

Opinión

Envejecer es positivo

BARRA LIBRE

Antonio Moriel

Educador social



El otro día mantuve una conversación con el muchacho que suelo encontrarme a menudo en el metro. En esta ocasión, el tema se centró en la jubilación y en las pensiones. En seguida salieron a la luz los Pactos de Toledo y la falta de empleo para los jóvenes. Le dije que para muchas personas envejecer es meterse en un túnel desconocido, pero a la vez apasionante.

Por ello, dejé de lado los Pactos de Toledo y eché mano de los clásicos, de la ilustración y de algún que otro contemporáneo. **José María Riera**, en su libro 'Contra la tercera edad. Por una sociedad para todas las edades' (2005), sostiene que la sociedad para todas las edades tiene que ser un espacio de libertad y tolerancia. Es necesario, para Riera, «vivir en una atmósfera donde se pueda respirar sin necesitar la aprobación de los demás y sin sentirnos estigmatizados porque estas actitudes no sean las supuestamente correctas». Una sociedad para todas las edades es, en opinión de Riera, «una sociedad que posibilita la integración de todos sin que la edad sea un factor de discriminación o exclusión».

Le señalé a mi joven interlocutor que, para el filósofo **Cicerón** existían cuatro ideas claves sobre este asunto: (1) la vejez no impide hacer cosas, puesto que muchas de ellas requieren de la expe-

riencia y del prestigio, no de la fuerza; (2) la vejez no debilita las fuerzas del cuerpo, puesto que esta es relativa al igual que su importancia, así como el orador pierde la voz, pero «la voz adquiere en la vejez un brillo especial»; (3) la vejez «no está exenta de placeres y los cimientos de una buena vejez son el prestigio y el respeto a la edad»; y (4) la vejez no está cerca de la muerte. Afirmaba Cicerón que «la muerte es natural, porque la naturaleza del hombre es caduca», y esto ocurre en cualquier momento. Con respecto a este último punto, otro filósofo romano, **Marco Aurelio** (121-180 dC), en sus 'Meditaciones' explicaba que «además, la muerte no es sólo un hecho natural, sino algo que a la naturaleza le resulta sumamente conveniente».

Siguiendo con Cicerón (106-43 a.C.), en su breve tratado 'Sobre la vejez', explicaba que es una fase natural de la vida y ha de vivirse con naturalidad, diseñada por la naturaleza; y su vivencia va a de-

Para muchas personas, envejecer es meterse en un túnel desconocido, pero a la vez apasionante

pende de la virtud con la que se haya vivido el resto de la vida.

Victoria Camps, en su libro 'Virtudes públicas' (1990) expone que la solidaridad es una virtud que está «más allá de la justicia: la fidelidad al amigo, la comprensión del maltratado, el apoyo al perseguido, la apuesta por causas impopulares o perdidas». Cicerón explicaba también que la vivencia de la vejez depende del carácter del individuo. En ese sentido, para **Rafael Santandreu** ('El arte de no amargarse la vida'), «el bienestar lo llevamos nosotros dentro. Ahora, lo que tenemos que hacer es recuperar ese bienestar básico que habita en nuestra mente». ¿Cómo? «Entrenándonos para ver las cosas con positividad, sin terrorizar y disfrutando de cada posibilidad que nos ofrezca nuestra vida actual». La vejez disminuye la memoria, siempre y cuando no se ejercite; y eso de que la vejez resulta molesta a los demás, es más bien por el carácter de la persona que por su envejecimiento.

El viaje se acababa, así que recurrí a 'El arte de la prudencia', de **Baltasar Gracián** (s. XVII). En el aforismo 90 sobre el arte de vivir mucho, este ilustre escritor afirma: «Quien vive deprisa en la virtud, nunca muere. La entereza del ánimo se transmite al cuerpo: la vida buena es larga no sólo por su intensidad, sino también por su extensión».

Por último, para **Héctor García y Francisc Miralles**, en su libro 'Ikigai (la razón por la que nos levantamos cada día)', «cuidar de las amistades, una alimentación ligera, descansar adecuadamente y el ejercicio suave formarían parte de la ecuación de la salud, pero en el centro de esa 'joie de vivre', la alegría de vivir que les impulsa a cumplir años y a seguir celebrando cada amanecer, está el ikigai personal de cada uno».

La lotería y los trileros

ENTRE BASTIDORES

Manuel Gómez Tejedor



Unidos por un décimo' fue el lema de la campaña 2019 de la lotería de Navidad. Veíamos a un abuelo regalándole a quien fue su nuera, un enfermero y su paciente unidos en busca de la suerte... Este año el lema es 'el valor de compartir', y es curioso porque en el anuncio aparecen escenas y personajes anónimos de la historia de este sorteo, o lo que es lo mismo, de nuestra propia historia. Personajes que forman parte ya de la memoria colectiva.

En nuestra retina perduran un nieto de la mano de su abuelo en busca del hombre con bastón que vende el cupón de los ciegos, y aquellas peñas de amigos que depositaban la ilusión en goles radiados los domingos. Quién no ha comprado un décimo para compartir con los amigos delante de una buena paella o quién no ha acompañado a su padre o

madre para hacer cola ante esa administración de referencia que nos venderá 'el Gordo' de ese año.

Hoy seguimos emocionándonos cuando el 22 de diciembre vemos en televisión a unos vecinos descorchando botellas por ese pellizco de la fortuna que alegrará sus bolsillos y sus vidas. Porque en el juego también hay un fuerte componente de solidaridad.

Este año de pandemia, el ministro liqui-

El juego no solo existe a 800 o 500 metros de las escuelas, ni son solo las tragaperras las que poseen luces y sonido

dador de Izquierda Unida a cambio de una cartera ministerial, **Alberto Garzón**, ha regulado la publicidad del juego, y el gobierno del Botánico, con Podemos y Compromís pugnando por ganar protagonismo, ha arbitrado nuevas reglas para los locales de juego, apuestas y tragaperras. A ambas formaciones les mueve el interés por salvaguardar la integridad de nuestros hijos, evitarles conductas compulsivas o adictivas y asegurar su salud presente y futura. Nada se puede ni debe objetar ante propósito tan noble. Ahora bien, el juego no solo existe a 800 o 500 metros de las escuelas, ni son solo las tragaperras las que poseen luces y sonido, ni son las únicas de premio automático.

Por ejemplo, mientras se prohíben las salas de juego cerca de los institutos educativos, se pretende permitir a sus alumnas, menores de edad, abortar sin autorización familiar. También que los adolescentes puedan someterse a tratamientos hormonales y operaciones quirúrgicas de cambio de sexo sin permiso de los padres. Extraña forma de proteger. En ocasiones parece que estemos en un mundo de locos. A este paso llegará el día en que aquel perro que huyó con el premio de la lotería ¿lo recuerdan?, será tratado de ludopatía y su dueño, encerrado por maltrato animal. Al tiempo.

lectores

VISITA INDESEADA PERO PROVECHOSA

► Llevas mucho tiempo anunciando tu visita. Escuché que llegabas sin que nadie lo advirtiera, que podías aparecer en silencio en el pomo de una puerta o suspendido en el aire de una conversación agitada. Parece que tú también tienes frío allá fuera y quizás por eso te cueles en las casas y el los cuerpos como un invitado incómodo. Escuché también que a algunos huéspedes te los llevas contigo. Me pregunto cómo los eliges, qué verás en cada uno para quedarte hasta el final o acortar tu visita.

Y por fin has llegado. Parece que no te gustamos demasiado porque ya estás pensando en marcharte. Así que, antes de que lo hagas, déjame darte las gracias por tu visita. Entraste sin hacer ruido en el instante de un beso. Fuiste molesto, incómodo pero me pillaste receptiva y me encerré para escuchar-te bien y dejar de conocerte de oídas.

Lo que quizás no sepas, porque sólo eres un virus, es que gracias a ti me he convertido en una espectadora y eso tiene enormes ventajas. Comprendo lo que ocurre fuera con mayor claridad y he aprendido a confiar en lo que ocurre dentro en ese mundo tuyo microscópico.

Porque has venido me siento agradecida por este cuerpo perfecto que libra sus batallas sin que yo me dé cuenta. Porque has venido he aprendido a cuidarlo sin esfuerzo. Así pues, gracias por tu visita, he aprendido lo necesario y no es preciso que vuelvas. **María Emilia Rosselló Manera**. TORRENT.

MÚSICA PARA LA PANDEMIA MENTAL

► Es de sobras conocido el poder terapéutico de la música. Basta con ponernos nuestras canciones favoritas para darle la vuelta a situaciones desagradables, o, por lo menos, distraernos de ellas. Y en tiempos de pandemia no iba a ser menos. Todos recordaremos el 'Resistiré' como himno motivador y de unión vecinal en los momentos más duros del confinamiento. O las actuaciones en 'streaming' de artistas que, desde su casa, hacían más amena la espera de cambio de fase. Stay Homas, sin ir más lejos, ha sido una de las caras amables de la pandemia: con música y buen humor daban un respiro diario de dos minutos a todo aquel que pasara por su Instagram. Y es una pena que tanto los músicos como otros trabajadores del sector cultural no hayan tenido el apoyo necesario de las autoridades para poder desarrollar este trabajo tan necesario en tiempos de una pandemia que, también es mental. **Montse Vidal**. VALÈNCIA.

Las cartas que los lectores envíen a esta sección deberán ser originales y exclusivas y no excederán las 20 líneas a 66 espacios, o 1320 caracteres. Es imprescindible que los textos estén firmados y que figure el domicilio, teléfono y número del DNI o pasaporte de sus autores. Levante-EMV se reserva el derecho de publicarlas, así como de resumirlas o extraerlas cuando lo considere oportuno. No se devolverán los originales no solicitados, ni se facilitará información postal o telefónica sobre ellos. **levante.lectores@epi.es**