



Entre la negación y la resignación

Conviene abandonar las dos respuestas habituales y problemáticas ante el envejecimiento. Por un lado, la negación: la obsesión por parecer joven, por borrar los signos del tiempo, o por prolongar indefinidamente los códigos de etapas ya vividas. Por otro, la resignación anticipada: asumir que todo lo valioso quedó atrás y que sólo queda administrar pérdidas.

La nueva longevidad exige una tercera vía. No se trata de borrar la edad, sino de **aprender a dialogar con el tiempo**. Aceptar algunos límites reales del cuerpo sin reducirse a ellos. Reconocer que los cambios no son derrotas.

Las personas que mejor viven el paso de los años no tienen porqué ser las más fuertes o las más sanas, sino las que han desarrollado una mayor capacidad de aprendizaje vital.

La longevidad no es una acumulación de años, sino una práctica consciente del vivir. La pregunta decisiva no es si viviremos más, sino **qué lugar ocuparemos en ese tiempo añadido**. Si será un tiempo de repliegue y dependencia o un tiempo de participación, transmisión y sentido.

Epílogo: una vida que se interroga ¿Y la conciencia?

Aunque solemos olvidarlo, la longevidad es una cuestión profundamente

«Envejecer bien no es parecer joven ni rendirse al tiempo, sino aprender a dialogar con él.»



humana. Vivir más tiempo nos enfrenta a las mismas preguntas esenciales que han acompañado a todas las culturas.

¿Por qué estamos aquí? ¿Qué sentido tiene este tránsito por la Tierra? ¿Es la vida una acumulación de experiencias o una oportunidad para comprender algo más amplio que nosotros mismos?

¿Cómo recorrer el paso, el tránsito por la vida? Tal vez la forma más honesta de envejecer con sentido sea seguir haciéndonos preguntas, sobre todo cuando creemos que ya tenemos todas las respuestas.

La nueva longevidad no consiste tanto en prolongar indefinidamente la existencia, sino en **habitarla con mayor conciencia**. En aprender que cada etapa tiene su lenguaje, su ritmo y su verdad. Que envejecer no es desviarse del camino, sino avanzar por él con menos prisa y más profundidad.

Para saber más (ver pág. 97):

- *La nueva longevidad*. Diego Bernardini. Ed. Urano.
- *Hacerse mayor sin envejecer*. David Cravit y Larry Wolf. Ed. Amat.
- *La biblia de la longevidad*. Peter H. Diamandis. Ed. Deusto.