

LOS FRUTOS DEL TIEMPO

Nos han visitado éste verano dos hermanas, ya mayores, en uno de esos viajes por Europa que les gusta hacer a los argentinos en busca de las raíces de su identidad. A parte de las anécdotas y aventuras de una vida rica en acontecimientos que nos hicieron compartir, me llamó la atención que la mayor de las dos parecía mucho más joven que su hermana, a pesar de que ésta se había hecho operar el rostro varias veces a fin de rejuvenecer su aspecto. Este detalle, de escasa importancia, queda más resaltado por el hecho de que aquella cara juvenil pertenecía a un cuerpo castigado por la poliomielitis infantil y necesitado de silla de ruedas para desplazarse. Es fácil imaginar la cantidad de sufrimientos y dificultades que ésta persona había tenido que superar y que sin duda habían dejado marcas en su cuerpo. Su enfermedad le había llenado la vida de obstáculos que había ido sorteando como mejor supo, y a pesar, o a causa, de todo ello la alegría de vivir que irradiaba, con seguridad había sido un tratamiento anti-edad mucho más eficaz que la cirugía.

El envejecimiento es un hecho inevitable, está unido al paso del tiempo y afecta a todas las formas, las orgánicas y también las que no lo son. Quizás encuentren el gen del envejecimiento en los humanos, incluso podemos imaginar que lo llegaran a inhibir o desactivar, pero el deterioro, el desgaste, la erosión, no afectan solamente a lo vivo. sino también a lo inorgánico. Se ha descrito el cansancio de los materiales como una tendencia de todas las estructuras a perder sus cualidades y disgregarse. Los efectos del tiempo se mostrarán de una forma u otra. La longevidad y el mantenimiento saludable de todas las funciones y cualidades está unido a una buena administración de la vitalidad limitada de la que cada uno dispone. En éste asunto no sirve de nada el ahorro, pues lo que no se usa se pierde. Si al uso se le añade el gozo de sentir el flujo de la vida, nos acercamos a la excelencia. Y al contrario, el rechazo, el fastidio, el encogimiento o la tensión, incrementan el gasto, distorsionan el funcionamiento y en definitiva dañan las células.

La aceptación de lo que no se puede evitar relaja la tensión y evita el gasto inútil de un esfuerzo vano. Aceptar y asumir lo que nos viene dado, es la condición previa que posibilita, por una parte, adoptar la actitud más correcta para adaptarnos y minimizar sus efectos adversos, y al mismo tiempo nos abre la puerta del cambio de significado. No se puede transformar lo que se niega. Con frecuencia, las cosas que aparentan ser, en una primera aproximación, totalmente negativas, no son más que la cáscara amarga que envuelve el fruto. Rechazarlo, en vez de profundizar, nos lleva a perder la parte dulce, nutritiva, enriquecedora. La paciencia, provisión necesaria para cualquier viaje, se hace indispensable cuando la trayectoria vital alcanza la meseta virtual que se extiende entre los cuarenta y los

cincuenta años. La fuerza de la corriente que nos lleva ha cedido, la habilidad que aporta la experiencia es un generador alternativo. Tomarse el tiempo necesario, esperar a que se den las condiciones propicias es lo que da eficacia a la acción. La paciencia es cualidad que se desarrolla con la madurez y ha de cultivarse y crecer con la edad.

Se ha comparado, con acierto, el otoño con la vejez, y es quizás inevitable una cierta melancolía asociada al cambio de la luz. Se acercan los días oscuros y fríos del invierno, las plantas elaboran ahora los brotes y las semillas que resistan y atraviesen el invierno. La vida se mantiene, la muerte es solo aparente. Es momento de pensar en lo que permanece. El otoño es también, tiempo de frutos y de cosecha. El fuego del verano, en su doble aspecto de luz y de calor, se ha acumulado en el interior de las frutas, fantásticos envases de energía solar. Hay frutas dulces y tiernas y otras duras y amargas, y éstas requieren paciencia, no se pueden comer tal como vienen, es necesario transformarlas, procesarlas, para obtener de su interior el regalo que encierran.

Pero el hombre no madura como los vegetales, por el simple hecho del paso de las estaciones. Su cuerpo, a modo de cáscara, se va haciendo cada vez más rígido, tiende a secarse y a arrugarse. Si su vivencia se limita a ésta parte de sí mismo, se desespera por las pérdidas que el paso del tiempo ocasiona. La cáscara envejece, es el interior lo que madura. Para que ésto ocurra hemos de añadir reflexión a la edad. Y para reflexionar hay que parar, dejar de correr, dar un tiempo a la contemplación de la propia trayectoria vital, tomar conciencia de lo que nos atrae y de aquello de lo que huimos. La ampliación de la consciencia permite reconocer que no hay pérdida sino intercambio.

No se trata de despreciar una parte en detrimento de otra, ni sabios llenos de achaques y malestares que impidan cualquier tipo de gozo, ni necios en cuerpos asombrosamente hidratados y tersos en permanente obsesión por mantenerse. Una de las lecciones más importantes que aporta la experiencia es la valoración del camino de en medio. La búsqueda de ésa senda que reúne lo mejor de los dos lados forma parte de las tareas propiamente humanas, las que dan sentido a la existencia.

Todo el funcionamiento vital se puede resumir en aporte de energía, gasto y eliminación de los residuos. De la fluidez y la proporción con que se produzcan éstas tres funciones depende la preciada salud. Cada etapa de la vida tiene sus propias necesidades, la inercia de los hábitos es el mayor enemigo a superar para conseguir una buena adaptación a cada momento.

En la edad adulta cambian las necesidades energéticas del cuerpo, los procesos de construcción y crecimiento se ralentizan o incluso desaparecen, ya no es necesario comer tanto como antes, también el gasto por la actividad física disminuye. Es momento de cambiar los hábitos de alimentación, moderar las cantidades, especialmente de los productos animales tanto grasas como proteínas. De lo contrario comienzan a aparecer

las enfermedades metabólicas por exceso, que aceleran el proceso de envejecimiento y deterioro. El ayuno practicado periódicamente, es uno de los hábitos más saludables que pueda establecer una persona adulta en su vida. Las formas de practicarlo pueden ser tantas como personas y situaciones. Sus numerosos beneficios no son solamente físicos, también libera la mente de la atención y servicio constante al aparato digestivo en que muchas personas viven. Quien no lo ha practicado no se da cuenta de la cantidad de tiempo que invertimos cada día en relación a la comida. Y la paradoja, la sorpresa del ayuno bien practicado, es el incremento de vitalidad y de energía disponible que promueve.

La dieta pasa a lo largo de la vida, de la simplicidad de la leche materna en el bebé a la complejidad y variedad del adulto, para ir haciéndose cada vez más sencilla y volver a la simplicidad en el anciano. Parece ser que enferma y muere, en el conjunto del planeta, tanta gente por excesos de comida como por falta de alimentos. Hay una peligrosa confusión entre satisfacción y saciedad. Son muchas las causas que nos provocan el estar insatisfechos, algunas se podrán reconocer y evitar, pero también hay que aprender que no pasa nada, que la insatisfacción, la vivencia de la necesidad, del vacío doloroso, forma parte del recorrido vital y de sus lecciones. Ese vacío se percibe en la zona del plexo solar, de ahí, en parte, la confusión con el estómago. Está claro que ése hueco no se llena con comida.

Una de las tareas más complejas y difíciles que realiza nuestro organismo, es la depuración, la liberación de las toxinas del interior del cuerpo. Su presencia traba el libre funcionamiento de los órganos y deteriora la vida celular. El hígado, el riñón y la piel son los órganos encargados de ésta tarea. Facilitar el trabajo de eliminación de los residuos tóxicos producidos por la actividad de los órganos, y no incrementar ése capital con aportaciones dietéticas descontroladas. Evitar en lo posible medicamentos y aditivos supérfluos que entorpecen el trabajo celular, forman parte de la toma de conciencia que ha de realizar el adulto. Prudencia es una palabra antigua casi en desuso, la madurez la actualiza y la hace formar parte de sus virtudes, fuerzas nuevas que compensan las pérdidas.

Ni rígido ni laxo, en el nivel de los tejidos también es aplicable la excelencia del término medio. Entre la vida sedentaria que atrofia y asfixia y la actividad física excesiva, desgastadora, hay que buscar una zona de equilibrio. No se trata de compensar, la inactividad física, con un ejercicio deportivo extenuante, planteado como un trabajo más en una jornada maratónica. Este desgaste innecesario será especialmente dañino a partir de la década de los cuarenta. Será preferible caminar una hora para ir a trabajar, que dedicar una tarde a la semana a una actividad deportiva intensiva. En la tradición china, donde se ha hecho de la longevidad una virtud de valoración máxima, han desarrollado el Tai Chi como ejercicio ligado a la obtención de una larga vida y la conservación de las facultades físicas y mentales. Movimientos lentos como los de la sabia y longeva tortuga, flexibilidad en la postura y concentración en la mente. Un buen

antídoto para la ansiedad y la prisa. El que haya estado un tiempo en una pequeña isla sabe lo importante que es no tener prisa y moverse despacio, porque de lo contrario, la isla se va haciendo cada vez más pequeña y la sensación de claustrofobia se hace insoportable. Algo así como saborear la vida poco a poco para que, dure lo que dure, sea amplia y llena.

Después del paso por las turbulencias de la edad juvenil, donde se dan las grandes pérdidas y despillfarros de energía vital, llegamos con lo que nos ha sobrado, a la edad de la madurez, casi como sobrevivientes del atolondramiento juvenil. Es el momento de hacer balance, de reconocer nuestros límites, de asumir la propia caducidad, de plantear correctamente el tramo final de la vida. Muchos viven éste proceso como una crisis personal incluso como una depresión. Y sin embargo es el momento clave para la consecución del deseo, proyectado en la adolescencia, de “realizarse”. Las fantasías acerca de uno mismo se devanecen, es la ocasión de relacionarse con lo auténtico. Es el comienzo de otra edad, el agua se reposa y se depositan los limos fértiles. Desde la conciencia de la constante transformación a que nos somete la vida, se intuye el gran cambio. Comienza la preparación del viaje.

Uno de los engaños de la era de la técnica, es que es posible sustraerse a los ciclos de la naturaleza, nuestra habilidad nos ha alejado de la crudeza de los elementos, pero lo sepamos o no, lo queramos o no, seguimos girando en el Gran Molino. Esto es lo que los ancianos nos recuerdan con su presencia frágil, y no nos gusta. Los apartamos de nosotros, más o menos elegantemente. Necesitamos seguir corriendo. Hay demasiadas cosas nuevas que absorber, lo que interesa es la innovación, la memoria no está de moda. La cruda realidad con la que nos acabamos encontrando es que, como decía, lo que no se usa se acaba perdiendo. Solamente se recuerda aquello que se hace o se vive conscientemente, la vida mecánica, sin presencia real, llena de automatismos en el comportamiento, lleva irremisiblemente al olvido, a la pérdida de la identidad. Con la edad los recuerdos se hacen más presentes, de forma natural el pasado adquiere una realidad incluso mayor que lo cotidiano. Pero hay un recuerdo más importante que el de las vivencias personales, más antiguo y profundo, trasciende nuestro pequeño yo, y nos relaciona, actualizándola en nosotros, con nuestra naturaleza humana, primera, independiente del Tiempo.

Dr. Miguel Luqui Garde
Septiembre del 2003
Barcelona