

El verdadero valor de envejecer

En mi reflexión de la semana, comienzo por decir una frase que leí en la célebre novela, cien años de soledad, del escritor y periodista colombiano, **Gabriel García Márquez**, en la que escribió: «**El secreto de una buena vejez, no es otra cosa que un pacto honrado con la soledad**». Esta frase de García Márquez, refleja una filosofía sobre la **soledad, el tiempo y la manera de envejecer**. Aunque dicha frase, podía contener una reminiscencia del pensamiento de uno de los filósofos pilares del estoicismo, **Séneca** o representar una sabiduría que únicamente obtiene sentido durante los últimos **años de la vida**. Lo cierto, que la frase que llegué a leer en la novela de García Márquez, me facilitó el inicio de mi reflexión de la semana: **El verdadero valor de envejecer**.

Así que, sin más preámbulo, **EL VERDADERO VALOR DE ENVEJECER** no está en la pérdida de la juventud, sino en la transformación hacia una mayor **paz interior, sabiduría y autenticidad**. Además, una de las más hermosas bondades que disfrutaban quienes están en la última etapa de la vida (me incluyo), es que se **aprende a elegir mejor en quién confiar y en quién no**, aparte de apreciar cada uno de los momentos e invertir las horas en cosas que en realidad benefician, por muy sencillas que sean, como por ejemplo, una conversación sincera sin buscar impresionar a los demás ni ser deslumbrado o estar **solo con un buen libro y con su conciencia, sin tener que buscar validación externa**.

Por otro lado, según la **disciplina estoica**, **EL VERDADERO VALOR DE ENVEJECER**, no depende en acumular años o en la fuerza física, sino en la **cosecha de la virtud, la sabiduría y la serenidad frente al paso del tiempo**. Es más, los estoicos (como Séneca o Marco Aurelio), observaban la ancianidad, no como un castigo o una decadencia, sino como el **fruto natural de una vida examinada y vivida con atención**. Es el periodo donde se recoge lo que se **cultivó en la juventud y la madurez**. Y, aunque el cuerpo se deteriore y pierda vigor, la disciplina estoica enseña que los **pilares esenciales de la persona** (la virtud, la razón y el carácter), **permanecen intactos**. El valor de una persona no depende de su juventud, sino de cómo utiliza la razón, aceptando cada una de las etapas que forman parte del **ciclo vital de la naturaleza**. El sufrimiento no nace de los años que pasan, sino de la **resistencia a aceptar el cambio**.

En lo personal, a dar mi opinión sobre **EL VERDADERO VALOR DE ENVEJECER**, se me haría cuesta arriba, si no traigo a colación a Séneca, quien nos recuerda: que quien **aprende a aceptar la mortalidad se libera del miedo y de ser esclavo de las vanidades**. La vejez ofrece la perspectiva justa para valorar el presente con gratitud, por haber alcanzado una edad en la que se **prefiere conservar la tranquilidad, antes de ganar una discusión**.

En resumen, EL VERDADERO VALOR DE ENVEJECER, consiste en llegar con **lucidez, valiéndose por uno mismo y con muchos motivos para seguir adelante.** Además, la edad pule el carácter de quienes **cultivan buenas virtudes,** transformando la experiencia en ecuanimidad y cada **arruga en las huellas de los tropiezos superados.**

Si le gustó mi reflexión de la semana, cuánto le agradezco que me ayude a compartirla.

¡Un abrazo en la distancia de Feliz Semana lleno de paz e infinitas bendiciones!

Por Fredis Villanueva.