

"Los cuatro elementos"

En contra del ageismo, para algunos vigente y en crecimiento en la sociedad actual, aprecio cada día más la ciencia que lleva impresa la edad, la experiencia y las recetas de vida que los más mayores nos vienen dando generosamente.

Tal vez sea el poder de la nostalgia el que evoca estas líneas dedicadas al recuerdo de mis abuelos, los cuales alcanzaron una edad avanzada. De entre las muchas cosas que seguro escuché de sus labios durante los años de convivencia, deseo compartir con todos los lectores una retahíla de consejos que he tardado tiempo en estructurar y, sobre todo, comprender, acerca de como prolongar y mejorar la calidad de esta etapa de la vida, declarada como vejez. Fórmulas tan simples y austeras como ellos mismos, hombres castellanos y viejos.

Seguro que nunca llegaron a recitar estas reglas que ahora pongo en su boca de forma tan clara, pero las encontré impresas en su forma de vida, en sus costumbres, en sus actitudes.

Estos consejos de fogón algo pulidos, maquillados y ampliados los presentaríamos sin esfuerzo como una Filosofía Gerontológica, como un Credo para el Buen Envejecer, cuando sólo es sabia, de viejos sabios, casi anónimos. Esta heredada Teoría popular de supervivencia la quiero bautizar como la de los Cuatro Elementos: el fuego, el aire, el agua y la tierra.

En homenaje a sus enseñanzas pongo mi pluma a su servicio y escucho atento, como si realmente hubieran sido ellos los invitados a platicar "...

Sobre el fuego

No podemos los mayores permitirnos estar largo tiempo expuestos al frío, el fuego del hogar es más agradecido y mejor soportado, incluso en épocas donde otros, los más jóvenes, se desprenden de la ropa. Lo mismo sucede con los alimentos, que, sin exceso, han de tomarse siempre bien calientes.

Sobre el fuego interno, que parece reservado a la juventud, y que la vejez dice que oculta, que nadie yerre. Existe hasta el final, pero con unas presentaciones algo distintas. Calienta más el fuego del afecto que el sexual. El beso de un nieto o el sentirse bien tratado, una caricia de tu pareja puede cubrir hoy esa necesidad. Otra vez, el amor retoma su expresión más espiritual, amor como el del despertar a la pubertad.

Sobre el aire

Por fatigado que te sientas, no dejes ni un solo día de salir a la calle. De ver y ser visto. De pasear arropado por el tibio sol de la mañana si

es posible y empujado por el sonido del silencio o en su defecto del bullicio. Rechaza los lugares con el aire cargado. El aire debe ser renovado. Abre todas tus ventanas. Deja que entren aires distintos, de modernidad, de juventud, de actualidad, éstos son capaces casi de detener el tiempo sino el del calendario sí el del alma.

Sobre el agua

Ciertamente no nos apetece mucho tomar agua ni por fuera ni por dentro. "Padre, no bebe, tiene que beber más va a deshidratarse". El eterno discurso sobre el botijo y el viejo encierra razón, pero no habremos nunca de reconocerla en su totalidad. He de manifestar, a pesar mío, que este líquido elemento limpia de impurezas, lo hizo de joven y aún más cuando la vida se escapa, pero no me obliguéis a enfrentarme al botijo cara a cara, dulcificame este castigo, dame agua de limón o infusiones de este tomillo que todavía cuelga en el alto desde la primavera, o sigue inventando sopas que sabes me han acompañado desde niño.

El baño también debe ser bueno, pero el respeto a la costumbre es al menos tan poderoso como él. No recuerdo nunca haber visto zambullirse en una poza a mis padres ni a mis abuelos y llegaron a edades muy honrosas, y nadie les evitaba por presentar mal olor. Sean juiciosos los más jóvenes y permitan adaptarnos a estas nuevas modas de bañarse a diario.

Sobre la tierra

Amigo no se despiste nunca de su tierra. Siéntase satisfecho de sí mismo, de sus raíces. También les aconsejo no despegar los pies de la tierra, salvo en algún momento de imaginación que también tiene cabida en esta edad. Cuando las piernas parecen tomadas por la carcoma, cuando los pies parecen haber perdido a los zapatos, aférrate a la tierra, no te separes de ella. También deja que la tierra te nutra con frutos apreciados para nuestro cansado cuerpo. Las verduras, las frutas, tomadas con mesura, son capaces de tapizar un cuerpo veterano con nuevos tejidos.

Finalmente aprende a vivir mirando de frente a esta tierra que te ha permitido crear y amar y que serena espera para recogerte.

La tierra te recuerda que todos hemos de volver a ella, y ese anuncio no ha de darnos miedo sino infundirnos ilusión al nacer cada día.

Sólo son algunas, pocas, normas de vida. Pudieran haberlo firmado Teodoro y Floren.

J. Javier Soldevilla Agreda
Presidente S.E.E.G.G.