

**TU ROSTRO ME DUELE, LUEGO EXISTES PARA MÍ**  
**(Encuentro sanador y experiencia de sentido)**

**Carlos Díaz**

## PRÓLOGO

I. En 1946 la *Organización Mundial de la Salud* establecía: “La salud es un estado de perfecto bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad”. Pero ¿es un estado, o más bien un proceso de *bien ser*, no una estación de llegada, sino un modo de viajar por la vida? ¿Y la enfermedad es un mero lugar al que se nos lleva después de habernos atacado desde fuera, o también un resultado de mi insana biografía, de mi *yo mismo*? La enfermedad envía casi siempre un mensaje: nos informa de alguna desarmonía que está alterando nuestra vida, nos llama a cuidar con más atención algún aspecto de nuestra existencia, nos urge a atender con más responsabilidad nuestra salud. Dificiles son las situaciones valetudinarias plenas y sin momentos de decadencia, como también las vidas sin un solo rayo de esperanza, pues ambas conviven; ciertas felicidades hay que parecen formas de *morir de gozo* o de *hacerse un bonito cadáver*. En París Nikos Poulantzas y Gilles Deleuze se arrojaron al vacío; también se suicidaron Kostas Axelos y Debord; a Michel Foucault lo mató el sida; Louis Althusser murió en un manicomio tras estrangular a su esposa... Qué gran contraste el de estos filósofos que no supieron vivir con el de aquellas mellizas que fueron depositadas al nacer en sus respectivas incubadoras, una de ellas carente de esperanza de vida. A la jefa de enfermería se le ocurrió ponerlas juntas en la misma incubadora y, al hacerlo, la bebé más débil abrazó a su hermanita, la cual reguló con el calor de su propio cuerpo la temperatura y el pulso de la otra logrando así estabilizar sus constantes vitales. Mil caminos son posibles; por mi parte no he logrado olvidar desde hace cuarenta y cinco años a aquella pobre mujer italiana, mano de obra barata y analfabeta, con todos los padecimientos del mundo personales y familiares encima, que mientras limpiaba humildemente mi habitación de la residencia universitaria *Newman Haus* en Munich, no cesaba de martillar: *É dura la vita, Carlo*. Curvada su extremadamente delgada, arrugada y avejentada figura sobre el suelo, ella seguía con su incansable laboreo. Aquella mujer de dolores me persigue. Por cierto que, al pensar en ella, me viene a veces esta otra escena: “Un atardecer de 1947, mientras iba camino de una aldea de Italia a otra, vi a un hombrecillo inclinado sobre su tierra, trabajando todavía afanosamente, casi sin luz. Su tierra labrada renacía a la vida. Al borde del camino se veía todavía un tanque retorcido y arrumbado. Pensé qué admirable es a pesar de todo el hombre, esa cosa tan pequeña y transitoria, tan reiteradamente aplastada por terremotos y guerras, tan cruelmente puesta a prueba por incendios y naufragios y pestes y muertes de hijos y padres. Esa cándida esperanza se va deteriorando míseramente, convirtiéndose las más de las veces en un trapo sucio, que finalmente se arroja con asco. Pero lo admirable es que el hombre siga luchando a pesar de todo y que, desilusionado o triste, cansado o enfermo, siga trazando caminos, arando la tierra, luchando contra los elementos y hasta creando obras de belleza en medio de un mundo bárbaro y hostil. Esto debería bastar para probarnos que el mundo tiene algún misterioso sentido y para convencernos de que, aunque mortales y perversos, los hombres podemos alcanzar de algún modo la grandeza y la eternidad. Y que, si es cierto que Satanás es el amo de la tierra, en alguna parte del cielo o en algún rincón de nuestro ser reside un Espíritu divino que incesantemente lucha contra él, para

levantamos una y otra vez sobre el barro de nuestra desesperación”<sup>1</sup>.

También en los países prósperos y tranquilos el vacío antropológico lleva a los pudientes al costado del psiquiatra o del psicólogo, los ricos también lloran, por unos u otros motivos del paisaje humano no falta el llanto. Todo vive sujeto a Fragilidad y Accidente; todo caduca, la naturaleza es una sucesión de nacimientos y muertes, el mundo una posada, y la muerte el final del viaje, pudiéndose asegurar que desde que se nace se es lo suficientemente viejo para morir: “Camino del cementerio se encontraron dos amigos. ¡Adiós!, dijo el vivo al muerto, ¡hasta luego!, el muerto al vivo”. La muerte no es lo que les pasa a los otros tan sólo, y ese que tú lloras por haber muerto no ha hecho en realidad más que precederte. Guste o no, todos cabalgamos sobre la sombra de la propia parca, aunque vivamos como si estuviésemos seguros de vivir siempre. Se precisa toda la vida para aprender a vivir, y toda la vida para aprender a morir. Según los más cínicos la muerte abre las puertas de la fama y cierra tras de sí las puertas de la envidia, tú, aunque seas mandarín, ten en cuenta que no eres más que el hijo de tu madre: la pompa de los entierros atañe más a la vanidad de los vivos que al honor de los muertos. A la muerte no se la oye porque en la intimidad de la casa anda en zapatillas, pero es como el verbo que las lenguas germánicas colocan al final de la frase dando sentido.

Asediada de muerte, la vida ni es perfecta, ni está siempre para demasiadas aleluyas. Quizá sea esta vida la mejor de las posibles, pero ¿cómo podríamos saberlo, si no conocemos otras? Si existieran otros seres que quisieran y pudiesen remediar el mal, pero no lo remediasen, serían nuestros enemigos; si quisieran, pero no pudiesen, serían unos impotentes; si no quisieran, pero pudiesen, serían unos sádicos; si ni quisieran ni pudiesen, unos ceros a la izquierda. Un inexplicable misterio de iniquidad recorre el mundo nuestro, por naturaleza animales infirmes, enfermables, y a veces por maldad moral también culpables<sup>2</sup>, llegando a dar miedo el diagnóstico de Calvino: “Si se observa al hombre únicamente desde el punto de vista de sus facultades naturales, no se encuentra, desde el cráneo hasta la planta del pie, la más mínima huella de bondad. Todo lo que hay en él un poco digno de alabanza viene de la gracia de Dios. Toda nuestra justicia es iniquidad. Nuestros méritos, estiércol. Nuestra gloria, oprobio. Y lo mejor que sale de nosotros está siempre contaminado y viciado por la impureza de la carne y mezclado con la inmundicia”<sup>3</sup>. Naturalmente, “a una criatura como ésta, echada a perder y amenazada por sus ansias de vivir, hay que meterla en cintura, pues ‘si se deja al hombre abandonado a sí mismo, su alma sólo es capaz de hacer el mal’”<sup>4</sup>. Ahí estamos: ni la iniquidad moral ni la física deben ocultarse, antes al contrario “demos palabra al dolor, el dolor que no habla gime en el corazón hasta que lo rompe” (Shakespeare). Hay que doler/ de la vida hasta creer/ que tiene que llover/ a cántaros.

II. Si el *dolor* tiene ámbitos neurobiológicos y neuroquímicos más o menos localizables objetivamente, el *sufrimiento* es una experiencia emboscada e intransitiva<sup>5</sup>, como lo dijo Elifaz de Temán a Job: “Mira, tú dabas lección a mucha gente, infundías vigor a las manos

---

<sup>1</sup> Sábato, E: *Hombres y engranajes*. Alianza Editorial, Madrid, 1983, pp. 87-88 y 94.

<sup>2</sup> Ricoeur, P: *Finitud y culpabilidad*. Ed. Taurus, Madrid, 1969.

<sup>3</sup> Calvino, J: *Institución de la religión cristiana*. Ed. Nueva Creación, Buenos Aires, 1967.

<sup>4</sup> Zweig, S: *Castellio contra Calvino. Conciencia contra violencia*. Ed. Acantilado, Barcelona, 2001, pp. 62-63.

<sup>5</sup> Así como los dolores más profundos no son los que uno tiene sino los que *le tienen* a uno, tampoco se tiene memoria sino que la memoria le tiene a uno aferrado por el *pescuezo*, de ahí que no la situemos sólo en la cabeza (como Minerva), sino en el cogote, que es donde el corazón resuella y late con más fuerza, como en el toro; por eso no se tiene memoria, *se es* memoria, se es tenido por ella *par coeur*, de corazón.

caídas; tus razones sostenían a aquel que vacilaba, robustecías las rodillas endebles. Y ahora que otro tanto te toca, te deprimes, te alcanza el golpe a ti, y todo te desconciertas”. Dolor (sensación) y sufrimiento (emoción) interactúan sin fronteras; hay *estados de sufrimiento* duraderos, persistentes, hay *conductas de sufrimiento* con propósitos heterogéneos., aunque quizá no tan intenso a veces. Difícil sería afirmar que el sufrimiento es más profundo que el dolor, o a la inversa. Para luchar contra ambos a veces hace falta acudir a la farmacopea, esa parte modesta de la utopía médica -curando a veces, aliviando a menudo y consolando siempre- que busca aniquilar todo *killing of pain and suffering*.

La *búsqueda de sentido existencial* es una inquietud que se aquieta momentáneamente cuando se ha hallado la respuesta, pero al irse realizando se desrealiza. Allí donde hay dolor, allí también hay transversalmente presencia o ausencia de *sentido de vida*. ¿Qué sentido tiene el sufrimiento, para qué vino, por qué no se va, es un arma cargada de sentido o contra el sentido? Ante la presencia de cualquier persona con la que uno entra en contacto no se ha de pretender una apreciación objetiva de la misma, atendiendo a su valía o dignidad; no se ha de tomar, pues, en consideración ni la maldad de su voluntad, ni la limitación de su entendimiento o la absurdidad de sus conceptos, ya que lo primero podría fácilmente suscitar odio contra ella y lo último desprecio; lo único que se ha de tomar en consideración son sus sufrimientos, su necesidad, su angustia, sus dolores: entonces se simpatizará con ella y, en vez de odio o desprecio hacia ella, sentirá con ella la compasión. Para no permitir que surja contra ella el odio o el desprecio, el único punto de vista apropiado es la compasión. Algunos no sufren, pero son desgraciados; otros que sufren son felices porque un dolor con sentido existencial se alía con nuestra felicidad.

La verdad se comunica a través del sufrimiento, pero también la mentira y la depresión, pues la decadencia lo es de la persona entera: de *mens* (mente) viene *mensura* (medida) y de *demens* (demente) *desmesura*, pues quien vive hundido por un problema tiende a vivirlo todo desde ese problema. Ante situaciones que no pueden sino sufrirse es necesario saber responder: poco enseñó la vida a quienes no enseñó a soportar el sufrimiento, pues su aceptación es la primera condición para la realización personal, de ahí su gran poder educativo al integrar la frustración en la propia realidad. El hombre es un aprendiz, y el sufrimiento su maestro; nadie se conoce a fondo hasta que no ha sufrido; aprender a sufrir es aprender a vivir, aquél a quien el sufrimiento no educó será siempre un niño; aquel que ante el golpe de infortunio se aturde o trata de distraerse no aprende nada huyendo de la realidad, pues la vida puede servir de ocasión para mejorar, todo lo que no se alimenta con un poco de sufrimiento muere por irrealismo. La manera más profunda de sentir algo es sufrir por ello, de ahí que todo hombre se parezca a su dolor: ése sería el sentido profundo del *me dueles, luego existes para mí*. La vida humana no se colma solamente creando y gozando, sino también sufriendo. Preguntémonos honradamente si estaríamos dispuestos a suprimir de nuestra vida las experiencias desventuradas en materia amorosa, a borrar de ella las vivencias dolorosas o desdichadas, y nos contestaremos, sin ningún género de dudas, que no. La persona madura en el dolor y crece en él, y a veces la experiencia desgraciada le da mucho más de lo que habrían podido darle grandes éxitos. Entre las obras de música “inmortales” no sólo se cuentan las sinfonías acabadas, sino también las *incompletas*, e incluso *las patéticas*, donde el sufrimiento crea una tensión fecunda y hasta revolucionaria. En la primera de sus *Canciones de los niños muertos* (musicadas por Mahler) escribe Rückert: “No debes aferrarte a tu dolor/ Puedes sumergido en el dolor general”. El sufrimiento dotado de sentido apunta siempre más allá de sí mismo, remite a una causa por la que ofrecemos sin masoquismo nuestros padecimientos, crea en la persona una tensión fecunda y quizá hasta revolucionaria sin llorar

por lo pasado ya incancelable<sup>6</sup>.

III. La convicción que emana de este libro es que no hay en la vida ninguna situación que no pueda ennoblecerse haciendo algo o aguantando, es decir, que la vida es siempre una ocasión para algo mejor: “En cierta ocasión viene a mi consulta un anciano médico que hacía un año había perdido a su mujer, a quien él amaba sobremanera, sin que pudiera encontrar algo capaz de consolarle por esta pérdida. Pregunté a este paciente, tan profundamente deprimido, si se le había ocurrido pensar alguna vez lo que hubiese sucedido en caso de haber muerto él antes que su mujer: ‘No se puede imaginar, mi mujer se habría desesperado’. Entonces me permití hacerle esta observación: ‘Vea usted de qué trance se ha librado su mujer, y usted ha sido precisamente quien se lo ha evitado, aunque esto le cueste a usted tener que llorarla ahora muerta’. En ese mismo instante comenzó a cobrar un sentido su dolor: el sentido del sacrificio. Su sino estaba decidido y nada podía cambiado, pero se había cambiado su actitud frente a él”<sup>7</sup>. Toda sabiduría del dolor se ha elaborado mediante un largo y delicado proceso, todo ha necesitado reposar cual vino añejo con esa *aristocracia de espíritu* que es tanto más auténtica cuantos más siglos acumula. Frente al derrotismo, la aristocacia moral (a no confundir con el señoritismo) recuerda el valor de sus antepasados y no los abusos y crueldades que cometieron. La aristocracia moral de quien bien ha sufrido debería cumplir una misión profética en el sentido amplio de la expresión, la de servir a un porvenir más risueño, la de infundir en el espíritu una nueva vida y la de crear nuevos valores.

Desesperar de sí mismo o de alguien es matarlo, sentirse interpelado por la *des-gracia* es de suyo una gracia, aunque nos haga sufrir. Si a la pregunta *dónde me gustaría estar ahora mejor que en ningún otro sitio* respondes que *aquí*, entonces no estarás donde no deseas estar porque allí donde está tu corazón estarás tú. Después de que hayas reflexionado suficientemente, ya es tu opción, en tensión interior no harías nada. Di y haz como Leon Bloy: “Marcho a la cabeza de mis pensamientos en exilio, en una gran columna de Silencio. No he padecido la miseria, me he casado con ella por amor, habiendo podido elegir otra compañera”. Dos señales de riqueza algésica, *la primera por vía extensiva*: no nos duele solamente lo nuestro y lo de nuestra familia -cuanta menos gente te duela, más pobre axiológicamente será tu dolor; *la segunda por vía intensiva*, atinente a la profundidad de la herida: quien pretende salvar su vida sin cauterizar sus heridas la perderá. Vamos muriendo poco a poco para aquello que no ejercemos. Ellos, los amaestradores de los perros del masoquismo y del hedonismo, serán devorados por su propia gangrena ¿cómo van a creer en la vida eterna, si ni siquiera viven esta vida? Ellos llaman vida solamente a la costumbre de ir muriendo, hacen tiempo para matar el tiempo, toman por ultimidad su penúltimidad, mientras supuran resentimiento contra los valientes. Todo lo contrario de aquella mujer judía que llevaba una pulsera con un diente con cada uno de sus hijos muertos en los campos de concentración y que respondía: ahora soy responsable de un centro para niños huérfanos de la II Guerra mundial. Coraje, pues. Una mañana los presos eran conducidos en pelotón a los campos de trabajo forzado. El viento cortaba el aliento y los presos caminaban en silencio. De repente a Frankl le asaltó el pensamiento de su esposa; no un pensamiento frío, sino una como visión imaginaria de su figura, su sonrisa, su rostro y hasta el tono de su voz. El alma se le llenó de dulzura y olvidó las circunstancias horribles de su caso: “Un pensamiento me traspasó: por

---

<sup>6</sup> Frankl, V: *Homo patiens. Ensayo de una patodicea*. In “El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia”. Ed. Herder, Barcelona, 1987, pp. 199-297.

<sup>7</sup> Frankl, V: *La idea psicológica del hombre*. Ed. Rialp, Madrid, 1986, p. 117.

primera vez en mi vida comprendí la verdad tan cantada por los poetas y proclamada por los pensadores como la última sabiduría; la verdad de que el amor es la última y más elevada meta a que puede aspirar el hombre. Entonces comprendí el significado de ese gran secreto que poesía, reflexión y fe han querido revelarnos: la salvación del hombre viene con el amor y por el amor. Entendí entonces cómo un hombre, aun privado de todo en este mundo, puede, contemplando a su amada, entrever, siquiera por un momento, un atisbo de la gloria. En situación de total desposeimiento, cuando el hombre no puede expresarse en acción alguna positiva, cuando su única salida es enfrentar honradamente el sufrimiento, aun en ese caso el hombre puede alcanzar a plenitud a través de la contemplación de la persona amada. Por primera vez en mi vida fui capaz de entender el significado de estas palabras: ‘los ángeles se pierden en la contemplación perpetua de la gloria infinita’”.

Mucho ánimo. Va uno como voluntario, con ideas de sacrificio, y si se descuida sucumbe en una guerra que parece de mercenarios, a la que se añaden innumerables crueldades y la falta de todo miramiento debido al enemigo. El deber del alma consiente en intentar sin tregua el restablecimiento del equilibrio poniéndose de lado de los vencidos. Hemos venido al mundo para aprender a ser haciendo ser. A cuidarnos cuidándonos.

# CAPÍTULO I. FENOMENOLOGÍA DEL *DE-CAIMIENTO*

## 1. Ciudad inhospitalaria y síndrome de decadencia

Aunque también yo soy de esos viejos que nunca lo son, como cree todo viejo, todos llevamos dentro a un caído o a un decaído al que no sacamos a pasear; los ámbitos del decaimiento no aparecen en nuestras tarjetas de presentación, allí sólo publicamos nuestro lado brillante, a ser posible apantallador.

Hace 4.500 años los honorables Hipócrates, Andrómaco, Dioscórides o Galeno, *terapeutas* que observaban humores, flujos y disposiciones viscerales con una visión holística (*mundo-hombre-trascendencia*), crearon una medicina con la que otros elaboraban medicamentos (*pastophoros, levites y migmatopodes*), otros recogían y estudiaban las plantas más simples (*herbarii, rhizotomoi*), otros fabricaban productos (*technē iatriké*), otros eran quiroprácticos diestros en la obra de la mano (*kheirourgoi*), otros esteticistas (*balneatores, barbitonsores*), otros médicos de urgencia con sus *Blitzdiagnosen* o diagnósticos relámpago para dolores agudos. Y con todo eso se fueron elaborando teorías para todos los gustos en el mundo romano, por ejemplo: *sola natura sanat solus tempus*, lo que sana no es la botica ni la rebotica, sino la propia capacidad de recuperación del cuerpo con la ayuda del bálsamo del tiempo, principio hipocrático tan optimista respecto de las posibilidades de la naturaleza como pesimista respecto de la capacidad de los fármacos; *quod pharmacum non sanat, ferrum sanat* (no hay más medicina que la *kirourgía*, agresión radical contra el agresor mal radical); *quod neque natura neque ferrum sanant, homo sanat* (todo se cura cuando el alma se cura); *nihil sanat*, a mayor ingesta de fármacos mayor indigestión, más hombre inodoro e insípido en lugar de menos *homo indolorus*.

Hoy las verdes cruces de neón de las farmacias son el SOS luminoso al que nos acogemos, porque la farmacia es el vagón terminal del larguísimo tren del decaer, pero ¿qué queda hoy de aquella farmacia clásica? Por abuso de tan falsa farmacopea estamos volviéndonos demasiado canijos ante el sufrimiento, por temor al dolor nos duele antes de que nos duela, superprotección que debilita. La *farmacomanía* o *farmacodependencia* no constituyen la solución, sólo llevadera cuando alguien nos quiere y acompaña; por el contrario, cuando un individuo se autoincurva sobre su propia tiniebla aislada agrava su padecimiento. No hemos comprendido del todo aún que el sanador ha de ser un *humanista del dolor*, un *farmacopeda* o pedagogo capaz de acompañarlo: si quieres que yo llore, conduélete conmigo (*si vis me flere dolendum est tibi primum*). Sin *antropognosia*, esto es, sin conocimiento del alma humana en sus laberintos, seguiremos matando moscas a cañonazos con la *farmacognosia* - conocimiento de los fármacos e industrias de la salud-, con el *farmacopola* o boticario expendedor de cajitas muy lucrativas, e incluso con los códigos deontológicos autoprolifáticos. ¡Bendita *objeción de conciencia farmacéutica* contra el dudoso arte de conducir a la gente a su última morada suministrándole fármacos cuyos efectos no se conocen en un cuerpo que se conoce aún menos! A un modo inhumano de vivir síguele un modo inhumano de enfermar, y a éste un modo inhumano de intoxicación iatrogénica para los atiborrados de pastillas. En estas circunstancias, cuando un médico va detrás del féretro de su paciente, a veces la causa sigue al efecto. Cuanto más prolifera la *tecnoterapia* con su sueño

del *homo indolorus, inodorus et insipidus*, más se aleja un *humanismo del dolor* sin masoquismo. Sencillamente, nos estamos volviendo demasiado canijos a la hora de soportar el dolor y el sufrimiento, nos duele antes de que nos duela por miedo al dolor, a mayor superproteger mayor sufrir. Ni la solución del terrorismo está en acumular más policía, ni la conversión de la ciudad en farmacia constituye la solución del dolor, antes al contrario lo agrava con *farmacománias* y *farmacodependencias*.

El médico que a la vez no es un filósofo no es ni siquiera médico. ¿Dónde están las universidades que promuevan *doctores doloris causa* y que nos recuerden con Platón que el dolor transforma de tal modo la capacidad de juicio que impide tomar decisiones prudentes<sup>8</sup>, algo que su discípulo Aristóteles ratificó (“el hombre corrompido por el dolor pierde la percepción clara de los principios”<sup>9</sup>)? Una *algescopia* correcta sólo se hace visible con los ojos de una madre sana que contribuye a *sanar saneando*, con un *humanismo del dolor con rostro humano*. Si queremos una salud mejor, habrá de ser a la medida del ser humano. La farmacia humanista del futuro nada tendrá que hacer sin recuperar su condición de *farmacopedia*, de acompañamiento y de instrucción en el dolor, lo mismo que el *pedagogo* ha de ser el acompañador e instructor del alumno. *¡No a las farmacodiagnosias y a la farmacognosia sin antropognosia*, sin conocimiento del alma humana y sin acompañamiento por sus pasajes más oscuros! Herder: “Sólo temo que al mismo tiempo el mundo se convierta en un gran hospital y cada hombre en el ‘humano’ enfermero del otro hombre”.

Si todo esto se menosprecia por utópico, entonces que nadie se queje mañana cuando la industria mercantil farmacéutica no tendrá otro objetivo profesional que el de hacer caja mientras fabrica cajas de muerto. Mañana, infortunadamente, en lugar de dudar si hay vida después de la muerte, no pocos tendrán que preguntarse a tenor de la vida que arrastraron: *ah, ¿pero había vida antes de la muerte?* Algunos de nosotros, acaso por la virtud ideípara de nuestro extravagante y poco práctico oficio de pensar, o por su culpa, también sentimos a veces latir en nuestras almas un golpe de ataúd en tierra cuando esas vidas mueren muertas en vida.

## 2. Del sentimiento trágico de la vida

Las farmacias y los hospitales son banderines de enganche de los dolores, pero también las calles llenas de mendigos y los conductores drogados, los padres y los machos maltratadores, los deprimidos y desesperanzados, los humillados y despreciados, los ególatras, quien esté libre de dolor y de sufrimiento que arroje la primera piedra. No hay mayor dolor que recordar en la miseria el tiempo feliz. Pero ¿hay alguna manera de paliarlo, de enfocarlo, de afrontarlo para hacerlo llevadero e incluso para convertirlo en nuestro aliado? ¿una cosa tan inútil como el sufrimiento puede dar derechos al que sea sobre lo que sea? Al menos, ¿cómo alejarlo? ¿cómo “descansarlo” compartiéndolo? Porque el dolor silencioso es el más funesto, y si no se desahoga con lágrimas puede hacer que sean otros órganos los que lloren. Hay personas cuyas vidas han consistido en poco más que todo lo que han sufrido, pero a veces no porque hayan sufrido mucho, sino porque han vivido poco. Nosotros queremos que nuestra vida merezca la pena de vivir, que valga más que nuestro dolor y vengza al vacío.

---

<sup>8</sup> Platón: *Diálogos. Timeo*, 86e.

<sup>9</sup> Aristóteles: *Ética a Nicómaco*, VI,5;1140b 15-20.

Si puedes curar, cura; si no puedes curar, calma, y si no puedes calmar, consuela. Las heridas más profundas son las que sangran hacia dentro haciendo llorar lágrimas de fuego, no hay mayor causa de llanto que no poder llorar. El manantial del alma se revela en sus lágrimas, cada una de ellas enseña una verdad, el llanto es el sagrado derecho del dolor, la sangre del alma. No sé yo que haya en el mundo palabras tan eficaces ni oradores tan elocuentes como las lágrimas. Lágrimas de los hijos son flechas en los corazones de los padres. Después de su sangre, lo más personal que puede dar el hombre es una lágrima. El dolor, cuando no se convierte en verdugo, es un gran maestro. El mundo está lleno de sufrimiento pero nadie se conoce hasta que ha sufrido, llegar a ser mas profundos es el privilegio de los que han sufrido. El hombre es un aprendiz, el dolor es su maestro; hombres de carne y hueso como Unamuno han dicho que “el dolor es la sustancia de la vida y la raíz de la personalidad pues sólo sufriendo se es persona. Y es tan universal, que a los seres todos nos une es el dolor, la sangre universal o divina que por nosotros circula. Los hombres felices que se resignan a una dicha pasajera son hombres sin sustancia, o, por lo menos, que no la han descubierto en sí, que no la han tocado. Tales hombres suelen ser impotentes para amar y para ser amados y viven, en su fondo, sin pena ni gloria. No hay verdadero amor sin el dolor, y en este mundo hay que escoger o el amor, que es dolor, o la dicha. La fórmula terrible, trágica, de la vida íntima espiritual es: o lograr lo más de dicha con lo menos de amor, o lo más de amor con lo menos de dicha. Y hay que escoger entre una y otra cosa. El dolor universal es la congoja de todo por ser todo lo demás sin poder conseguirlo, de ser cada uno el que es siendo a la vez todo lo que no es, y siéndolo por siempre... Y lo más inmediato es sentir y amar mi propia miseria, mi congoja, compadecerme de mí mismo, tenerme a mí mismo amor. Y esta *compasión*, cuando es viva y superabundante, se vierte de mí a los demás, y del exceso de mi compasión propia, compadezco a mis próximos. *La miseria propia es tanta, que la compasión que hacia mí mismo me despierta se me desborda pronto, revelándome la miseria universal.* Y la caridad, ¿qué es sino un desbordamiento de compasión? ¿Qué es sino dolor reflejado, que sobrepasa y se vierte a compadecer los males ajenos y ejercer caridad? Sentimos, en efecto, una satisfacción en hacer el bien cuando el bien nos sobra, cuando estamos henchidos de compasión, y estamos henchidos de ella. Y es que no estamos en el mundo puestos nada más que junto a los otros. Sin raíz común con ellos, ni nos es su suerte indiferente, sino que nos duele su dolor, nos acongojamos con su congoja y sentimos nuestra comunidad de origen y de dolor aun sin conocerla... El dolor es el camino de la conciencia y por él los seres vivos llegan a tener conciencia de sí. Porque tener conciencia de sí mismo, tener personalidad, es saberse y sentirse distinto de los demás seres, y a sentir esta distinción sólo se llega por el choque, por el dolor más o menos grande, por la sensación del propio límite. La conciencia de sí mismo no es sino la conciencia de la propia limitación. Me siento yo mismo al sentirme que no soy los demás, saber y sentir hasta dónde soy es saber dónde acabo de ser, desde dónde no soy Y ¿cómo saber que se existe no sufriendo poco o mucho? ¿Cómo volver sobre sí, lograr conciencia refleja, no siendo por el dolor? Cuando se goza, uno se olvida de sí mismo, de que existe, pasa a otro, a lo ajeno, se *en-ajena*, se ajena en otras cosas. Y sólo se ensimisma, se vuelve sí mismo, a ser él en el dolor... *Del choque entre nuestro conocer y nuestro poder surge la compasión.* Compadecemos lo semejante a nosotros, y tanto más lo compadecemos cuanto más y mejor sentimos su semejanza con nosotros. Y si esta semejanza podemos decir que provoca nuestra compasión, cabe sostener también que nuestro repuesto de compasión, pronto a derramarse sobre todo, es lo que nos hace descubrir la semejanza de las cosas con nosotros, el lazo común que nos une con ellas en el dolor... *Al oírle un grito de dolor a mi hermano, mi propio dolor se despierta y grita en*

*el fondo de mi conciencia...* Invirtiendo el *nihil volitum quin praecognitum* (nada es querido que no sea previamente conocido), os dije que *nihil praecognitum quin volitum*, que no se conoce nada que de un modo u otro no se haya antes querido, y hasta cabe añadir que no se puede conocer bien nada que no se ame, que no se compadezca”. Quien vive experimenta el *sentimiento trágico de la vida*. La vida es experiencia fuerte, y quien procura evitar la tragedia suele dar con sus huesos en la comedia: “Toda ciencia viene del dolor, el dolor busca siempre las causas de las cosas, mientras que el bienestar se inclina a estar quieto y no volver la mirada hacia atrás; en el dolor uno se hace cada vez más sensible; es el sufrimiento el que prepara y labra el camino para el alma, y ese dolor que produce el arado al desgarrar el interior prepara todo fruto espiritual. Sólo el dolor libera al espíritu, sólo él nos obliga a descender a lo más profundo de nuestro ser. La enfermedad es el camino, la salud la meta. Curarse es algo más que alcanzar un estado normal de salud; no es sólo un cambio, una transformación, sino infinitamente más. Es una ascensión, una elevación, un perfeccionamiento de la sensibilidad. Se sale de la enfermedad con una piel nueva, más delicada, con un gusto más refinado para saborear el placer, con una lengua más accesible a los sabores, con una sensibilidad más feliz y una segunda inocencia en medio de la alegría. Y esta segunda soledad que sigue a la enfermedad es cien veces más viva que la de aquel que siempre estuvo sano”<sup>10</sup>. Inevitablemente todo eso forma parte de un mismo parto, y quien teme padecer padece ya lo que teme.

Si desde aquí nos elevamos más, entonces encontramos a Kant, cuya sublimidad resulta insuperable: “El ideal del hombre no podemos pensarlo de otro modo que bajo la idea de un hombre que estuviera siempre dispuesto no sólo *a cumplir él mismo todos los deberes* y a extender a la vez a su alrededor con la doctrina y su ejemplo el bien en el mayor ámbito posible, sino también –aun tentado por las mayores atracciones- *a tomar sobre sí todos los sufrimientos*, hasta la muerte más ignominiosa, por el bien del mundo e incluso por el de sus enemigos”<sup>11</sup>. No es poca cosa.

### 3. Ciudad envejecida

#### 3.1. La senilidad, rostro de decadencias

La enfermedad, con su cortejo de sufrimientos, se ceba en la ciudadela de la vejez, un *suspirar de la criatura*. La enfermedad (*infirmidad*) es falta de firmeza, indicio de desequilibrio; en la adjetividad del *estar* enfermo late la sustantividad del *serlo*: la persona es una realidad enferma y si algo hay cotidiano en ella es esa su falta de firmeza. *Animal enfermable*, el constitutivo del ser vivo es la *enfermabilidad*, por ello no nos hacemos mejores o peores al envejecer, sino más parecidos a nosotros mismos. Algunos han definido al ser humano como *animal nosóforo* o portador de enfermedades (Pío Baroja), o como *pálida imagen de difunto* (Francisco de Quevedo), aunque no hayan faltado escépticos como Charron: “El necio teme la muerte y huye de ella, el loco la busca, el sabio la espera”. La persona, aun sin hacer ostentación de inquebrantable robustez, reconoce a duras penas el peso de lo no saludable en ella, llegando

---

<sup>10</sup> Zweig, S: *La lucha contra el demonio*. Ed. El Acantilado, Barcelona, 1999, pp. 257-259.

<sup>11</sup> Kant E: *La religión dentro de los límites de la mera razón*. Alianza Editorial, Madrid, 1970, p. 67.

incluso a maquillar la enfermedad cuando ya ésta le ha reducido a cadaverina. Al decir *salud* decimos también posibilidad de crisis, provisionalidad, *infirmeza*, un paso adelante hacia la desaparición de este genio y de esta figura que son mías, *talis vita finis* ita. El mal, el dolor, el sufrimiento, se presentan entre los comensales aún sin haber sido invitados, incluso de forma perentoria y en el momento más inoportuno, extenuando nuestra capacidad de resistencia, *enterrándonos* por fin, devolviéndonos a la tierra cuando más parecíamos estar en el cielo. Ahora bien, cuando el paraíso no es verdadero la tierra también es falsa, de ahí que no pocos rehúsen dar a la tierra lo que es de la tierra y rechacen reconocer su carta de naturaleza al dolor, lo repriman, maniaten, amordacen, oculten, recluyan, camuflen y atiborren de calmantes.

Diciendo está el cigarro lo que es la vida, fuego de unos instantes, humo, ceniza y precariedad, especialmente cuando llega la *senilidad*, *rostro de decadencias*, *de de-caimiento*: fallos orgánicos y funcionales, dolores, caquexia, cansancio respecto del impulso de superación y de lucha, desmotivación, desvanecimiento del interés, dificultad para adaptarse a nuevas situaciones, ralentización, rigidez, rutinas, conservadurismo, misoneísmo, impotencia, paralización existencial, desaparición de lo estimulante y de lo sorprendente, resentimiento contra lo joven, miedos, desesperanza, reniego como actitud básica, depresión, desinterés, deterioro intelectual y afectivo, debilidad y desgaste de facultades, disminución de la calidad de vida, irritabilidad e hipersensibilidad, mayor cercanía de lo paliativo que de lo curativo, indefensión, alteraciones del sentido de la temporalidad y de la memoria, dependencia de otros y a la vez desconfianza, obstinación, aferramiento a la casa, al sillón, a la cuenta bancaria, instinto de muerte (“¡que me dejen tranquilo!”), reducción de los apetitos a la conservación animal (comida, comodidad), descuido del aseo, olor a farmacia y urgenciología, *sentimiento de culpa*: ¿qué habré hecho yo para merecer esto, por qué precisamente a mí? El viejo puede devenir un *paciente in-paciente* cada vez más insaciable de cuidados y desvelos con una demanda crecientemente insatisfecha, cruel, absorbente, ingrata, tiránica incluso con quienes más le sirven y quieren. El cuerpo deja de ser el instrumento del yo para convertirse en su centro de *gravidad*: siento a mi propio cuerpo y mente extraños, me espeluzna la forma en que el *no-yo* avanza; una cierta *incredulidad* se asocia al declive, “no puedo creérmelo, yo estaba ayer tan bien”, tendencia a la *fijación en el ayer* por recelo respecto de las propias posibilidades de futuro. Jorge Luis Borges describe así su estado de ánimo antes de cumplir medio siglo: *Hay una línea de Verlaine que nunca volveré a recordar. Hay una calle próxima que está vedada a mis pasos. Hay un espejo que me ha visto por última vez. Hay una puerta que he cerrado hasta el fin del mundo. Entre los libros de mi biblioteca (estoy viéndolos) hay alguno que ya nunca abriré.* Probablemente ninguna *Senectolandia* sea como *Alicia en el país de las maravillas*.

Todo enfermar es *caer* (*caer enfermo*), arrumbarse, desplomarse, venirse abajo, precipitarse sin firmeza (*in-firmus*, enfermo, no-firme), desequilibrarse, tornarse inestable e inseguro. Cuando la *de-cadencia* parece insoportable *caer* (en francés *tomber*) comparte cercanía semántica con *tumba* (*tombe*), pues todo enfermar es *caer* (*caer enfermo*), arrumbarse, desplomarse, venirse abajo, a veces hasta el reclusorio infernal<sup>12</sup>. Por si fuera poco, el *caído des-arraigado* deja de pertenecer al grupo al que pertenecía, de ahí el sentimiento de excomunión o excomunicación, sobre todo cuando la decadencia conlleva pérdida de rango profesional y socioeconómico, disvalor añadido sobre todo para quienes habían medido la *estatura* del mundo por su propio *status*, por su mismo no saber *estar*. Lo mismo se diga de la *salida de la propia casa* y el ingreso en la *casa de salud*, en el hospital receptor de

---

<sup>12</sup> *L'enfer enferme*, el infierno enferma y encierra. Cfr. Jean Luc Marion en sus *Prolegómenos a la caridad*. Trad. de Carlos Díaz. Ed. Caparrós, Madrid, 1999.

*minusvalías*, donde moran ectoplasmáticamente, como en el Hades, los retirados de la circulación, los extraños al mundo móvil de los vivos que van y vienen consumiendo kilómetros/vida. No pocas veces la enfermedad se inscribe en la constelación del *sentimiento de culpa propia o/y ajena*, tanto más cuanto menos comenzamos a querernos a nosotros mismos: nadie me comprende, me han abandonado cuando más los necesitaba, ya nada significo, lo que puede generar a su vez cierto *resentimiento* en el imaginario psicológico del caquéctico, resentimiento que puede también extenderse al médico al que, tras la muerte de un paciente, le llevan ante los tribunales por no aceptar la inexorable realidad: “¡Estos médicos han dejado morir a mi abuelo, que sólo tenía 130 años!”. Es en las *situaciones límite* cuando más solo se siente el decaído; podrá tener junto a sí a personas muy queridas que le ayudan, pero que no pueden actuar en su lugar. Es el decaído quien siente miedo al vislumbrar ya la posibilidad de una muerte próxima. Ha llegado para él la hora de la verdad (aunque se defienda con el instante de la mentira) y siente la necesidad de recogimiento e interioridad; habla poco, vive en silencio, recuerda y revive en el silencio en el cual se encuentra consigo mismo y con su historia. La *decadencia* lo lleva a realizar una especie de síntesis de su vida; este silencio recogido no necesariamente ha de ser autoderrotante, puede ser también un silencio creativo con la ayuda tal vez de otros que ayude a despertar de nuevo la esperanza. No se trata de evitar la decadencia con uñas y dientes, sino de situarla en el horizonte de la vida entera: en lugar de ver toda la vida desde aquel problema concreto, situarla en la hondura de toda la vida. ¿Por qué tanto miedo al dolor, en última instancia? Por culpa de la soledad en la debilidad que no se siente amada. Lo que duele hoy al hombre medio es su propio dolor, su dolor solitario; cuando un individuo se incurva sobre su propia tiniebla agrava su padecimiento, pues un malestar solitario es un dolor infinitamente más doloroso, y cuanto más nos cerramos en él tanto más nos fastidia y tanto peor lo sobrellevamos. Por lo regular, sólo vemos lo que queremos ver; tan es así, que a veces lo vemos donde no está sin verlo donde está. Psicópatas somos todos un poco casi todos los días.

*El miedo que produce la vejez se acrecienta con la última pobreza de la muerte.* Sobre todas las pobreza, la pobreza de la muerte. Todo vive sujeto a la fragilidad y al accidente; todo caduca, todo enferma, todo muere. La naturaleza es una sucesión de nacimientos y muertes, el mundo una posada, y la muerte el final del viaje, pudiéndose asegurar que desde que se nace se es lo suficientemente viejo para morir. La muerte no es lo que les pasa a los otros tan sólo, y ese que tú lloras por haber muerto no ha hecho en realidad más que precederte. Todos cabalgamos sobre la sombra de la propia parca, con la evidencia de la muerte, aunque vivamos como si estuviésemos seguros de vivir siempre. Si fuéramos un poco más humildes, reconoceríamos que la vida de los muertos está al menos en la memoria de los vivos, y por eso cuanto más recordemos a las personas queridas y nos aflijamos por ellas, tanto más aprenderemos a imitar su buena conducta y a estimarlas, aunque las hayamos perdido. Se precisa toda la vida para aprender a vivir, y toda la vida para aprender a morir. Los más cínicos dicen que la muerte abre las puertas de la fama y cierra tras de sí las puertas de la envidia. Los más cuerdos viven como quien va a morir; tú, aunque seas mandarín, ten en cuenta que no eres más que el hijo de tu madre: la pompa de los entierros atañe más a la vanidad de los vivos que al honor de los muertos. Nadie muere tan pobre que la ropa no le sobre, a la muerte no se la oye porque en la intimidad de la casa anda en zapatillas. La muerte puede mirarse como el último día de la vida o como el primero de la eternidad; ella es como el verbo que las lenguas germánicas colocan al final de la frase y que da sentido a todo. *Barro y polvo sí, mas polvo enamorado.* Aunque

provengamos de la tierra y seamos polvo, seremos polvo sí, mas polvo enamorado, capaz de salvarse y heredero de eternidad: “Si no existiese la oscuridad, el hombre no sentiría su corrupción, y si no existiese la luz el hombre no tendría esperanza de curación. No sólo es justo, sino provechoso para nosotros, que Dios esté oculto en parte y en parte manifiesto, porque es tan peligroso para el ser humano conocer a Dios sin conocer su propia miseria, como conocer su propia miseria sin conocer a Dios” (Blaise Pascal).

### 3.2. El riesgo de confundir biografía con patografía

Pese a todo, no deja de resultar curioso e instructivo a la vez que los viejos sean los menos partidarios de la eutanasia. Cicerón presenta los cargos que se imputan a la vejez procurando afrontarlos: -La vejez es un impedimento para la acción porque disminuye la fuerza, la memoria y resulta molesta para los demás. Que refuta diciendo que no todas las cosas necesitan fuerza, a menudo las más importantes requieren experiencia y prestigio, la memoria no se pierde si se ejercita y la pesadez o molestia para los demás es cuestión de nuestro carácter, más que atribuirle a la edad. -La vejez debilita las fuerzas del cuerpo y priva de los placeres. Que refuta diciendo cómo los placeres tiranizan al hombre y hay que agradecer a la vejez la privación del deseo y encontrar otros placeres como el estudio o la literatura, porque los cimientos de una buena vejez son el prestigio y el respeto a la edad. -La vejez está cerca de la muerte. Que refuta diciendo que la muerte no es exclusiva de la vejez, la muerte es natural porque nuestra naturaleza es caduca. Hay que despreciar a la muerte porque, si el alma muere con el cuerpo, nada puede pasar después, pero si el alma no muere volverá a su medio natural; el alma es inmortal y sobrevive al cuerpo. También Lucius Anneus Séneca intenta la consolación, aunque menos enérgicamente: “Vemos que has llegado al extremo de la edad humana, gravita sobre ti el centésimo año o más. Calcula cuánto de ese tiempo se ha llevado el acreedor, cuánto la amiga, cuánto el rey, cuánto el cliente, cuánto los pleitos conyugales, cuánto la sujeción de los esclavos, cuánto el vagar oficioso por la ciudad. Añade las enfermedades que nos causamos nosotros mismos y el tiempo inutilizado. Verás que disponemos de menos años de los que cuentas. Haz memoria de cuándo estuviste seguro de tu propósito, cuántos días se desarrollaron como los habías programado, cuándo dispusiste de ti mismo, cuando permaneció tu rostro inmutable y tu ánimo indemne, qué has hecho en tan largo tiempo, cuántos saquearon tu vida sin que sintieras la pérdida, cuánto se llevó el dolor vano, la alegría estúpida, el ávido deseo, los cumplidos, y qué poco ha quedado de lo tuyo. Comprenderás que mueres antes de tiempo”<sup>13</sup>. Séneca se contesta a tantas preguntas: ¿Cuál es entonces la causa de todo eso? Vivís como si fuerais a vivir siempre, nunca recordáis vuestra fragilidad, no observáis cuánto tiempo ha pasado ya. Lo perdéis como si dispusierais de un depósito lleno y rebosante, cuando puede que precisamente ese día dedicado a un hombre o cosa sea el último. Teméis todo, como si fuerais mortales, y deseáis todo como si fuerais inmortales”. Cuando ya en el siglo V San Jerónimo traduce la Biblia al latín interpreta lo sólido, firme y fuerte como *firmus*, siendo la bóveda celeste *firmamentum*. *Firmus* afirma, consolida, confirma, da fuerza, anima, por eso en el acto de la firma de un documento -una receta médica en este caso- se le da fuerza y autenticidad. En sentido privativo, aquél que no puede mantenerse en pie, que no está firme, es *infirmitas*: enfermedad, enfermo, enfermizo señalan al falto de salud física y moral que ya no puede mantener la *firmeza* que la vida

---

<sup>13</sup> Séneca: *Sobre la brevedad de la vida, el ocio y la felicidad*. Ed. Acantilado, 2013, pp. 13-14.

exige<sup>14</sup>.

Envejecer sabiamente es, pues, refutar enérgicamente *la enfermedad de la desilusión*: “Para quien solo se reconoce en la materia, el tiempo le iguala con la años la envoltura del árbol y con los círculos de su endurecido esqueleto. Pero el hombre acaba por tener la edad que supo tener. Y la muerte huye cuando creatividad, ilusión, esfuerzo y pasión actúan. Solo unos pocos mueren fulgurados por un rayo. El resto, cuando llega la hora, pero hay que permanecer sobrio y vigilante. El animal tiene un *antes*, no un *pasado*, éste es cosa del hombre, capaz de mirar hacia atrás. La vejez es un precipitado sapiencial, con sus mermas y sus incrementos. Liberado de las vanidades, solo resiste y aumenta lo que sigue siendo importante y válido de cara a la muerte en la integridad de un yo que puede asumir con sentido lo que ha sido y que quiere definitivamente ser, descansando de la obsesión de actuar sin parar, porque ya no hace falta casi nada, solamente poseerse a sí mismo. Vejez: óptima ocasión para encontrarse con lo que uno ha hecho de sí mismo. En suma, que humos, dignidad y esperanza se oponen en la vejez buena a la amargura, la indignidad o la desesperación”<sup>15</sup>; “la vejez puede ser un nuevo tiempo, verdadero renacimiento que nos ilumina y capacita para descubrir la necesidad de creer y esperar en quien nos dio la vida y la brújula de su sentido para llegar hasta hoy: Dios”<sup>16</sup>. Contra la tendencia de hacer de toda biografía una *patobiografía*. *La medicina es la más humana de las artes, la más artística de las ciencias y la más científica de las humanidades*. A quienes ayudan a sanar les decimos también nosotros: “Benditos sean aquellos que excusan mi torpeza al caminar y la escasa firmeza de mi pulso. Benditos sean los que comprenden que ahora mis oídos se esfuerzan mucho por escuchar lo que me dicen. Benditos aquellos que se dan cuenta de que mis ojos están empañados y limitado mi sentido del humor. Benditos los que disimulan el que alguna vez derrame el café sobre la mesa. Benditos los que sonrientes se detienen a charlar conmigo por unos instantes y escuchan con interés lo que les digo. Benditos los que excusan mis olvidos y nunca me dicen: eso ya me lo habías contado. Benditos los que me permiten evocar recuerdos felices del pasado que me hacen sentir querido y respetado y que no estoy solo en el mundo. Benditos aquellos capaces de comprender lo difícil que me resulta hallar fuerzas para sobrellevar mi carga. Benditos aquellos que de vez en cuando se acuerdan de hacerme algún obsequio, por sencillo y pequeño que sea. Benditos aquellos que con amor me ayudan a esperar tranquilo y sonriente el día de mi partida”.

Con esta actitud positiva ante la vida podremos ayudar al disfrute de una vejez sabia, cuyos caracteres básicos son vividos por muchos ancianos serenos y sabios del modo siguiente: Disposición sincera y aceptación del envejecimiento del final y del acabarse de todo, sin caer en la aceptación indiferente del cinismo. Calma, elevación que es intrínseca superioridad en la vida y a la vez por encima de la vida. Transparencia para el sentido, donde lo finito y lo infinito no pierden su vinculación, ni su esperanza. Tranquilidad amable, irradiación. Gratitud y agradecimiento por la gratuidad de una vida que ha sido regalada. En resumen, un anciano no es un hombre joven que sufre la vejez, y un hombre que muere no es un ser vivo que muere. Por esta razón la muerte sólo afecta a los vivos, y sólo quienes son felices pueden concebir el peso de los infortunios. No por casualidad los más arrugados ante el temor a la muerte son los que menos han vivido una vida generosa. *Agradecido ser por haber sido*. No sólo podemos sacar partido de la pobreza luminosa y de nuestras vasijas de barro, humildemente también

---

<sup>14</sup> Cfr. Bandrés, F: *Vejez biológica y biográfica*. Fundación E. Mounier, Madrid, 2015.

<sup>15</sup> Cfr. Díaz, C: *Difícil humor nuestro de cada día*. Ediciones Libertarias, Madrid, 1991.

<sup>16</sup> Bandrés, F: *Vejez biológica y biográfica* cit, prólogo.

agradecemos lo que es habiendo sido. Con esa sencillez que es olvido de sí, sosiego sin angustia y ligereza, el yo subsiste, sin duda, pero aligerado, purificado, liberado, desligado de sí, privado de su trono. ¿De qué sirven esas perpetuas vueltas sobre sí mismo, examinarse, juzgarse, condenarse, exonerarse? Sigue su camino común en paz, ligero el corazón, sin meta, sin nostalgia, sin impaciencia, sin nada que aparentar ni nada que buscar, pues todo está allí. La sencillez es la virtud de los sabios y la sabiduría de los santos, y es el desapego, dejar ir, recibir lo que viene sin retener con pavor, sin otra riqueza que todo, sin otro tesoro que nada. ¡Viejo sencillo, es decir, libertad, ligereza, transparencia! La sencillez es el aire del pensamiento, ventana abierta a la inmensa respiración del mundo, a la presencia infinita y callada del todo. ¿Hay algo más simple y callado que el viento? En los ojos del joven, arde la llama; en los del viejo, brilla la luz. Se es viejo cuando se tiene más alegría por el pasado que por el futuro. Lo pasado ha huido, lo que esperas está ausente, pero el presente es suyo. El final es el lugar del que partimos; ni el pasado ha muerto, ni está el mañana, ni el ayer escrito. Serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valentía para cambiar las cosas que puedo cambiar, y sabiduría para conocer siempre la diferencia. El secreto de una buena vejez es un pacto honrado con la soledad. A menudo se echa en cara ante la juventud el creer que el mundo comienza con ella, cierto; pero la vejez cree aún más a menudo que el mundo acaba con ella. Y además, ¿dónde se dijo que el humor se marchitó? La vejez tiene dos ventajas: dejan de dolerte las muelas y se dejar de oír las tonterías que se dicen alrededor. Nada de que el hombre nace sin dientes, sin cabello y sin ilusiones, y muere lo mismo: sin dientes, sin cabello y sin ilusiones. En Occidente, cuando alguien confiesa tener más de cincuenta años, el comentario suele ser: “Pues no parece que tengas más de cuarenta”. Según la cortesía china, es probable que el comentario fuese algo así como: “Parece que tuvieras sesenta”. Envejecer es inevitable, madurar es opcional. *Vivre, c'est naître lentement*<sup>17</sup> con aquella *Geduld des Reifens*, paciencia de la maduración que postulaba Rilke, *aminoración selectiva* que, por sabia manera, nos aumenta quitándonos. Lo maravilloso de una casa es que haya depositado lentamente en nosotros provisiones de dulzura: “Lo esencial de una costumbre, de un rito, de una regla de juego, es el gusto que dan a la vida, es el sentido de la vida que crean”<sup>18</sup>. Consejo de viejo sabio: llena tus años de vida para mejor llenar de vida tus años; si así, entonces lo mejor de la vida es el pasado, el presente y el futuro. Si no quieres sufrir, no ames, pero si no amas ¿para que quieres vivir? Pero ¿y los errores? Los errores suelen ser el puente que media entre la inexperiencia y la sabiduría, no tengamos miedo: la experiencia es un sabio hecho a trompicones; la experiencia no es lo que te sucede, sino lo que haces con lo que te sucede. Además, errar lo menos no importa si acertó lo principal (Calderón de la Barca).

---

<sup>17</sup> Saint-Exupéry, A: *Terre des hommes*, Oeuvres, Gallimard, Paris, p. 295.

<sup>18</sup> Saint-Exupéry, A: *Un sens a la vie*. Gallimard, Paris, p. 43.