentes- como la encarnación del mal radical y que, por eso, los demonicemos y los pintemos como figuras monstruosas. No advertimos que las raíces del mal y del odio están también ocultas en el interior de nuestros propios corazones. Poner todo el mal en un platillo -el de los enemigos- es librarse inútilmente de un peso que cada uno de nosotros debemos soportar<sup>27</sup>.

---

<sup>27</sup> Son numerosas las teorías que intentan explicar el problema de las relaciones elementales de enemistad. Como causa se mencionan la propia conservación, el afán de distinguirse de los otros y significarse frente a ellos, la voluntad de poder, el gusto en la violencia. Pero las cualidades mencionadas ¿son naturales o han sido adquiridas culturalmente? Se trata de presupuestos ineludibles de la vida humana o puede cambiar algo en ello, transformando la sociedad y la cultura?

Jean-Jacques Rousseau con su denuncia de la civilización, dio una respuesta a la pregunta por el origen del mal que ha influido poderosamente en la época moderna. Rousseau está persuadido de que un determinado tipo de civilización ha arrancado al hombre de su genuina mismidad. ¿En qué consistía esta mismidad? En la relajada quietud que se conformaba con los disfrutes asequibles sin gran esfuerzo ; en la tendencia a la felicidad que no aspiraba a la sumisión del otro, sino al propio goce; en la capacidad de simpatía, de compasión. Esta compasión actuaba como sentimiento, no como mandato moral. El sentimiento ponía límites al hombre natural, de modo que dejaba de atormentar al otro o de negarle la ayuda. Pero ahora el hombre ha caído en la falsedad por el tipo de socialización al que ha sido sometido. Rüdiger Safranski, 2000, *El mal o El drama de la libertad*, Barcelona, Tusquets: 136

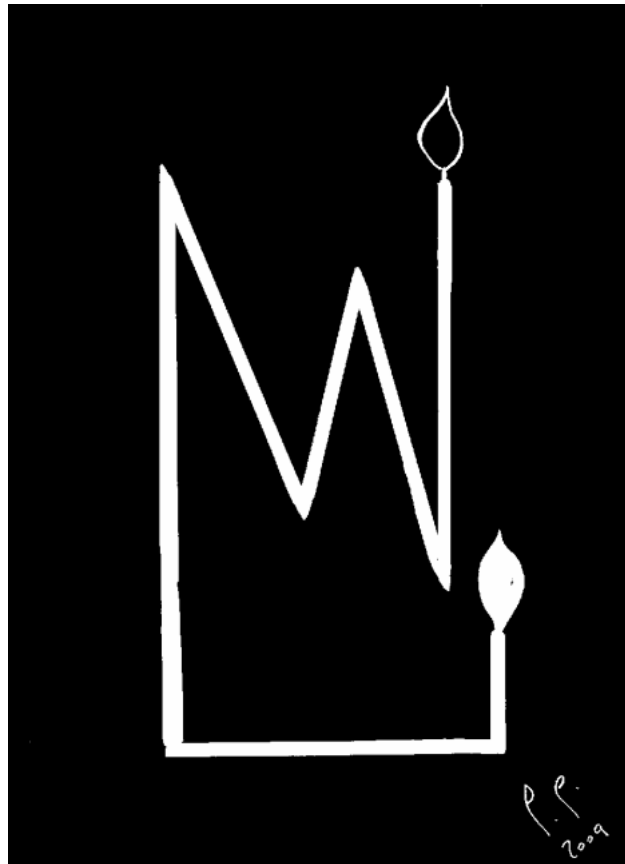
Acabo de leer unas ideas que por su sencillez claridad y actualidad, son de las que más me han llamado la atención de los libros que, en estos momentos, estoy comentando. La transcripción textual es la siguiente:

*Aunque no hubiese más que un solo alemán decente, él solo merecería ser defendido frente a esa banda de bárbaros y, gracias a él, no habría derecho a verter odio sobre un pueblo entero. Esto no significa ser indulgentes ante determinadas tendencias, hay que tomar posiciones, indignarse por algunas cosas en determinados momentos, tratar de comprender; pero ese odio indiferenciado es lo peor que hay. Es una enfermedad del alma<sup>28</sup>.*

Estas palabras recobran todo su valor cuando sabemos que fueron escritas por Etty Hillesum (1914-1943) una joven judía que, antes de morir en Auschwitz, escribió sus dolorosas experiencias interiores y sus profundas convicciones de que, incluso ante el supremo sufrimiento, hemos de alabar la vida y vivirla “con la plenitud de sentido que la vida requiere”.

---

<sup>28</sup> Wanda Tommasi, 2003, *Etty Hillesum, La inteligencia del corazón*, Madrid, Narcea: 72.



45°

**L** *a realidad es tozuda, irrenunciable y, si le somos infieles, las consecuencias son graves.*



#### **45.- La realidad, I**

Podemos cerrar los ojos ante los objetos físicos y ante los sucesos reales: podemos ignorarlos, olvidarlos e, incluso, negarlos; pero no está en nuestras manos hacerlos desaparecer como si no hubieran existido. La realidad es tozuda, irrenunciable y, si le somos infieles, las consecuencias son graves. Por mucho que lo empujemos, el corcho vuelve a salir a flote. La realidad no desiste. Los deseos humanos o la voluntad pueden hacerlo.

## **La venganza de la realidad**

No podemos hacer concesiones sobre la gravedad o sobre la dureza de los materiales o sobre la impenetrabilidad de los cuerpos. La realidad tiene una naturaleza que hemos de reconocer y aceptar humildemente: si la desconocemos o negamos, se "venga" a su manera de nosotros, con un sistema implacable de resistencias y de reacciones.

Pero no podemos perder de vista que la realidad no es sólo física y biológica: es también humana, personal, psicológica, social e histórica. Sus estructuras son más complejas y, por eso, más difíciles de descubrir, de definir y de precisar, pero no por eso son menos efectivas. Y el error respecto a ellas o la falta de respeto también los pagamos con desastres.



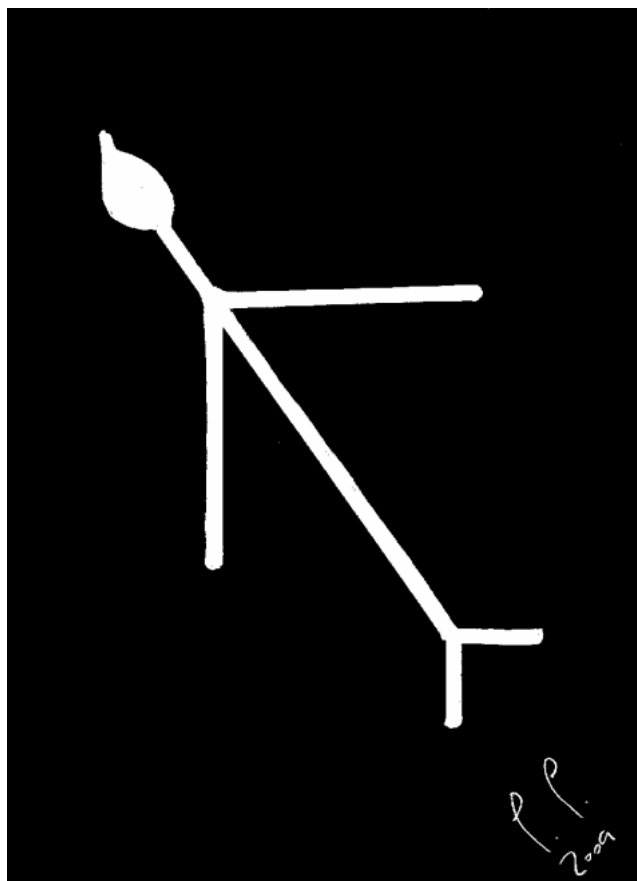
## La inutilidad del disimulo

Algunos calvos con las pelucas o con un hábil peinado, no sólo disimulan la carencia de pelos y simulan una gran pelambreira sino que, además, tratan de convencer a los demás y a ellos mismos de que gozan de una poblada cabellera. No caen en la cuenta de que el disimulo aumenta los defectos y exagera los excesos; pero los engaños suelen ser traicioneros. Podemos corregir y debemos mejorar nuestra manera de ser, pero no cambiar nuestra naturaleza. Los esfuerzos en este sentido generan frustración y tristeza.

¡Hay que ver lo frecuente que es que los ignorantes finjan ciencia, los torpes simulen talento, los "malages" aparenten gracia, los feos presuman de elegancia, los perversos alardeen de bondad, los cobardes se jacten de valentía, los orgullosos se vanaglorien de humildad! No tienen en cuenta que las falsedades y las falsificaciones producen risa, pena y lástima







46°

*Aunque es inevitable y saludable que experimentemos la gravedad de la realidad y el lastre de la existencia, si pretendemos evitar que el peso nos hunda, hemos de relativizar los hechos, jerarquizar los valores, pensar, imaginar, creer, esperar y, sobre todo, amar.*



#### 46.- La realidad, II

Aunque estamos de acuerdo con el sociólogo Salvador Giner en que las dos formas más frecuentes de estupidez son el optimismo y el pesimismo, pensamos que hay otra tercera, probablemente más extendida en la actualidad: el excesivo realismo. El hombre de hoy está atrapado por la realidad y por sus infinitas consecuencias -pero sólo de las consecuencias que abarca su vista-: sólo vemos las apariencias externas y a escasos metros; sólo percibimos la fachada de los hechos, sus significantes pero sin interpretar sus significados.

## **Salir a flote**

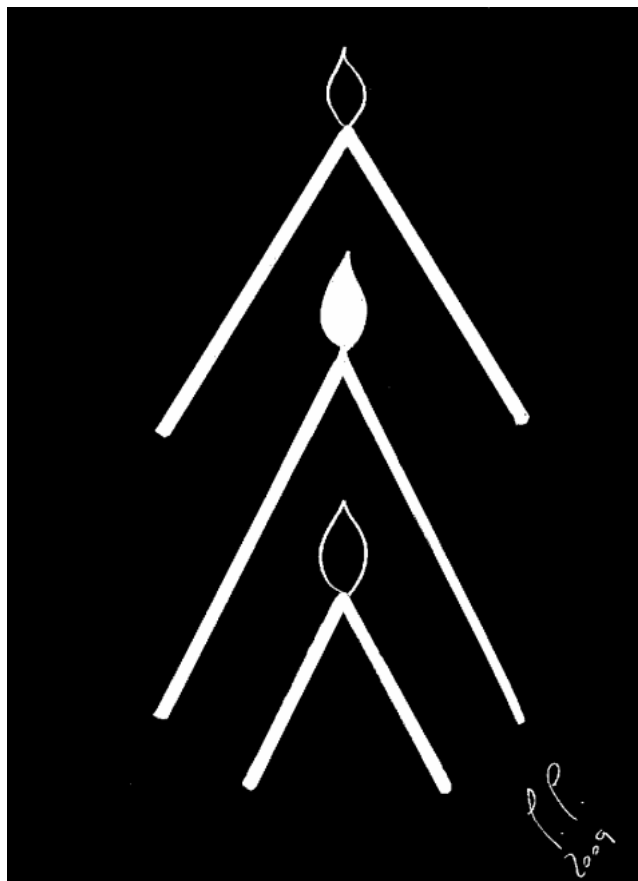
Por eso, la mayoría de las veces, concedemos a la realidad más de lo que encierra y más de lo que puede ofrecer. Estar demasiado sometido al mundo, a sus reglas, a sus normas y a sus estructuras, vivir acuciado por la responsabilidad y por el miedo, a veces nos pueden succionar la dignidad de sujetos libres. Aunque es inevitable y saludable que experimentemos la pesadez de lo real, la gravedad de la vida y el lastre de la existencia, hemos de procurar que las cosas no nos hundan con su gravedad.

Para lograrlo hemos de intentar integrar los objetos y las acciones en un proyecto global que nos proporcione unidad y coherencia, que nos trascienda, que nos descubra lo maravilloso en lo cotidiano. Pero la verdad profunda es que, cuando sólo experimentamos con los sentidos, sin añadir unas gotas de imaginación, de ilusiones, de fe, de esperanzas y sobre todo, de amores, no podemos disimular el aburrimiento y el hastío.

### **La fuerza liberadora del amor**

Empujados por cierta vocación de esclavitud, nos sometemos a las dictaduras de una realidad que nos aburre, abrumba, esclaviza, debilita, coacciona, nos hastía y nos infunde miedo porque, paradójicamente, con frecuencia otorgamos a la realidad unos poderes tiránicos que nos mantienen en permanente angustia. Si pretendemos que la realidad no abuse de nosotros y que disminuya su hiriente y cruel dureza, hemos de fortalecer nuestra subjetividad; hemos de relativizar los hechos, jerarquizar los valores, pensar, imaginar, creer, esperar y, sobre todo, amar.





## 47<sup>o</sup>

***D***e la misma manera que el hecho de que unos objetos los hayan usado nuestros antepasados no garantiza que sigan siendo útiles en la actualidad, tampoco las creencias, por la sola razón de que hayan sido veneradas por nuestros mayores, constituyen valores supremos o principios inamovibles.





#### **47.- Tradiciones**

Aunque es cierto que las tradiciones pueden ser legados valiosos, herencias dignas de ser conservadas, respetadas y veneradas por la posteridad; y aunque también es verdad que, a veces, resultan instrumentos claves para interpretar el sentido de nuestra cultura actual, no siempre podemos afirmar que, por el simple hecho de que unos objetos los hayan usado nuestros antepasados, sigan siendo útiles en la actualidad, o que unas creencias, por la razón de que hayan sido veneradas por nuestros mayores, constituyan valores supremos o principios inamovibles.

## **Vivir es cambiar**

El hecho de que una costumbre se remonte a “toda la vida de Dios” o de que la siga practicando “todo el mundo”, no demuestra por sí sola que deba ser respetada ni conservada. Todos los adultos tenemos experiencias de que algunos instrumentos o algunas pautas, consideradas durante largos siglos como creencias inquebrantables o como normas inalterables, se han desvanecido cuando ha cambiado el contexto sociológico o se han alterado las condiciones económicas.

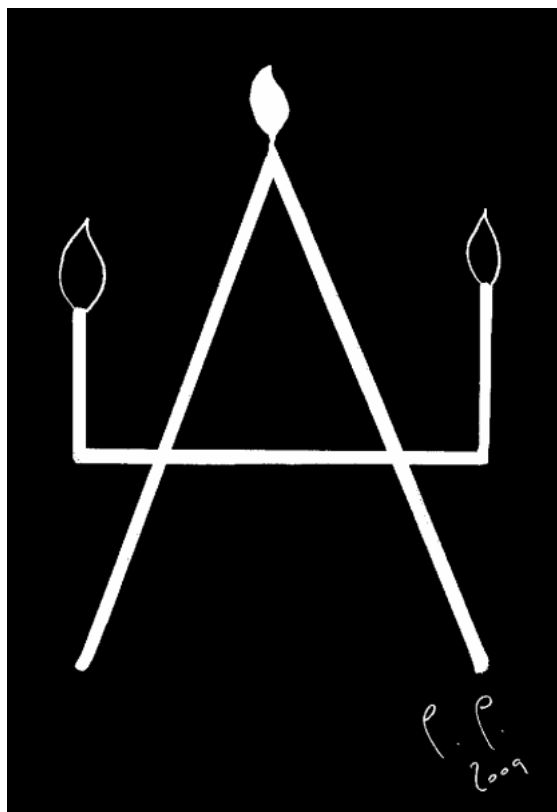
Fíjense cómo, a pesar de la resistencia de los inmovilistas, se han perdido los velos en las iglesias, las capas en las fiestas de sociedad, las sotanas de los curas, los cerquillos en los frailes, el soplador en la cocina, el quinqué en el comedor o la peinadora en la alcoba; ya los médicos no recetan el aceite de ricino para los empachos ni el de hígado de bacalao para engordar. Algunos de estos objetos sólo quedan como decoraciones de paradores o como reliquias nostálgicas que nos recuerdan que los tiempos pasados no fueron mejores para la mayoría de los humanos.

## La esclavitud de las tradiciones

Pero, además, también sabemos que una serie de usos tradicionales como, por ejemplo, la clitoridectomía, la ablación o extirpación del clítoris y otros usos destinados a eliminar, a reducir y a controlar la sexualidad de la mujer, son inmorales, inhumanos y, por lo tanto, “dignos” de ser eliminados. Esta práctica, a pesar de que constituye un hábito que se remonta a la más arcaica antigüedad y, aunque se practica en más de veinte países africanos, a pesar de ser una tradición atávica, es una superstición que, mezclada con prejuicios culturales y con convicciones religiosas, debe ser considerada como brutal agresión a los derechos humanos.

Para defender este ataque a la dignidad de la mujer como ser humano o para explicar esta mutilación corporal que tan graves consecuencias físicas y psicológicas arrastra, no podemos esgrimir el argumento histórico de que es un rito que se practicaba en el Egipto de los faraones ni aducir la prueba sociológica de que en el mundo son más de 120 millones las mujeres mutiladas genitualmente. Los hechos sociológicos y los hábitos culturales no

constituyen razones válidas para aceptar comportamientos inhumanos ni tratos vejatorios. Las prácticas antiguas y los usos tradicionales no siempre son valiosos sino que, a veces, son, simplemente, viejos, perniciosos y despreciables, estar envejecido.



48<sup>o</sup>

***E**n la ancianidad contamos historias para llenar los huecos vacíos de nuestra corta existencia: multiplicamos nuestras experiencias y ampliamos el capital de nuestras vivencias.*



#### **48.- Contar historias**

Hemos de reconocer que, de manera más o menos clara, cuando leemos una novela interesante, disfrutamos porque que se amplía el horizonte de nuestros conocimientos, probamos nuevas sensaciones y experimentamos intensas emociones.

Contando historias llenamos los huecos vacíos de nuestra corta existencia multiplicando nuestras experiencias y ampliando el capital de nuestras vivencias. Pero, a veces, no descubrimos esos vacíos hasta que unos estímulos externos nos formulan cuestiones y nos abren interrogantes. Yo creo que la razón última por la que nos decidimos a iniciar la lectura de un libro y, sobre todo, a continuarla, estriba en el deseo irreprimible de encontrar ese fondo de misterio que nos intriga, nos apasiona y nos interesa.



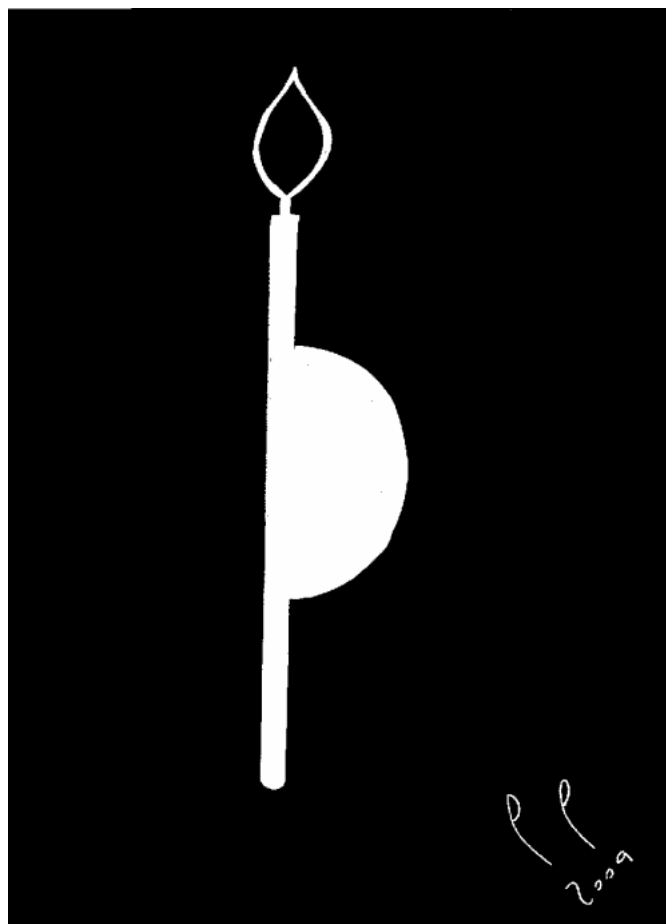
## **La fascinación de lo oculto**

Ésta es la clave de la fascinación que ejercen los viajes, en general y, más concretamente, los de aventuras, y ésta es, también, la explicación del atractivo que provoca el descubrimiento de los secretos. En mi opinión, para lograr despertar este interés, el escritor ha de estimular, en primer lugar, esa curiosidad y ha de dar entender que, efectivamente, en su obra, él nos va a desvelar el código de un enigma. Podemos afirmar, en consecuencia, que una obra narrativa ha de identificar ese misterio, ese enigma, esos interrogantes.

Opino que, además de esta curiosidad por descubrir esos recintos secretos y esos mundos lejanos, tanto en el tiempo como en el espacio, los seres humanos sentimos deseos, a veces irreprimibles, por vernos reflejados en los comportamientos de los otros: contemplar la vida de los demás, es una manera de, al mismo tiempo, alejarnos de nosotros y de objetivarnos para identificar la imagen que proyectamos y para penetrar en el sentido de nuestros actos, en las raíces de nuestras motivaciones inconscientes.

Ésta es la explicación del atractivo que ejercen algunos espectáculos y, sobre todo, del aliciente de los chismorreos y de las murmuraciones. Aunque no seamos plenamente conscientes, cuando leemos historias, las vemos en el cine o en la televisión, en cierta medida, no sólo nos comparamos con los personajes de esos relatos sino que, también, nos identificamos con ellos.





## 49º

***E**l respeto es -o debería ser- el fundamento último de todas las normas que regulan nuestros comportamientos éticos, nuestras relaciones sociales e, incluso, nuestras actividades políticas.*



#### 49.- Respeto

De la misma manera que -como afirma Ana-, valoramos más las peanas, las tribunas, los escenarios y los tronos que a los personajes que en ellos se asientan, también es frecuente que respetemos a las personas, más por los cargos que ostentan, que por su condición humana y por su talla moral. Nosotros opinamos que, por el contrario, merece más respeto nuestra común dignidad humana que las distintas funciones que, eventualmente, desempeñemos. Aunque parezca una obviedad, no está demás que afirmemos que es digno del mismo respeto el general y el soldado, el rey y el ciudadano, el profesor y el alumno, el obispo y el monaguillo, el pobre y el rico, el listo y el torpe, la señora y la criada, el blanco y el negro, el creyente y el agnóstico, el guapo y el feo.

### **La nobleza personal**

Si, aceptando esta premisa, dirigiéramos una mirada panorámica al conjunto de la sociedad y de la historia, tendríamos la impresión de que contemplamos un paisaje bastante homogéneo en el que las posibles elevaciones no están determinadas por los cargos políticos, por las relevancias sociales, por los niveles económicos ni siquiera por las “dignidades” religiosas sino, más bien, por la coherencia ética, por la competencia profesional o por el servicio social, en resumen, por la nobleza y por la calidad personal.

A veces hemos tenido la impresión de que el respeto era esa actitud infantil, sumisa y miedosa ante los poderosos, una secuela de una carencia de libertad intelectual, moral y religiosa, en vez de ser una respuesta adulta y libre al que le confiamos una misión de servicio a la sociedad. Por eso, hemos podido comprobar cómo el tradicional despotismo del jefe orgulloso y brutal ha destruido el *respeto solidario* y lo ha reemplazado por el servilismo que ha dado lugar al atropello, a la huida o a la rebelión.

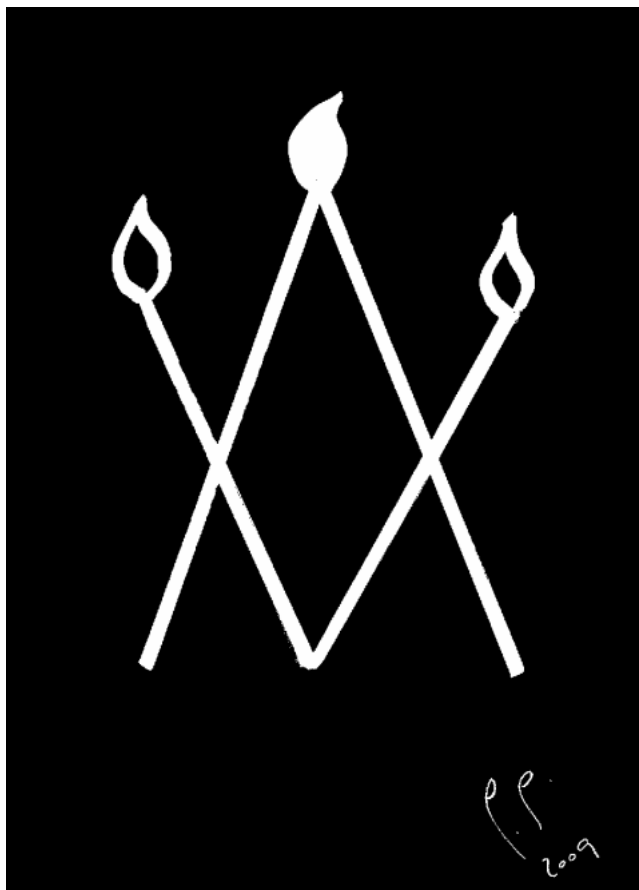
Hemos de evitar confundir la falta de respeto un debilitamiento de las viejas formas y la sustitución por otras pautas acordes con la sociedad democrática. El respeto es -insistimos- una de las formas de la solidaridad y, por eso, hemos afirmado que todos y cada uno de los seres humanos son dignos del mismo respeto, aunque no estemos de acuerdo con sus ideas, con sus palabras o con sus comportamientos. La única manera de inspirar respeto es respetándose a sí mismo y respetando a los demás. Para lograrlo hemos de conocer el valor propio y reconocer el valor de los demás.



## **Los verdaderos cimientos**

Este respeto es -o debería ser-, a nuestro juicio, el fundamento último de todas las normas que regulan nuestros comportamientos éticos, nuestras relaciones sociales e, incluso, nuestras actividades políticas. En esta consideración de la persona se apoyan los derechos humanos de los individuos: unos valores que, como por ejemplo la libertad, la justicia y el trato correcto, constituyen los fundamentos de la convivencia en paz de las personas y los cimientos de la colaboración mutua imprescindible para mejorar la calidad de vida y, en consecuencia, para lograr un mayor bienestar.

Esta dignidad suprema de todas las mujeres y de todos los hombres es el escalón que nos levanta sobre los demás seres de la naturaleza, éste es el peldaño fundamental que nos constituye a todos en sujetos dignos de respeto. Las demás escalas, los escalafones, las categorías, los rangos, las jerarquías y los títulos, por muy pomposos que sean, por mucho que se revistan de oropeles, poseen una mínima relevancia si los comparamos con la básica. El respeto esencial, por lo tanto, no es una exigencia determinada por la edad, por el saber o por el gobierno, sino una consecuencia de nuestra común condición humana, es una derivación de la dignidad suprema del ser humano.



50º

**L**a dignidad humana guarda una relación directa con la integridad, con la generosidad, con la sencillez, con la naturalidad y, a veces, con la pobreza; depende más de la manera de trabajar que del puesto que ocupamos.



## 50.- Dignidad

“La dignidad del puesto que ocupó me impide que atienda directamente el teléfono”. Esta fue la respuesta que me dio la semana pasada un alto cargo al que, aturdido por aquel timbre impertinente, me atreví a sugerirle que lo descolgara. Me acordé, en ese momento, de aquel obispo preconiliar que, sentado solemnemente en su sillón, dejó que unos cerrajeros desmontaran la puerta de su despacho porque su secretario particular no estaba allí para abrirla: “¡Cómo Nos - exclamaba- vamos a ejecutar estas funciones!”.

### **La falsa dignidad**

Ahora mismo un amigo me acaba de decir: “Yo, por dignidad, no permito que mi mujer baje la bolsa de la basura al contenedor de la esquina”. Y un colega defiende que “para dignificar su asignatura no tiene más remedio que suspender a la mayoría de los alumnos”.

La dignidad es un concepto ambiguo. No depende de las insignias que lucimos en las chaquetas o de los títulos que coleccionamos en las vitrinas. No aumenta a medida en que crecen las riquezas, el poder o la ciencia. No confundamos la grandeza con la magnitud; la nobleza con el señoritismo; la importancia con la vanagloria; el valor con el precio; el prestigio con la popularidad y la calidad con la cantidad.

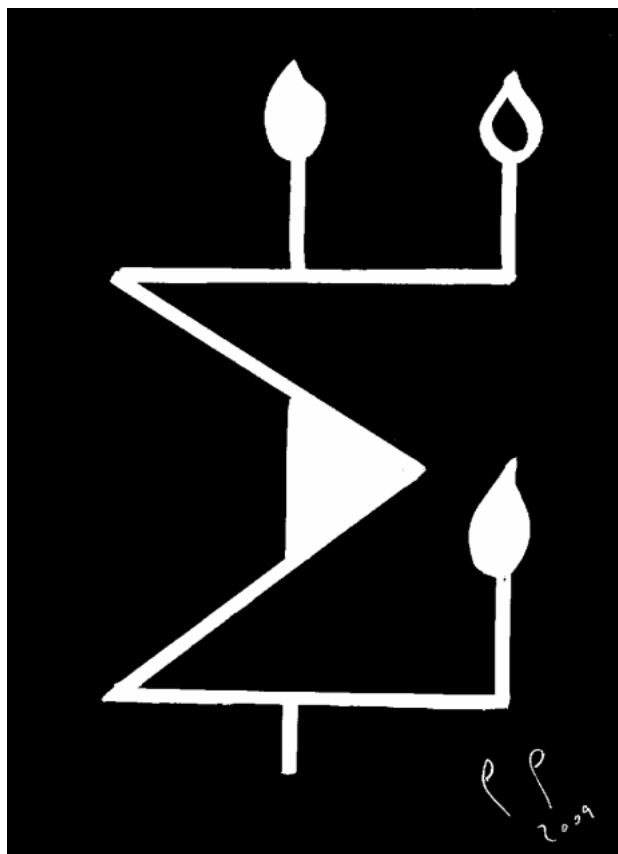
## Dignidad y autenticidad

La dignidad no estriba en las insignes prebendas o en los cargos honoríficos, ni el brillo de las apariencias coincide con la sustancia de la realidad, ni el ruido de la publicidad con las nueces de los hechos: no es oro puro todas las baratijas que relucen en las solapas.

La dignidad nada tiene en común con la jactancia, con la presunción o con la arrogancia, sino que se encuentra, justamente, en su cara opuesta.

La dignidad humana –querido Ernesto– guarda una relación directa con la integridad, con la generosidad, con la sencillez, con la naturalidad y, a veces, con la pobreza; depende más de la manera de trabajar que del puesto que ocupamos. Si es cierto que las peanas altas empequeñecen las figuras, también es verdad que, cuanto más bajitos somos más nos encantan las tarimas, los púlpitos y los escenarios.





## 51º

**L**a urgencia de triunfo y el afán de relumbrón explican el éxito de público en aquellas actividades lúdicas, fiestas populares y espectáculos competitivos que, facilitando las "victorias", conducen paradójicamente a la destrucción, al aniquilamiento, a la enfermedad, al fracaso y a la muerte.





## 51.- Éxito

El espectáculo que diariamente nos ofrece la televisión, nos ayuda a diagnosticar una de las graves patologías de nuestra sociedad, falsamente igualitaria y cruelmente competitiva. Tras desvanecerse los prestigiosos linajes de sangre y tras derrumbarse el reverente acatamiento a las jerarquías estratificadas, existe una angustiosa pasión por el éxito fácil. Este valor tan sobrevalorado, que los medios de comunicación contribuyen a elevar, refuerza un afán desmedido por ser más conocido que el otro; un anhelo insaciable por aparecer el primero y un ansia irreprimible por exhibirse en el primer plano.

### **Los deseos irreprimibles de vacía popularidad**

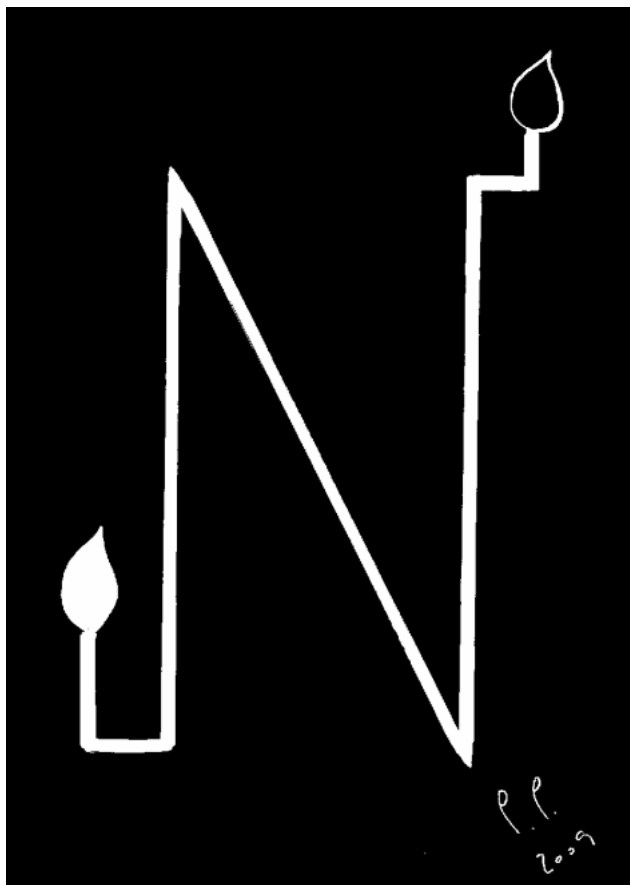
Este deseo tan vehemente y tan extendido tiene que ver -opino- con la necesidad de que se apague, aunque sea momentáneamente, el temor de un final inevitable; quizás se busca, de manera inconsciente, que se desvanezca la certeza de la desaparición física y de que se imponga el olvido de la muerte. Hoy, fascinados por la fuerza deslumbrante de los medios de comunicación de masas, se aspira a fulgurar ante la muchedumbre envidiosa de subirse a esos podios que erige el mercado: las luchas profesionales, las batallas artísticas o las contiendas deportivas están estimuladas por un deseo irreprimible de popularidad o de fama, aunque no dure más de unos minutos.

### **El afán de relumbrón**

Esta urgencia de triunfo y este afán de relumbrón explican -¿verdad Antonio?- el éxito de público en aquellas actividades lúdicas, fiestas populares y espectáculos competitivos que, facilitando las "victorias", conducen paradójicamente a la destrucción, al aniquilamiento, a la enfermedad, a la muerte y, por lo tanto, al fracaso. A todos -a la familia, a la sociedad y a los medios de comunicación- nos compete la obligación de poner los remedios eficaces para crear un clima de convivencia, un ambiente de diálogo y una atmósfera de colaboración.

Sólo mediante la educación precoz de la violencia, mediante las relaciones afectivas con los padres, mediante la estimulación de proyectos constructivos, podremos inhibir las raíces de una agresividad excesiva y de un afán incontrolado de notoriedad.





52º

***P**ara que los vestidos sean lenguajes elocuentes, es indispensable que se ajusten, más que a las modas pasajeras, a otros hábitos más profundos y no menos visibles: el de los comportamientos coherentes.*



## 52.- El hábito

En contra de lo que afirma el refrán, nosotros opinamos que "el hábito sí hace al monje". Los vestidos, además de definir la función social de los profesionales, identificar el papel que cada uno representa y señalar el puesto que ocupa en el escenario de la vida pública, también explican el significado de los gestos, dan sentido a las palabras, revelan los pensamientos y descubren las estimaciones de los actores y de las actrices de nuestra comedia / tragedia humanas. Los vestidos también están prescritos en el guión que hemos de interpretar con fidelidad y con garbo los protagonistas de la vida social.

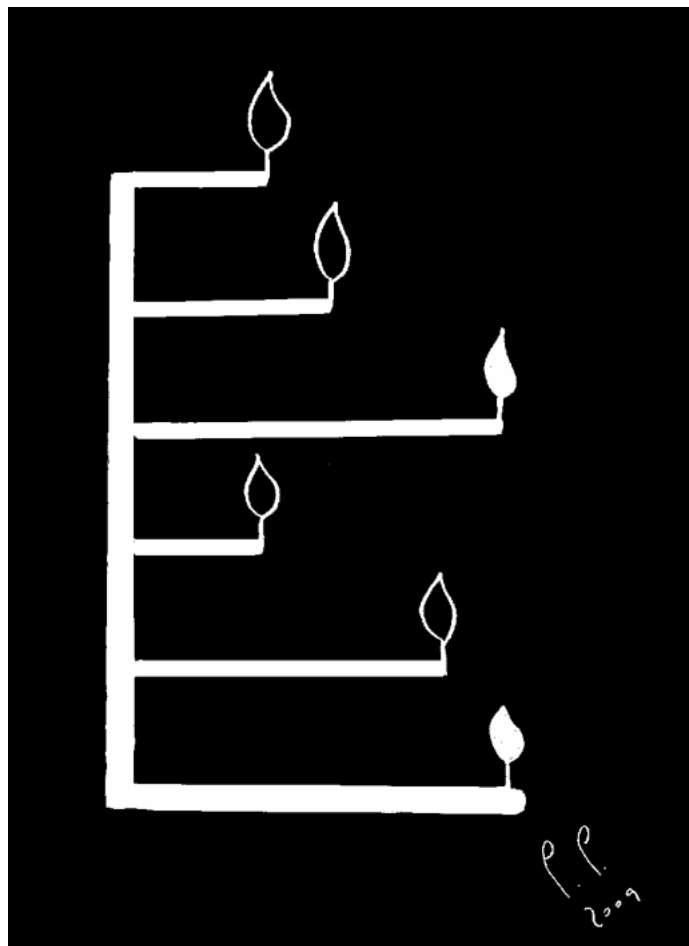
Fíjense cómo los toreros, los futbolistas, los modelos, los obispos, los médicos o los cantaores andan, gesticulan y hablan de manera diferente; cómo actúan de forma distinta, cuando están revestidos de sus hábitos profesionales. Imagínense, por un momento, la reacción del público si Curro Romero, por ejemplo, se presentara en una de las corridas de la Feria de Sevilla, vestido con la camiseta y con las calzonas del Real Betis Balompié.



## **El hábito y el disfraz**

Pero, para que el hábito -cualquier vestido- sea un lenguaje elocuente, es indispensable que sus rasgos -su corte, su color y su tejido- se ajusten, más que a las modas pasajeras, a otros hábitos más profundos y no menos visibles: el de los comportamientos; esas maneras que definen los estilos peculiares de cada una de las profesiones; esos modos que caracterizan a los artistas; esas formas que distinguen a los políticos, a los militares, a los médicos, a los religiosos o a los profesores.

Cuando los vestidos no riman con las conductas -me dice Cecilio-, cuando no explican la verdad personal; cuando los hábitos ocultan, disimulan, camuflan o engañan, se convierten en disfraces, los gestos degeneran en parodias cómicas, las palabras suenan a vacía verborrea y los personajes actúan como humoristas o como caricatos. Fíjense a su alrededor y podrán comprobar cómo algunos militares dan la impresión de que van "disfrazados" de militares; los curas de curas; los profesores, de profesores; los cantaores, de cantaores y los médicos, de médicos



53°

**A** veces, se requieren muchas dosis de atrevimiento para romper con todo, para huir de las esclavitudes y para vivir la propia vida.



### 53.- Despedirse

Por lo visto y por lo oído, despedirse a tiempo es una destreza extraña y un proceder poco común. Y es que, en contra de lo que se suele afirmar, “mandarlo todo al diablo, a paseo o al quinto cuerno” y “dar un portazo”, más que un gesto de cobardía puede ser una prueba de valor.

### **Huir de las esclavitudes**

La decisión de “dimitir” exige, en la mayoría de los casos, lucidez, libertad de espíritu, valentía y, a veces paradójicamente, ser fiel a los compromisos básicos y, sobre todo, a la propia conciencia. Se requieren muchas dosis de atrevimiento para romper con todo, para huir de las esclavitudes y para escapar al vacío. Por eso nos ha sorprendido tan gratamente la decisión automática de dejar la vida política del primer ministro francés, el socialista Lionel Jospin, tras conocer los resultados de la primera vuelta de las últimas elecciones a la presidencia de Francia se despidió de sus colaboradores diciendo: “Me voy con serenidad”.

## **Fijar el final**

La mayoría de la gente -me comenta Pepe- fija con precisión la hora del comienzo de sus actividades, pero no prevén el momento de la terminación. Algunos psicólogos achacan esta indecisión a una inseguridad vital que se manifiesta en timidez, en bloqueo, en torpeza de expresión, en miedo a quedarse solo o, incluso, en falta de imaginación.

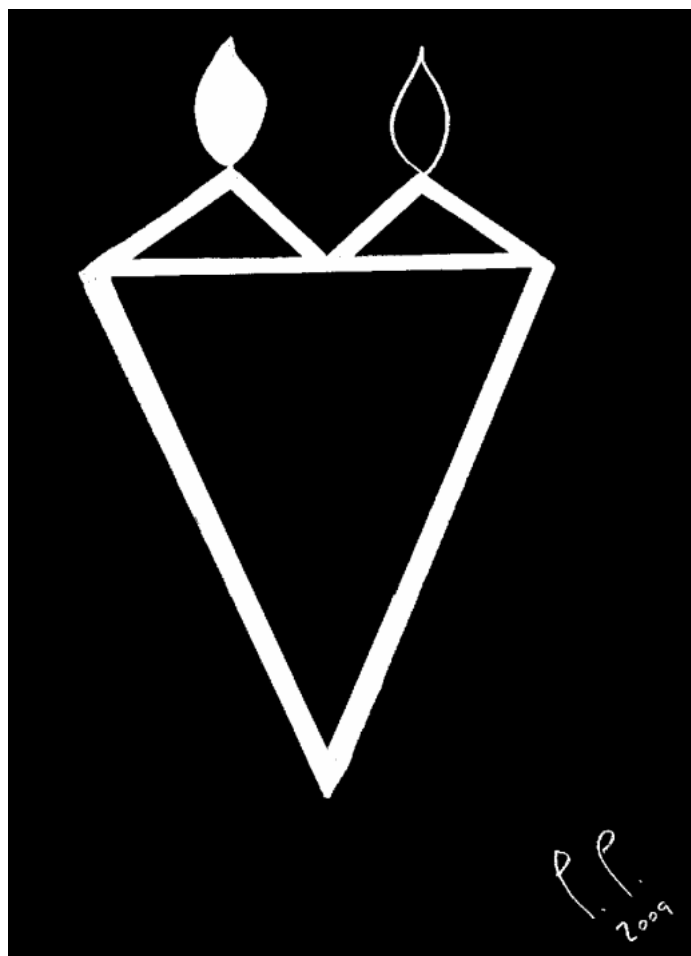
¿Será eso lo que les ocurre a los políticos carismáticos, a los conferenciantes insufribles y a las visitas pesadas? A mí me asustan, sobre todo, los que dan razones éticas para no despedirse. Creo que son más peligrosos aquellos que se agarran a la poltrona por un deber de conciencia, por la fidelidad a la llamada de Dios o por la lealtad a los líderes: por responder a la vocación sobrenatural o por obedecer a llamada de la patria.

## **Preparar el adiós**

Estoy convencido de que, para renovar la vida de los grupos humanos, todavía más necesario que reinventar nuevas fórmulas o establecer principios diferentes es preciso cambiar los rostros de los dirigentes. Si es verdad que la experiencia es un capital que hemos de saber rentabilizar, también es cierto que los problemas nuevos requieren soluciones inéditas y manos diferentes. Los gobernantes se cansan o, lo que es peor, se acostumbran a mandar, pero los súbditos se saturan y se empachan cuando durante mucho tiempo están viendo las mismas caras. En Francia, según los analistas políticos, los electores acusan su “fatiga” cuando advierten que cualquier personaje público permanece demasiado tiempo en el escenario, en la pantalla o en los carteles.

Hemos de reconocer que estamos mejor dispuestos y educados para decir que sí que para decir que no; para empezar que para terminar, para aceptar los cargos que para presentar la dimisión. José Carlos se pone más trascendente y afirma que, en nuestra cultura occidental, no nos han educado a bien morir. Probablemente tendremos que hacer como Lola cuando ponía la escoba bocarriba detrás de la puerta para así conseguir que

María se despidiera.



54°

**U**n muerto nunca es un muerto para quien lo ama. Sólo el amor descubre la crueldad de la muerte.





## 54.- La muerte

Cuando, el otro día, -querida María del Carmen- te hablaba de la “conciencia de los límites”, no lo hacía, ni mucho menos, por el temor de referirme directamente a la muerte<sup>29</sup>. Ya sé que, en la actualidad, esta realidad se oculta hasta tal punto que, a veces, tenemos la impresión de que ha desaparecido de nuestros paisajes.

He llegado a la conclusión de que los diferentes miedos que experimentamos ante determinadas situaciones, en el fondo, late un único miedo: el que nos produce la muerte. Intentamos anular el único acontecimiento absolutamente cierto esforzándonos por no hablar de él.

---

<sup>29</sup> “La muerte es todavía un acontecimiento terrible y aterrador, y el miedo a la muerte es un miedo universal aunque creamos que lo hemos dominado a muchos niveles”. Elisabeth Kübler-Ross, 2003, *Sobre la muerte y los moribundos. Alivio del sufrimiento psicológico para los afectados*, Barcelona, Debolsillo: 18

## **Mirar cara a cara a la muerte**

Nuestra civilización destierra la muerte de nuestros pensamientos, acicala su vocabulario, evita la palabra “muerte” y emplea eufemismos. Yo estoy convencido, sin embargo, de que la mejor manera de afrontarla es mirándola cara a cara tratando de descubrir su posible sentido. Cuando cerramos los ojos ante las realidades dolorosas, se vengan de nosotros de una manera despiadada.

El fenómeno de la muerte, como tú sabes, ha sido interpretado de diferentes maneras a lo largo de toda la tradición occidental por la escultura, arquitectura, pintura, literatura, ciencia, filosofía y, en especial, por las religiones. Para las filosofías espiritualistas y para los creyentes de las distintas religiones la muerte es una liberación del espíritu, un tránsito a una vida más plena.

Para otros, como por ejemplo, para el culto védico en la India anterior a Buda, o para Pitágoras o Platón, la muerte es un paso del alma de un cuerpo a otro: es el retorno a un estado primordial y perfecto, que se pierde periódicamente en la reencarnación del alma.

La Filosofía y la Religión se convierten así en una preparación del alma para la muerte, en una enseñanza para que, una vez liberado el espíritu del cuerpo, se mantenga continuamente en el mundo de las ideas o en la presencia de Dios. En la actualidad, para los materialistas, la muerte es la terminación definitiva y total de la vida, la aniquilación plena de la persona, la vuelta al vacío de la nada, el destino inevitable de todos los seres que han nacido.

### **Sólo el amor descubre la crueldad de la muerte**

Caminamos por la vida, entre fatigas y amores, entre amigos y contrincantes, siguiendo la marcha colectiva hacia la conquista del éxito, de la seguridad, de la independencia y de la satisfacción...; pero, de pronto, rasgan el aire las notas sutiles de las flautas de la muerte y lo imposible se convierte en realidad: una persona amada se desploma junto a nosotros, y nuestro amor, nuestros cuidados y nuestra ciencia se demuestran impotentes y ridículos.

Procuramos darnos ánimo y emprendemos de nuevo la carrera, nos aturdimos con nuevas empresas, ideales e ilusiones, pero una angustia secreta nos muerde el alma y temblamos ante la eventualidad de que cualquier día se levante otra vez el son de las flautas plañideras, sin saber por quién será en esa ocasión. Sólo el amor descubre la crueldad de la muerte.

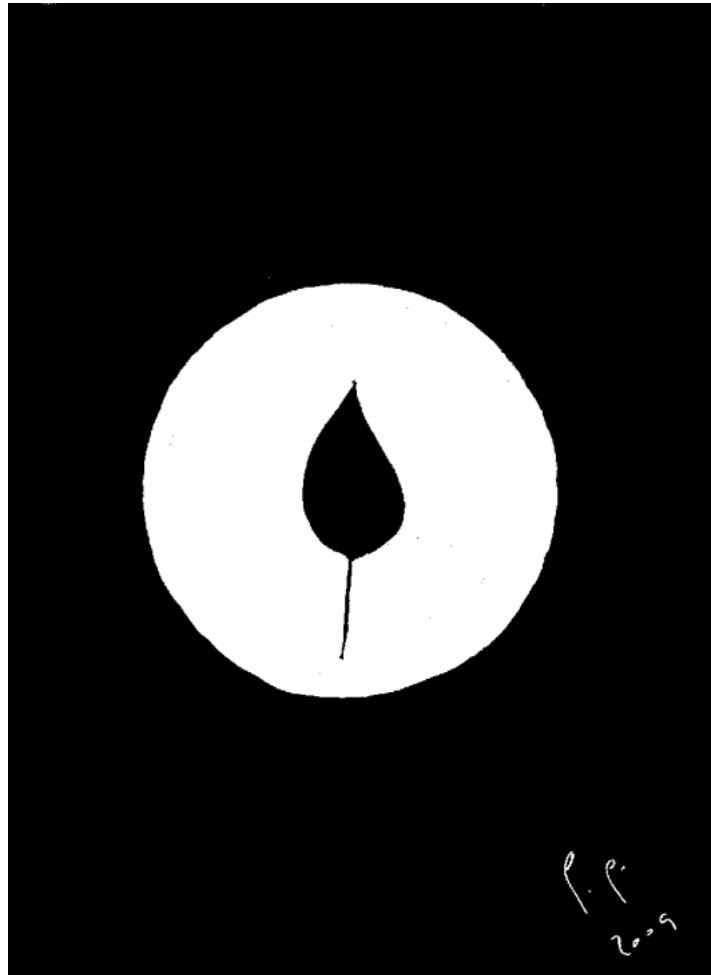
Nosotros opinamos que, en cualquier caso, un muerto nunca es un muerto para quien lo ama. Mientras que el amor permanezca, nuestros seres queridos seguirán con algo de vida en las cosas que

nos deja, en sus palabras que siguen resonando en nuestros oídos, en sus ideas que permanecen grabadas en nuestras mentes, en sus emociones que se han mezclado con los humores de nuestros sentimientos.

Tienes razón Justo cuando afirma que, cuando amamos verdaderamente a una persona la amamos para siempre. Los recuerdos cordiales evitan la desaparición total y devuelven la presencia, una nueva presencia. Las huellas de una persona en la vida de otra son indelebles, no las puede borrar ni la misma muerte.

Aunque es cierto que no viviremos nuestra propia muerte, también es verdad que vivimos de una manera muy consciente e intensa las muertes de nuestros seres queridos. Esas muertes, vividas desde nuestro nacimiento hasta nuestra defunción, constituyen zarpazos mortales que nos arrebatan trozos importantes de nuestras vidas.





## Epílogo

### El misterio humano





**D**e vez en cuando suelo recoger y contemplar detenidamente en la palma de mi mano un puñado de esa tierra oscura que pisamos y de la que estamos hechos. Me llama la atención, sobre todo, que el terrón más pequeño de ese barro sea bastante más complicado que todas las fórmulas algebraicas y más complejo que todas las tesis filosóficas.

¿Te has fijado cómo las ciencias -la Química, la Física, la Fisiología- no son capaces de explicar plenamente el interior de las cosas, y cómo ni siquiera la Psicología nos da cuenta de la intimidad profunda del hombre o de la mujer? Como tú repites -querida Carmita- “todos nuestros comportamientos rutinarios encierran alguna zona de misterio e, incluso, nuestras verdades evidentes ocultan siempre algunos secretos indescifrables”.

Si la ciencia es insuficiente para descifrar todos los secretos de la naturaleza, mucho menos es capaz de interpretar las razones de los comportamientos humanos. Aunque es psicológicamente explicable y éticamente comprensible que realicemos un permanente esfuerzo por racionalizar nuestros comportamientos, hemos de reconocer también que, en muchos casos, ese intento nos resulta completamente inútil.

Todos tenemos experiencia de la ineficacia de los razonamientos lógicos para explicar el fondo de nuestras decisiones y todos tenemos pruebas de lo difícil que es lograr que los demás se

pongan en nuestra situación. Por eso opinamos que pretender que los demás -los padres o los hijos, los alumnos o los profesores, el marido o la mujer- nos entiendan racionalmente es un objetivo insuficiente e inútil; deberíamos intentar que, además, nos comprendan y, para ello, es necesario que nos acerquemos mutuamente y que apliquemos el calor de los sentimientos. Pienso que no nos deberíamos preocupar demasiado por razonar y por justificar nuestros comportamientos.

Algunas veces, las gentes sencillas, las que no son intelectuales, ni científicos, ni políticos, ni artistas: las que carecen de los conocimientos especializados de la Psicología, saben ver mejor por dentro porque poseen una perspectiva más inmediata y, sobre todo, más vital.

Con sus miradas directas descubren que no existen esas contradicciones que, de manera permanente, los avinagrados críticos denuncian. El empleo del recurso fácil al sarcasmo, para zaherir permanentemente de manera inmisericorde a los que no son de nuestra cuerda, revela, más que el talento literario, el talante psicológico del autor amargado.

Como todos sabemos, las reflexiones son, frecuentemente, "racionalizaciones", meras justificaciones de conductas -quizás-injustificables o explicaciones inútiles de palpables contradicciones. Aunque es cierto que la mente es nuestra más eficaz arma de protección -y, por eso, siempre que pensamos, tratamos de defendernos- en mi opinión, nos debería preocupar mucho más

indagar, comprender y explicar esas raíces profundas de nuestros comportamientos cuya coherencia es tan real como oscura. Hay que ver lo fácil que es la crítica y lo difícil que es la comprensión.

La muerte es el hecho que mejor nos descubre la relatividad de otros valores proclamados como absolutos. Ni los bienes económicos, culturales o estéticos, ni las instituciones religiosas, sociales o políticas, valen una vida humana: ni la patria, ni la bandera, ni la lengua pueden defenderse matando ni muriendo.

En mi opinión, este principio que, quizás a algunos le suene a doctrina, constituye el mínimo denominador común de todas las personas de buena voluntad y de todos los grupos democráticos.

Por eso, para recrearnos con mayor fruición, deberíamos mirar con atención e identificar los aspectos buenos, bellos y amables de los continuos espectáculos que nos ofrecen los diferentes paisajes de nuestra vida. No podemos olvidar tampoco que la capacidad de admiración, además de una exigencia básica para el avance científico, técnico y artístico, constituye un factor motivador para “vender nuestros productos” y, por lo tanto, para mejorar nuestra economía. La disminución o la carencia de la capacidad de admiración son claros síntomas de envejecimiento y de decrepitud, pero también pueden ser las consecuencias de una miopía mental o de una ceguera estética. Si, por ejemplo, en una catedral sólo vemos una acumulación más o menos ordenada de piedras, podemos

concluir que carecemos de conocimientos o de sensibilidad para disfrutar de la arquitectura.

Si pretendemos aprovechar el jugo de la vida, hemos de aprender a apreciarnos a nosotros mismos y a valorar la realidad que nos rodea; sin admiración, la vida es anodina y puede llegar a perder su sentido. Pero, no olvidemos que, más que los objetos, los episodios o las personas, es nuestra mirada la que descubre ese algo nuevo y bello que todos los seres encierran; por eso es necesario poseer un alma joven y sensible para penetrar en el fondo de las cosas y para descubrir sus mensajes.

El gran peligro que nos acecha en esta vida es acostumbrarnos a lo bueno y perder el aliciente de novedad que los episodios cotidianos encierran. Hemos de evitar el hábito de ver como normales las cosas bellas y hemos de luchar para no caer en la rutina, la gran arrasadora de la vida; hemos de superar la tendencia a infravalorar, hemos de luchar contra el desencanto y hemos de prestar atención para ver nuestras cosas como recién estrenadas.

### Últimos libros publicados por el autor:

*La expresividad poética, La revista Platero, Las palabras de moda, Nuestras gentes, Nuestras cosas, El Mentidero, Ecos de la Bahía, Antología poética de Pedro Pérez-Clotet, El arte de escribir, El arte de callar, El silencio de los profetas (novela), ¿Curan las palabras?.*

Con María del Carmen García Tejera: *Teoría, Historia y Práctica del Comentario Literario; Orientaciones Prácticas para el Comentario Crítico de Textos; Poetas Andaluces de los años cincuenta: Estudio y Antología; Historia Breve de la Retórica y El arte de hablar.*