

WILHELM SCHMID, *Sosiego. El arte de envejecer*, traducción de Francisco García Lorenzana, Kairós, Barcelona, 2015, 104 pp. ISBN: 978-84-9988-439-4.

En la sociedad actual vemos el envejecimiento como una enfermedad que aspiramos a eliminar o a paliar en gran medida. El ego moderno busca la eterna juventud como ideal narcisista de una ciencia sin límites. La obra de Wilhelm Schmid permite que nos adentremos en el escabroso tema del envejecimiento y la muerte desde la reflexión filosófica, recogiendo algunas aportaciones de la tradición y actualizándolas con claridad y franqueza. Para conseguir esto apela al arte de vivir que supondría el arte de envejecer. Las fuentes de su planteamiento teórico son Epicuro, el maestro Eckhart, Séneca, Demócrito, reflexiones del existencialismo y todo ello actualizado con ideas de la moderna tanatología y aportaciones de la ciencia. Schmid trata el tema de la muerte con poca complacencia; sin embargo, en su libro, busca rescatar la vida que permanece en el ocaso de nuestra existencia. El autor considera que desde la reflexión, la consciencia y la búsqueda de sentido podemos descubrir recursos que hagan nuestro proceso de envejecimiento más fácil y provechoso. Todos esos recursos los sintetiza en la búsqueda de la serenidad, y para alcanzarla propone algunos pasos.

El primer paso para alcanzar la serenidad es reflexionar sobre las etapas de nuestra vida y aceptar sus peculiaridades. La vida es continuo cambio y transformación. El envejecimiento forma parte de nuestra vida desde su inicio. Sin embargo, en el ocaso de nuestra existencia crece el interés por los límites de la vida y nos preocupa más el análisis y la evaluación del pasado que la perspectiva futura. Aceptar esa nueva condición nos acerca a la serenidad.

Para alcanzar la serenidad es necesario mantener una actitud abierta frente a los cambios asociados con la edad. Hay que preservar el lema “yo puedo hacerlo” para compensar las fuerzas que nos abandonan concentrando mejor las disponibles y seleccionando los recursos que tenemos para optimizar los resultados. En este sentido sería muy beneficioso para nuestras sociedades que volviéramos a apreciar esa maestría de vida de los ancianos. En la vejez el cuerpo ha de ser mantenido en movimiento para que no se oxide, aumenta nuestra soledad y en muchas ocasiones llegamos a grados de dependencia similares a los del principio de nuestra vida. Por esta razón resulta pertinente preparar el entorno en el que nos gustaría envejecer de acuerdo con las circunstancias disponibles.

Lo más adecuado sería que la persona anciana pudiera seguir con sus costumbres en su residencia habitual (p. 35). Los hábitos transmiten tranquilidad y nos permiten dejarnos llevar en la vida de forma fiable. Las personas sostenemos nuestras vidas con una red de costumbres que

otorgan un ritmo y una estabilidad a nuestro devenir existencial. La vida del anciano que transcurre con fuerzas mermadas, con relaciones limitadas y entre dificultades diversas, precisa de la estabilidad de las costumbres.

Ahora bien, el envejecimiento también propicia una ligereza del ser que permite disfrutar de algunos placeres de la vida. Estos placeres siempre han estado a nuestra disposición, pero ahora, pasados los momentos álgidos de nuestra sensualidad, nos permitimos disfrutar con mayor intensidad. La serenidad consiste en poder degustar de forma consciente estos placeres: el placer de viajar, el placer de conversar, el placer de escribir, el placer de la jardinería, el placer del ocio,... Hay dos placeres que el autor menciona con especial relevancia: el placer de recordar lo vivido que supone la reconstrucción de la narración que da sentido a nuestra vida; y el placer sexual —entendida en un sentido amplio— donde el decaimiento de la pulsión no impide la intensidad de una relación que se fundamenta en la comunicación.

Alcanzar la serenidad también supone fortalecer la capacidad de sufrimiento para poder convivir con pequeñas dolencias. El autor considera que en muchas ocasiones se relaciona la vejez con la depresión. Piensa Schmid que más que depresión se trataría de melancolía causada por las pérdidas acaecidas y los proyectos no alcanzados.

El contacto físico también facilita la serenidad. “Cuando me tocan, vivo y siento que vivo; cuando me dejan de tocar, me abandona la vida y dejo de sentir la vida. El contacto físico es una atención sin la cual tanto el cuerpo como el espíritu se acaban secando y marchitando. Cuanto menos contacto físico recibe una persona, más extraño se sentirá consigo mismo y con los demás, y al final también con el mundo. (...) Aquel que no recibe el roce de nadie ni de nada muere en soledad mucho antes de que llegue la hora de su muerte” (p. 58). Puesto que nuestra cultura no propicia el contacto con las personas ancianas el autor habla del “contacto espiritual” que surge de la amistad y de la amabilidad como sustitutos del contacto físico.

Los hijos favorecen la serenidad porque representan la perpetuación de la vida. Además, si estos a su vez tienen hijos, permiten el desarrollo de un tipo de amor muy especial entre abuelos y nietos. También resulta importante para recrear el amor en nuestras vidas los hermanos. Pero en realidad la fórmula puede ser simplificada hasta llegar a la esencia del amor, que en términos del autor es: “La vida es más hermosa y tiene más sentido cuando existe al menos una persona de cuya existencia me alegro y que por su parte se alegra de que yo siga aquí, aunque no sea todos los días” (p. 67). La amistad facilita la adquisición de la serenidad porque se fundamenta en la confianza y en los buenos recuerdos.

Se adquiere la serenidad con el conocimiento pero no de datos parciales sino de la totalidad de nuestra vida, aceptándola y valorándola. Y también asumiendo el valor de los fracasos, con sentido del humor y alegría. Contemplando la vida desde una cierta distancia, con serenidad y

plenitud, buscando culminar con alegría la gran obra de arte de mi existencia.

Hemos de encontrar una actitud adecuada ante el final de la vida. La inquietud que produce la muerte se sustenta en el significado que ésta tiene para nosotros. Encontrar el significado a la muerte supone dar sentido a la vida. “El hecho de conocer un límite temporal nos impulsa a hacer algo con la vida que parezca valioso, en la medida de lo posible” (p. 80). En la actualidad algunos científicos se plantean la eterna juventud. Sin embargo el ciclo de la vida supone necesariamente la muerte, la desaparición del individuo concreto. Aceptar este hecho supone en la actualidad plantearse libremente todas las posibilidades: el suicidio, la eutanasia activa y la eutanasia pasiva. Para el autor la legislación debería recoger todas estas posibilidades apelando a la conciencia y a la meditación profunda del sujeto libre y autónomo; descartando, por supuesto, que se trate de un estado de ánimo temporal.

¿Qué hay más allá de la muerte? Es una de las preocupaciones máximas de los seres humanos en todas las épocas y en todos los momentos de nuestra vida, pero quizá lo sea más hacia el final de la misma. “La serenidad es la sensación y la idea de saberse cobijado en la Eternidad sin que tenga ninguna importancia el nombre que se le dé” (p. 89). No importa que nuestras creencias surjan del pensamiento filosófico o de una religión, lo importante es abrir nuestra vida a una dimensión eterna. Al final de nuestra vida la energía abandona nuestro cuerpo y se transforma en otra forma de energía. La filosofía antigua llamaba “alma” a la energía en nosotros. Respecto al cuerpo, nuestros átomos y moléculas tampoco se destruyen. Dejan de existir en una forma concreta pero sus componentes se transforman en otra cosa. “Se puede pensar que la energía de una persona se vuelve a incorporar al océano de energía cósmica, que llenará de energía nuevas formas de vida. De esta manera el muerto podría volver a la vida en otras personas, seres y cosas: el eterno retorno de la vida” (p. 92). La energía se reencarna en otra figura y acaece de nuevo el “gran asombro”, un nuevo ser se percibe como una nueva vida naciente. El autor considera que el sentido de este proceso de la vida es desarrollar todas las potencialidades del ser “ad infinitum”. Wilhelm Schmid concluye: “¿Y si no fuera así? Entonces esta vida ha sido, por lo menos, una vida hermosa” (p. 96).