

La fuente de la eterna juventud

Enrique Pallarés Molíns

Doctor en Psicología. Profesor emérito de la Universidad de Deusto

Publicado en El Correo. Domingo, 1 de octubre del 2017. Página 55

El cuadro 'La fuente de la juventud', de Lucas Cranach el Viejo, muestra las propiedades rejuvenecedoras del agua de una fuente-piscina, a la que llegan por la izquierda personas decrepitas e inhábiles para caminar de forma autónoma; a la derecha prevalece la presencia de cuerpos sanos y juveniles, que salen o acaban de salir del agua. Es la fuente de la eterna juventud, que también representó El Bosco en el 'Jardín de las delicias'. La fuente que, según un relato apócrifo, buscaba Ponce de León en 1513 cuando descubrió La Florida. Expresión de un anhelo activo y constante de la humanidad: hacer reversible el envejecimiento, o evitarlo. Una historia que según el documentado estudio de Gerald Gruman se remonta, por lo menos, a Gilgamesh, e incluye el oro de los alquimistas, dietas, macrobiótica, inyecciones hormonales, restricción calórica, etc.

El biogerontólogo Leonard Hayflick, tras pasar revista a estos métodos, sugiere reducir la duración diaria del sueño, por ejemplo, en media hora, para que, sumado ese tiempo se añada un plus de vida. No es una respuesta evasiva –la eliminación de algunos factores de riesgo no la aumentaría más–, sino una invitación a vivir la vida más despierto y activo. Ya que no es posible controlar el número de días de la vida, vivirlos de forma más plena; el equivalente de la repetida frase «dar vida a los años y no solo años a la vida». La celebración el 1 de octubre del Día Internacional de las Personas de Edad, sin menospreciar los esfuerzos de los científicos para prolongar la vida, es la ocasión propicia para considerar otra fuente de eterna juventud. ¿Cómo? Preguntemos a la Psicología Positiva del Envejecimiento.

Dar prioridad a los vínculos sociales. No tanto aumentar el número de amistades y conocidos, como consolidar y profundizar en aquellas relaciones que rinden más dividendos de satisfacción. Ayudar, pero aceptar también el recibir ayuda. Tiempo para vivir un amor desinteresado y oblativo; y para ampliar o abrir un canal con ese Otro que nos trasciende. Practicar la gratitud, el altruismo y el perdón (perdonar y pedir perdón) ayudará a desactivar la tentación de narcisismo, siempre presente.

Activo también física e intelectualmente. Activar los músculos con el ejercicio físico adecuado y activar las neuronas con la curiosidad intelectual –no es necesario ser licenciado–, pues nunca es tarde para aprender. Mente flexible, abierta a lo nuevo, aunque las articulaciones no se mantengan tan flexibles. Elegir las actividades más atractivas e interesantes, pero, cuando uno se siente triste y tentado a la pasividad, dar preferencia a realizar la actividad.

Siempre activada la percepción de control, la conciencia de que no somos marionetas del azar ni de los demás. Por eso, modificar lo que conviene y se puede, pero también los propios deseos cuando no es posible cambiar las

circunstancias. Son dos modos de control, y de adaptación activa, que conviene armonizar al diferenciar –con la sabiduría que conceden los años–, lo que es posible cambiar de lo que simplemente hay que aceptar; y al distinguir lo esencial de lo relativo y prescindible.

Cultivar un optimismo realista. No el autoengaño de un optimismo simplificador, sino una visión lúcida y serena de la realidad, tal vez ayudada por ese sano sentido del humor que deshincha los globos de negatividad, que a veces formamos. Evitar la lupa ante lo negativo y, sin necesidad de ver el futuro de color de rosa, mantener la firme esperanza de quien es capaz de afrontar con firmeza interior las adversidades que puedan venir.

Al llegar a una altura resulta inevitable la mirada panorámica. Invitación, pues, a la revisión de la vida para enfocar y revivir, sobre todo, lo positivo, sin dejarse llevar por una nostalgia pesimista, que oscurece la visión del presente y del futuro. Tiempo también de practicar la gratitud, emoción hermana de la felicidad, y de resolver sentimientos de culpa con el reconocimiento de la propia limitación y el autoperdón. La vida tiene sentido y mereció la pena: a saborear cada día y cada minuto.

Estos son algunos de los caños de la fuente de la eterna juventud, de esa fuente interior de agua vivificadora, que mantiene el corazón y la mente sin arrugas, aunque no alise las de la piel. Caños que hay que ampliar, o tal vez desatascar. El poeta norteamericano Samuel Ullman afirma en un conocido poema que la juventud y la vejez no son cuestión de años, sino de mantener o no unos ideales y una esperanza. Porque «eres tan joven como tu esperanza y tan viejo como tu desesperanza».