



Preparándonos para el TERCER ACTO

Nuestra vida, al igual que una obra de teatro, discurre en diversos actos. Primer acto: la infancia y la adolescencia, aquí vamos a mesa puesta. Segundo, la adultez, con sus distintas "escenas". Y antes de que llegue el final, nos espera el Tercer acto. Tenemos una cita con el destino.

Si queremos disfrutar de este tercer acto, tendremos que prepararnos para hacerlo más llevadero, incluso lograr que sea agradable.

Me encanta hablar con los niños y con los mayores. Siempre que me cruzo con una persona mayor que yo, hago dos cosas; una, si no sé su nombre me dirijo a ellos con un "¡Hola, chicos!, ¡hola, chicas!" y todos sonríen, (y aprovecho para preguntarle su nombre para la siguiente vez poder dirigirme a ellos). Y dos, los considero sabios de los que tengo que aprender: Callo, atiendo, miro, asimilo y agradezco. Enmudezco ante los que han sufrido de verdad y de ellos he ido aprendiendo que:

A este acto hay que llegar ligero de equipaje pues no tendremos fuerza para estar moviendo pertenencias de un lado a otro, aunque nos sobre el tiempo. Lo poco y necesario que nos quedemos, debe estar accesible y a mano, por si nuestra movilidad deja de ser la que necesitamos. Nada de poner las tazas en lugares donde tengamos que agacharnos o subirnos a una banquetta.

Comparto con los japoneses, que piensan que no es necesario ni imprescindible llegar a la "vejez" con dolores. No, no todos tienen dolores. Para ello además de la suerte, que la vida nos haya tratado bien, y que nuestros genes hayan sido de calidad, nos hará falta llegar con buenos hábitos: hábitos posturales, no vale la excusa "Pero si toda la vida me he sentado así y no me dolía", pues por eso por haberte sentado toda la vida así, por eso te duele. Tanto va el cántaro a la fuente, ...

Hay que llegar con buenos hábitos alimenticios, nuestro metabolismo necesitará menos para vivir, por lo tanto, hemos de entrenarnos en vivir comiendo menos, alimentos de mucha calidad, comiendo despacio y masticando mucho. Cuando pregunté a uno de mis amigos del canal de Castilla, un hombre de casi 100 años, que cuál era su secreto, me dijo: "Comer la mitad, masticar el doble, andar el triple y reír el cuádruple, bueno y un vasito de clarete al día".

El agua será un buen compañero, y deberemos acostumbrarnos a beber sin sed, pues con el tiempo la perderemos.

Al tercer acto hay que llegar sin kilos de más, pues al cuerpo le costará más perderlos, y nuevamente no nos vale "Si yo siempre comía de todo y no me engordaba..." Pues sí, ahora casi "comer de nada" te engorda...

Hay que llegar con hábitos sencillos: "El hombre mas rico es aquel cuyos placeres son los mas baratos" nos decía Thoreau.

Debemos llegar siendo generosos: si tenemos conocimientos, darlos, buscar a alguien que los pueda aprovechar; yo me sigo enriqueciendo de jubilados sabios y generosos que me dan luz, que

para mí no son velas sino antorchas en mi camino y cuyo fuego me encantaría poder en el futuro pasárselo a otros. Si tenemos pertenencias, darlas, ver quién las puede reutilizar y ofrecérselas, pues no he visto nunca un coche fúnebre seguido de un camión de mudanzas.

Tenemos que llegar con las paces hechas. La vida nos deja fricciones destructivas que habrá que ir arreglando. Que cuando nos vayamos pongan en nuestra lápida V.E.P en vez de D.E.P, es decir Vivió en Paz en lugar de Descanse en Paz

Hay que llegar con el carácter domesticado. No son agradables los abuelos gruñones y renegones, y da gusto tratar con abuelitos dulces, cariñosos, de ojos brillantes y con la sonrisa puesta. Hay que dulcificar el corazón. Mi vecino Chema sale cuatro veces al día: a pasearse, a pasear al perro, a relacionarse...; las cuatro veces nos saludamos y las cuatro nos sonreímos. Hablamos de cómo crecen los tomates, y del tiempo, pero sobre todo

nos enviamos cariño. ¡Ah!, Chema pasa de los 80.

Y como la máquina puede empezar a tener achaques, tenemos que llegar a este tercer acto con un círculo de confianza de "mecánicos": buenos médicos, fisioterapeutas, quiroprácticos, ... que nos escuchen, nos entiendan y nos sepan poner a punto cuando los necesitemos. Muchas de las consultas de personas mayores son "somatizaciones", que el médico puede resolver con un "diálogo, un dejar hablar" en lugar de con una pastilla.

BUENA FAMILIA Y BUENA CASA

Tenemos que estar preparados para la soledad, para ello hemos de haber pasado tiempo con nosotros mismos, pues el problema de muchos es que no se aguantan ni a sí mismos. García Márquez decía: El secreto de una buena vejez no es otra cosa que un pacto honrado con la soledad.

Si tenemos pareja y familia hay que ponerlo fácil. Los hijos crecerán

y pueden formar sus propias familias. Si nuestras posibilidades nos lo permiten, hemos de preparar una casa de fácil acogida, donde puedan venir sin que den la sensación de que molestan, y acogerles. Para pequeños ratos no es momento de discusiones, hacer de nuestro hogar un oasis al que quieran volver.

Si llegamos con compañía, lo cual es muy recomendable, tener planes conjuntos, compartir algo más que el pan a la hora de comer. Crear proyectos juntos: puede ser viajar, ayudar a una ONG, escribir conjunto, preparar fiestas bonitas a los nietos, ... Hemos de cuidar la relación de pareja en el tercer acto si no queremos que sea un encaramiento insoportable. Seguir dando y pidiendo cariño

Hay que llegar "rutinizado": que no falte el

agradecimiento matutino, las respiraciones profundas, los paseos, unas veces solos y otros en compañía, hacer algo productivo (dar clase a mayores, ayudar en una ONG, hacer un jersey de punto para el nieto...) Hábitos de leer, escuchar internet, algo que nos siga haciendo crecer como personas. Nuestra vida debe ser algo más que comer y ver la televisión. Ramón y Cajal nos decía: no deben de preocuparnos las arrugas del rostro, si no las del cerebro, éstas no las refleja el espejo, pero las perciben nuestros amigos.

Sé cuidadoso con las palabras, pues las palabras abren cajones emocionales, y dependiendo lo que metamos en ellos, eso encontraremos cuando vayamos a buscar. Debemos tener una buena caja fuerte espiritual, pues en esos momentos la necesitaremos

Y contempla todos los posibles escenarios, puede que, llegado el momento, tengamos que pasar tiempo solos, ¿cómo lo afrontaremos? ¿puede que el dolor sea nuestro maestro? ¿cómo lo escucharé? ¿puede que alguna facultad se me vea mermada? ¿He desarrollado la resiliencia?

Con mucha longanimidad, esta bonita palabra significa: sentido de grandeza constancia de ánimo en las adversidades.

El águila



El águila es una de las aves más longevas. Llega a vivir 70 años, pero para llegar a esa edad, a los 40, debe tomar una seria y difícil decisión.

A los 40 años, sus uñas están apretadas y flexibles y no consigue tomar sus presas de las cuales se alimenta. Su pico largo y puntiagudo, se curva, apuntando contra el pecho. Sus alas están envejecidas y pesadas y sus plumas gruesas.

¡Volar se hace ya tan difícil! Entonces, el águila tiene solamente dos alternativas: morir o enfrentar un dolorido proceso de renovación que durará 150 días.

Este proceso consiste en volar hacia lo alto de una montaña. Y quedarse ahí, en un nido cercano a un paredón en donde no tenga necesidad de volar.

Después de encontrar ese lugar, el águila comienza a golpear su pico en la pared hasta conseguir arrancarlo.

Luego debe esperar el crecimiento de uno nuevo con el que desprenderá una a una sus uñas.

Cuando las nuevas uñas comienzan a nacer, comenzará a desplumar sus plumas viejas.

Después de 5 meses, sale para su vuelo de renovación y a vivir 30 años más.

En nuestras vidas, muchas veces tenemos que resguardarnos por algún tiempo y comenzar un proceso de renovación para continuar el vuelo de victoria.

Deberemos desprendernos de costumbres, tradiciones y recuerdos que nos causaron dolor. Solamente libres del peso del pasado podremos aprovechar el resultado valioso que una renovación trae.

Y después volar hacia la felicidad.

