

# OPINIONS

Nº 62 - Any 2015

## ¿A quina edat es comença a envellir?

*No fa gaires dies vaig parlar amb la meva amiga Núria sobre la vellesa. Va ser una conversa llarga i distesa, en la qual vam exposar què pensàvem i com ens sentim després d'haver travessat la ratlla què, laboralment es considera, haver arribat a la vellesa.*

*Al fer-nos l'abraçada de comiat, em va dir: "Merceditas ¿per què no fas un escrit sobre el que hem estat comentant?"*

*Em va semblar una bona idea i, aquí va el resum del nostre diàleg que va servir per passar una bona estona, exposar les nostres cuites i coincidir en què, la decrepitud del cos, no sempre va d'acord amb "l'ànima", la qual, hipotèticament, és el bagul on s'allotgen sentiments, il·lusions, esperances...*

*L'expectativa de vida ha augmentat significativament en els darrers anys i tothom aspira arribar a la vellesa amb salut, un cert benestar econòmic i, perquè no, amb una bona aparença física...*

*¿Qui no ha pensat amagar el pas dels anys posant color a la blancor del cabell, o no ha utilitzat algun potinga que assegurin fa desaparèixer arrugues o dona fermesa a una musculatura flàccida? ¿Qui no ha ingerit un compost vitamínic que garanteixen és infalible per recuperar energies que, fa temps hem notant no són les mateixes de temps enrere?*

*¿Alguna vegada heu sentit curiositat per saber per què envellim?*

*Fent un petit resum entenedor de l'estructura interior d'un ésser viu, és podria definir com: un conjunt d'àtoms i molècules compostats per cèl·lules molt ben organitzades.*

*Aquestes molècules anomenades ADN (Àcid DesoxiriboNucleic), realitzen les funcions bioquímiques, físiques i fisiològiques que controlen, entre altres coses, el metabolisme (nutrició, reproducció, etc.), i, s'encarreguen d'emmagatzemar les instruccions genètiques per després transmetre-les de generació en generació.*

*Malgrat els estudis de fisiologia, biologia i tots els seus derivats, són extensos i complexes, no s'ha arribat a una conclusió definitiva que expliqui el perquè aquestes cèl·lules van experimentant modificacions morfològiques degeneratives fins el moment de la mort.*

*Sembla no hi ha un únic motiu, sinó que intervenen una gran quantitat de factors i processos exògens i endògens com a conseqüència del pas del temps i de l'entorn a que estan sotmeses, impossible d'investigar-los tots.*

*Des que arribem al món, cronològicament comencem a envellir i, a aquesta evolució, li donem diferents noms: infància, pubertat, adolescència, joventut, maduresa, fins arribar a la última fase, la vellesa. Una paraula que des de temps immemorials produeix inquietud.*

*Ja en el segle II aC., Ciceró en la seva obra "De Senectute", posa en boca de Cató (un dels seus protagonistes), aquest desassossec amb les paraules... "Tots desitgen arribar a la vellesa, però, quan s'hi arriba, no agrada perquè ens aparta de la vida activa, fa el cos més dèbil, priva dels plaers i, sobre tot, indica que la mort és a prop".*

*Analitzant una mica, aquestes definicions és podria dir que; veritablement, la vellesa ens allunya d'una part de l'activitat del dia a dia perquè el cos es torna més dèbil. Però, no tot a la vida es realitza mitjançant la força física, ràpida o agilitat corporal pròpies de la joventut, sinó que, per anar per la vida es necessita experiència, raonament i prudència, les quals, es van adquirint amb el pas dels anys.*

*Diu també Cató: "La vellesa priva dels plaers".*

*Una frase una mica contundent, però... no massa convincent.*

*Particularment crec que la vellesa és una etapa més de la vida en què les dolences acostumen a fer-se presents i s'ha de tenir cura d'elles, però, d'això a que privi dels plaers, hi ha molt a dir.*

*A partir de la maduresa, s'experimenten canvis anatòmics, fisiològics i funcionals que no es poden aturar, però, una bona manera de combatre'ls és: portant un control mèdic regular, menjar per viure i no viure per a menjar, caminar o fer exercici habitualment, moderar la beguda i... no deixar de banda practicar sexe.*

*En arribar a "certa edat" els òrgans sexuals sofreixen modificacions exteriors i interiors, que fan disminuir paulatinament el desig i no es pugui practicar la sexualitat amb l'impuls i l'energia de quan s'és jove; però, aquesta alteració, no hauria de ser motiu per un cessament en la seva activitat; sinó per anar variant hàbits i deixar pas a altres demostracions on, les paraules acompanyades del tacte d'unes mans acariciant o, assaborint el gust de la pell o la saliva d'una persona estimada, també poden produir una resposta sexual i arribar al clímax.*

*Ara bé: no tots els plaers van associats als instints primaris del cos, on la gola i la luxúria en són capdavanters. N'hi ha d'altres que també són importants i que no es gaudeixen mitjançant el cos sinó a través de "l'ànima":*

*El tenir a la vora algú amb qui compartir estima, opinions, alegria, tristor...*

*Moments de solidaritat cap a qui ho necessita*

*Ajudar a altres persones a suportar una malaltia perquè els sigui més fàcil i tolerable.*

*Passar estones amb amics fent un lleure qualsevol...*

*La música, el cinema, el teatre, practicar la religió o la filosofia amb la que es creu.*

*Tots ells i altres, no donen un sacseig corporal satisfactori, però batzeguen l'ànima amb un plaer difícil de descriure si no s'ha experimentat.*

*En quan que, "la vellesa indica que la mort és a prop", és cert, però trobaríem una gran quantitat de persones a les quals pensar això, només les neguiteixa en moments puntuals.*

## Una opinió personal

*A empentes i trompicons, posant oli a l'engranatge del meu cos perquè pogués tirar endavant, he tingut la sort amb: llums i ombres, d'haver arribat a la vellesa.*

*Llums... que han tingut el màxim resplendor en ocasions com: el moment que vaig rebre el diploma de final de carrera. Una carrera que va durar quatre anys i em va exigir molts esforços (treballava, estudiava i feia pràctiques alhora), però que, va permetre pogués exercir el que més m'agradava.*

*El ser mare i veure com els fills anaven creixent, es feien homes i escollien a qui, al seu costat, portaria al mon altres éssers per seguir el procés de continuïtat de la vida.*

*També hi han hagut altres llums que no han tingut la força de les anteriors, però que, m'han donat claredat suficient, per no anar a palpentes pel camí que he hagut de recórrer.*

*Ombres... produïdes per: injustícies, malentesos, menyspreus, la separació definitiva de persones molt estimades... ferides sagnants que van deixar cicatrius que ja no fan mal, però que, recorden moments passats amb molta aflicció.*

*Però, malgrat hi ha somnis que s'han quedat solament en un "somni" i, realitzacions que no han tingut un bon final, el pas del temps no ha aconseguit em sentís acovardida.*

*Les ganes de viure, l'alegria, l'esperança de portar a terme il·lusions i gaudir dels plaers que m'ofereix la vida, formen part del meu tarannà de cada dia; sempre però, amb permís dels meus ossos, i altres components interiors.*

*S'ha de mirar endavant i tancar capítols del llibre on resta escrita la nostra vida que, al recordar-los, ens produeixen tristor o desassossec. No cal romandre en ells, docs enverinen la ment i la tanca a noves possibilitats de conèixer gent molt maca d'esperit i, d'adquirir i gaudir de nous coneixements que també ens podrien satisfer plenament.*

*Diuen que Sòcrates va començar a aprendre a tocar la lira als 60 anys, edat en la que també alguns filòsofs de l'antiguitat van escriure discursos, assajos i epístoles on es troben moltes idees que, en l'actualitat, encara són vigents.*

*Hi ha qui és considera vell o vella perquè ha sobrepassat la seixantena. Ben segur són persones que els manquen il·lusions i no s'adonen que, aquestes són... la sal de la vida, que són... el condiment necessari per trobar sabor "al menjar" que ens hem d'anar empassant cada dia.*

*Malgrat no podem evitar que el cos vagi envellint; sí podem evitar que, la nostra ànima, segueixi el mateix camí.*

*¡¡¡¡No deixem de tenir il·lusions i gaudim cada moment del bo que hi ha al nostre abast, perquè, el demà... s'esdevé una gran incertesa!!!*

*Cal aprofitar el temps abans que, la gran torxa que encara crema i dona llum al camí per on transitem... s'apagui definitivament.*

**Maria Mercè Usón**