

# La vejez

## ¿Vivir mas o mejor?

Por E. Armstrong

La vejez nos permite ver desde una distancia mas objetiva lo que fuimos y lo que pudimos haber sido, así para otros como para uno mismo. Apreciamos mejor las autenticas dimensiones de lo que ocurrió y los alcances de esas intervenciones que ya no podremos cambiar, las cuales pueden pasar a significar una pesada carga. Al parecer no es posible liberarnos de llegar a sentir que pudimos hacer mas o mejor lo realizado, son duros los sentimientos que nos acompañan en la vejez. Pero revivir los recuerdos puede tener una cara diferente y positiva, cuando nos permite revisar y atender a lo que hicimos desde una perspectiva ahora carente del sentido de oportunidad y, por lo tanto, mas simple y honesta, como mas pacífica y objetiva. Y este proceso nos transforma desde adentro, preparándonos para aquel instante en que podremos liberarnos del envejecido y gastado cuerpo.

Envejecer se refiere al proceso del cuerpo biológico, cuando su deterioro es irreversible y progresivo, hasta alcanzar un punto terminal. Abarca tanto los aspectos celulares y neuronales, con efectos sobre la física de los movimientos mecánicos como el deterioro mental. Pero, ¿es la persona su biología? ¿Qué es la persona humana? Ya que, si no estamos de acuerdo en ello, podría carecer de sentido hablar de los actuales esfuerzos para evitar o postergar el envejecimiento, porque, ¿envejece toda la persona o sus partes? Intentaremos mostrar aspectos puntuales de esta realidad, para que el juicio sea el del lector.

Los seres vivos mantienen estructuras de complejidad irreductible, donde el todo está formado por un conjunto de partes cuyo funcionamiento es indispensable para su existencia. En otras palabras, el todo o cuerpo está formado partes o miembros que actúan ejerciendo funciones diversas,

variadas y complementarias, lo cual llamamos integridad irreductible. Esto ocurre tanto a nivel molecular, biológico, mental y espiritual, simultáneamente. Si una parte es extraída, por ejemplo ante la pérdida de un miembro por un accidente, esta debe ser repuesta, regenerada, o compensada por medio de cambios en los otros miembros. La integridad del ser parece serle inherente a su condición de tal, determinándolo, y permitiendo las expresiones y potencias de sus funciones y facultades. Sin embargo, necesitamos tener en cuenta que lo que percibimos aún cuando es grandioso, no siempre representa lo que se ve y menos muestra la totalidad integrada. En este aspecto, y en el caso de los seres humanos, me parece que lo que percibimos son simples señales a las que damos o intentamos darles sentido, pero las cuales representan un porcentaje extremadamente insignificante de lo que compone a nuestro ser. La tesis anterior se cumple en todos los niveles de las estructuras que integran el ser, pero podemos apreciar algo común a todas las partes o componentes del ser humano, y es que todas son energía en movimiento. Por lo tanto, es posible señalar que el ser humano está compuesto por una integridad de unidades complementarias e interdependientes, las que se relacionan por medio de intercambios de energías. Y esta energía es la fuerza de la luz en movimiento, lo que nos permite llegar a un final sorprendente: somos seres de la luz, hijos de la luz, y miembros de la luz cuyo destino es formar parte de una comunidad en convivencia con otros seres y especies de la luz.

Si la tesis de la integridad es aceptada, la condición de ser humano aparece ya con su nacimiento como una integridad compleja de sus partes, lo cual ocurre en el vientre de la madre, ya en ese primer instante en que se hace la luz de un nuevo ser en al cual reconocemos su presencia desde ese primer momento de vida percibido así por su madre y padre. Expresar que la humanidad del ser se establece por causa del nivel de sus habilidades cognitivas o de las expresiones de sus facultades, es una antojadiza aberración dictatorial, la cual permite segregar a cualquier persona por una condición arbitraria; que lo es ante cualquier interés particular, porque somos iguales todos los seres humanos en nuestra composición como en nuestros derechos y deberes.

Por lo tanto, si estamos ante diferencias en lo que compone las partes de un ser, probablemente estaremos ante seres diferentes. En esta tierra, el único ser con alma es el ser humano, facultándolo para acceder a mayores niveles de conciencia como también para proyectar su persona hacia la dimensión espiritual buscando ampliar su existencia y relaciones. Es la conciencia del alma la que nos impulsa a buscar respuestas mas allá de lo inmediato y

temporal que nos afecta, permitiéndonos proyectar las vidas mas allá de esas realidades limitadas a los alcances de la inteligencia racional, la mas común vista en este planeta a excepción del ser humano, quien cuenta adicionalmente con un alma que le brinda una conciencia trascendente y el acceso a participar del Amor de Dios como si fuera el propio.

A modo de aclaración sobre este último punto, los afectos son parte de toda forma de inteligencia racional, pero el Amor no es un afecto y está presente únicamente en quién posee un alma. Los animales pueden ser grandiosos, inteligentes y extremadamente afectivos en sus manifestaciones de cariño o virtudes como la lealtad o las percepciones de afecto por quienes aprecien, pero no reconocen el Amor. Es cierto también que no pocas personas, por causa de sus conductas e historias de vida conocen poco o no saben de amor, en ellas su comportamiento puede llegar a ser muy similar al de los animales, desde el punto de vista de sus motivaciones. Sin embargo, aunque no lo aprovechen, llevan dentro de si a su alma con una conciencia que espera ser descubierta y reconocida por ellos.

El Amor es la esencia, origen y fin, de la luz que permite nuestra existencia como de todo lo que somos y nos rodea. Acceder a esta energía vital del Amor es lo que realmente nos diferencia de los otros seres y entre nosotros, ya que esto depende de lo que somos, nuestras facultades y potencias, como de lo que hagamos con ellas, por medio de poner en acción nuestra voluntad con la vista hacia la dirección que nos muestra el Amor desde la conciencia del alma. En este punto puede ser interesante aclarar que disponer de la facultad de acceder no significa poseer, lo cual implicaría la posibilidad de utilidades antojadizas. Al Amar accedemos a la fuente de la luz para compartir lo que somos y hacemos, pero no podemos intervenir lo que no poseemos ni poseeremos. La frase tan usada y abusada “nuestro amor”, “mi amor”, “tu amor”, se refieren a los sentimientos y emociones afectivas, pero pueden no mantener relación alguna con el Amor, ya que habitualmente se relacionan con los sentimientos que dependen de la reciprocidad, los cuales no tienen relación alguna con el Amor ni con la Luz. Si te interesa profundizar sobre los afectos y el Amor, puedes leer el breve ensayo *La Fe y la esperanza*, o el libro *Los pilares de la felicidad*, o el libro sobre afectividad, *Tu vida en un instante*.

Sería prudente también considerar que si el ser es una integridad, cabría preguntarnos, ¿el cuerpo será nuestra verdadera esencia, o sus aspectos bioquímicos simplemente son una materialización del ser? Ya que, de ser una materialización esta no tendría razón para ser única. En otras palabras,

sería posible observar esta condición en otras especies y diversas formas de materialización, especialmente si aceptamos que la esencia de los seres con alma es esencialmente luminosa o espiritual; o, también sería posible que la mayoría ni siquiera se materialice o que esto no ocurra en otras dimensiones de la realidad espacial que nos rodea afuera de nuestra dimensión y planeta, ya que esto podría obedecer a un objetivo que, en los humanos, podría ser una excepción o característica. Consideremos por ejemplo, que la mecánica cuántica ya ha demostrado que sus leyes no se comportan como las de nuestro mundo atómico visible o perceptible, por lo que la existencia de seres no materiales podría no ser lo excepcional y en cambio si el estándar. La mecánica de la vida obedece a las formas de las estructuras que la sostienen, las cuales no tienen porqué ser únicas o iguales en diversas realidades.

La integridad de una vida autónoma es vital y un requisito, sin embargo, entre los seres humanos las partes no hacen al todo. Somos iguales y muy diferentes, al mismo tiempo; y, posiblemente, como consecuencia de la integridad entre lo espiritual y las facultades del alma, ante lo cual, las carencias o realidad que afecte a una persona no cambia su condición de ser persona; en otras palabras, somos iguales, nadie puede ser o considerarse mas o menos que otro, en ningún aspecto, pero lo que hagamos y como actuemos ante la realidad cotidiana que nos afecta, y especialmente en cuanto a nuestra forma de convivencia y de relacionarnos, si hace una diferencia sustantiva entre todos nosotros.

Según lo anterior, la incesante búsqueda de nuevos medios para vivir mas tiempo podría ser una utopía insensata, muy acorde con las aspiraciones de vidas superficiales que realmente no comprenden el significado del Amor en sus vidas. No envejecer realmente no tiene sentido, si no vivimos felices y en paz, si no sabemos quienes somos, si no apreciamos quienes somos, si no sabemos Amar ni el valor de compartir todo lo que poseemos, si no sabemos anteponer un interés ajeno a los propios, o en resumen, si no sabemos vivir.

Si el daño que causamos y nos causamos en una corta vida es una carga enorme para la vejez, si viviéramos mas años lo esperable sería incrementarlos. Especialmente si vivimos en comunidades que llaman civilización al orden social basado en que buscando el propio beneficio se alcanzará el ajeno, en que las normas son cumplidas mientras sean convenientes, en que lo que no se ve no tiene importancia, en que no tomar una oportunidad a cualquier costo es una insensatez, en que el éxito se mide por lo que se ve y disfruta, en que las vidas ajenas pasan a ser los

consumidores de lo que creen son supuestas necesidades, en donde el egoísmo y la envidia son los motores del mercado, en donde servir al otro no es la regla de convivencia si no que como me sirvo del otro... Proyectar esta forma de existencia a mayor longevidad, realmente podría transformar el planeta en una pesadilla de segregaciones, exclusiones y grandes sufrimientos para la mayoría que no dispongan de autonomía ni de independencia sobre los recursos ajenos.

Un aspecto del envejecimiento que no podemos dejar de señalar es el cambio en la percepción del tiempo que ocurre con el pasar de los años. Sentimos como el tiempo se nos escapa por entre los dedos sin poder detener la percepción de incremento en su velocidad. Cada vez pareciera pasar mas veloz como queriendo forzarnos a mirar hacia adelante mas que antes, ante la inminencia de un futuro inevitable. Pero ocurre que al salirnos del presente para atender el futuro con mas tiempo que antes, es inevitable volver a mirar lo que es vivido y pasado; ante lo cual se hace inevitable remirar el pasado con un sentimiento de nostalgia, por no haber hecho lo que pudo mejorarse, pero que no fuimos capaces de ver ni de sopesar adecuadamente. Y probablemente, porque nuestro tiempo no fue ocupado tanto en observar como en actuar emocionalmente, sin evaluar lo suficiente.

El valor del tiempo es mayor para los ancianos, porque es mas escaso como menos probable disponer de las oportunidades de aprovecharlo. Ante lo cual la mente responde con la resignación y la aceptación de los sentimientos de culpas ante los hechos que sentimos que perdimos por nuestra responsabilidad. La vejez se acompaña con sentimientos de tristezas, por lo que extenderla no tiene sentido; no es lo mismo que vivir años mas de juventud, cuando no queremos dejarnos llevar por nadie, somos impacientes e impulsivos, y buscamos motivos para probarnos y conocer nuestros límites visibles por los demás. Distraerse es una forma de aprendizaje en la juventud y una de evadirla realidad en la vejez. Lo que percibimos mas de un mismo hecho, en diversas etapas de la vida no es necesariamente igual.

Alterar los tiempos de las etapas de la vida humana tendrá consecuencias, y no reconocemos aún si estos cambios serán realmente positivos y apreciados por todos como nos lo plantean los medios de comunicación. En una sociedad que se está perdiendo el sentido del respeto y de autoridad, de la necesidad de conocer y cumplir las normas comunes que limitan nuestros excesos, o los valores y principios reducidos a un asunto de preferencias personales y no de sentido comunitario y de convivencia, vivir mas puede justificar mayores actos egocéntricos y delictivos; en estos

tiempos la delincuencia ya es considerada su trabajo por unos y aprovechar oportunidades pasajeras por otros. El acceso a medios diversos afecta las conductas y preferencias de las personas, por lo que toda alteración debiera ser evaluada de manera realista con objetividad fundamentada: vivir mas no necesariamente es mejor, y para muchos podría causar lo opuesto. Mas años que prolonguen la vejez es mas alimento, mas salud, mas vivienda, mas calor, mas agua, mas costos y menores recursos para la mayoría de la población del planeta.

¿Vivir mas? ¿No envejecer? En este mundo donde vemos que la vida de los ancianos cada vez es mas miserable y pobre, donde las pensiones de vejez son cada vez menores por la mayor longevidad lograda, donde la ancianidad representa a los grandes olvidados, los pobres del futuro que ya son relegados a guetos, como indigentes apiñados esperando alcanzar el favor de una muerte digna, esto es sobre una modesta cama y quizás, un alma de buena voluntad cerca como única compañía; lo siento, pero no comprendo a los periodistas y noticias sensacionalistas en esta materia ¿en que están pensando? Si vivir mas es también mejor, si es para todos y no para los menos, si existen los recursos para ello, podría ser una aspiración racional.

Es interesante la equivalencia que ocurre con este tópico que supone que vivir mas será mejor, ya que en la juventud tiene su equivalente, cual es que ser diferente a los demás será mejor. En un caso supone postergar la muerte y degradación que todos sufrimos en la vejez, en el otro, supone que encontraremos una identidad al sentirnos dueños de nuestros actos, autónomos, sin que los demás aparentemente nos importen. Ambas falacias tan universales que poco tiempo le damos a analizar su realidad y probables costos. Pero ambas ideas venden, fascinan, nos hacen sentir mas de lo que somos ya que ofrecen solucionar aspiraciones muy reales y profundas, pero en ambos casos, no se respetan las leyes superiores:

- No se trata de lo que nos ocurre, si no que de como respondemos ante lo que nos afecta.
- No se trata de lo que tengamos, si no de lo que hagamos con lo que tenemos.
- No se trata de las apariencias, de lo que los ojos no pueden ver ni las manos tocar, si no de lo que puede verse con el alma y tocarse con el Amor.
- No se trata de lo que afecta, condiciona y limita mi vida, si no de la forma en que actúo, a pesar de todo.
- No se trata de como vivimos, si no de como nos amamos.

- No se trata de lo que conocemos o sabemos, tanto como de lo que nos interesamos por reconocer.
- No se trata de poseer para ser feliz, si no de lo que hacemos para ser felices.
- No se trata de no sufrir, si no de aprender a darle un sentido mas trascendente a lo que hacemos, a todo.
- No se trata de lo que esperamos otros hagan por nosotros, si no de lo que hacemos por ellos, sin esperar nada a cambio.
- No se trata aprender a disfrutar lo que podemos obtener, si no de aprender que sufrir y padecer es parte integral de la vida para quienes buscan su paz y felicidad.
- No se trata de lo que podemos adquirir, si no de lo que podemos desprendernos para beneficio ajeno.
- No se trata de compartir, si no de compartir lo que otro necesita en ese momento y sin esperar nada a cambio.
- No se trata de cuanto hagamos, si no de como lo hagamos.
- No se trata de viejos ni de jóvenes, se trata de todos.
- No se trata de vivir mas, si no de vivir mejor.
- No se trata de lo que recibimos, si no de lo que podemos dar.
- No se trata de cambiar la vida, si no de cambiar nosotros ante la vida, esto es, aprender a integrarnos a ella.

Envejecer puede ser muchas cosas: es el deterioro de la vida de una persona; es el avance de los años; es apreciar el valor de ver la vida propia y ajena con mas sabiduría; es aceptar la amargura de quien cada vez se siente mas limitado; es haber aprendido la lección de que lo mas sencillo que estuvo y está a nuestro lado, era mas importante de lo que antes creíamos; es aprender a disfrutar los efímeros momentos como si fueran tesoros eternos; es la resignación ante lo que vemos como inevitable; es ver la realidad de la propia vida que nunca antes aceptamos, al perder la ilusión de que somos seres independientes; la lista es interminable, pero quizás envejecer nunca fue ni será el problema que a esta situación la sociedad actual acusa.

Si para la sociedad actual la vejez es una carga social y económica mayor, ¿por qué entonces aparenta en los medios buscar que vivan mas? Una contradicción que merece nuestra atención, ya que al parecer, no disponemos de toda la información. Por esto, pongamos nuestra atención en lo que no puede tocar la sociedad ni persona alguna ajena al afectado: la persona, y su vida. Envejecer para unos tragedia y para otros renovación de su forma de ver la vida, parece que como tanto en nuestras vidas, depende

mas de como cada uno de nosotros responda a los factores externos que nos afectan.

La vida es luz, es la energía vital en movimiento que espera por nuestras respuestas. La luz no tiene edad, como seres de la luz no tenemos edad. La pregunta parece ser otra ¿como podemos llegar a reconocer lo que realmente somos? Buscar la respuesta es tarea para una vida, disfrútala, ya que vivir es caminar, y vivir bien, es caminar en compañía.