

Envejecer como una obra de arte en construcción: Reflexión sobre la obra de François Jullien

Alexandra Caballero Guzman MD MSc

Medica especialista en gerosexología y en cuidado con perspectiva de genero

El envejecimiento. Qué tema, ¿verdad? Es como esa fiesta a la que todos estamos invitados, pero nadie sabe muy bien qué ponerse. Algunos se visten de gris y se sientan en un rincón, mientras que otros... ¡otros se lanzan a la pista de baile con el corazón lleno de ganas! Y es precisamente de esos segundos, de los que se oponen a la **resignación** y al **estancamiento**, de lo que quiero hablar hoy. Porque, como bien dice el filósofo francés François Jullien en su maravilloso libro, *La verdadera vida*, **hay una forma de vivir el envejecimiento no como un declive, sino como una obra de arte en constante construcción.**

La trampa de la resignación 🙄

Jullien nos advierte de una de las mayores trampas del envejecimiento: la resignación. Esa sensación de que "ya no soy el mismo", "esto es lo que hay", "mi mejor época ya pasó". Es un diálogo interno que nos paraliza, que nos impide explorar nuevas posibilidades y que nos empuja a una especie de hibernación vital. Jullien lo llama el "desencanto". Es como si, al llegar a una cierta edad, nuestro espíritu se aburriera de sí mismo y decidiera dejar de lado la aventura.

Pero, ¿qué es lo que provoca esta resignación? Muchas cosas. La pérdida de roles (laborales, familiares), los cambios en nuestro cuerpo, la sensación de que el tiempo se acelera y de que el futuro es más corto que el pasado. Son factores reales, por supuesto, pero la forma en que los interpretamos marca la diferencia. Y es aquí donde entra en juego la filosofía de Jullien.

La rebelión de la "verdadera vida" 🚀

Para Jullien, la "**verdadera vida**" no es algo que se encuentra, sino algo que se crea. No es un destino, sino un proceso. Es la capacidad de estar en constante movimiento, de cuestionar, de aprender y de reinventarse, sin importar cuántos cumpleaños hayamos celebrado. "**La verdadera vida no es un estado, sino una conquista**", dice Jullien. Y esa conquista es la que nos permite oponernos a la resignación.

¿Cómo se hace? Jullien nos invita a una rebelión silenciosa, pero poderosa. Nos propone una serie de "movimientos" que, si los adoptamos, nos ayudarán a mantenernos activos y a prueba de estancamiento.

1. **El movimiento de la "apertura"**: En lugar de cerrarnos y aferrarnos al pasado, Jullien nos anima a abrirnos a lo nuevo. A la curiosidad. A la sorpresa. ¿Has pensado en aprender un nuevo idioma? ¿O a tocar un instrumento? ¿O a viajar a un lugar que nunca imaginaste? Son pequeñas acciones que nos mantienen en movimiento y que nos recuerdan que todavía hay mucho por descubrir.
2. **El movimiento de la "desapropiación"**: Jullien nos desafía a soltar. A dejar ir las expectativas, los roles que ya no nos sirven, las ideas preconcebidas de lo que "debería ser" nuestra vida en esta etapa. Es un ejercicio de liberación. Nos permite desprendernos del pasado y concentrarnos en el presente, que es el único lugar donde podemos actuar.
3. **El movimiento de la "intensificación"**: Se trata de vivir el presente con una mayor intensidad. De saborear cada momento. De prestar atención a los pequeños detalles que a menudo pasamos por alto. Un café en la mañana, una conversación con un amigo, la luz del sol en la cara. Jullien nos invita a cultivar una "conciencia atenta" para que cada momento sea una oportunidad de vida.

La amistad como motor y la "obra de arte" 🧠

Jullien destaca el papel fundamental de la **amistad** en este proceso. Para él, los amigos son esos espejos que nos devuelven una imagen de nosotros mismos que a veces hemos olvidado. Son los que nos animan, los que nos retan y los que nos acompañan en esta aventura. En sus palabras, **"la amistad no es un refugio, sino una fuerza que nos obliga a vivir"**. Es en la interacción con los demás que nuestra propia "verdadera vida" se enriquece y se manifiesta.

Y así, poco a poco, nuestra vida se convierte en una **"obra de arte"**. No una obra que se completa y se cuelga en un museo, sino una que está en constante proceso, en constante evolución. Es un lienzo que pintamos día a día, con cada elección, con cada decisión, con cada movimiento que nos aleja de la resignación y nos acerca a la vitalidad.

El envejecimiento no tiene por qué ser el final de la historia. Al contrario, puede ser el comienzo del capítulo más interesante. Un capítulo lleno de curiosidad, de apertura, de amistad y de una profunda alegría por el simple hecho de estar vivos. Así que, ¿a qué esperas? **Es hora de levantarse de la silla, sacudir la resignación y lanzarse a pintar la vida que te queda, con los colores más vivos que puedas encontrar.**

La vida no es un logro, es una lucha ✂

En el fondo, la filosofía de Jullien es un llamado a la acción. Nos dice que la vida no es un estado pasivo, sino una lucha activa. Una lucha contra el estancamiento, contra la inercia, contra la idea de que "ya no hay nada que hacer". Es una lucha que se gana no con grandes batallas, sino con pequeños gestos cotidianos: la decisión de aprender algo nuevo, de reconectar con un viejo amigo, de disfrutar de la belleza del momento presente.

Para Jullien, el verdadero desafío del envejecimiento no es la pérdida de la juventud, sino la pérdida de la **voluntad de vivir**. Y es precisamente esa voluntad la que, según él, debemos cultivar y proteger con uñas y dientes. **"Vivir no es un resultado, sino una acción"**, nos recuerda.

Así que, la próxima vez que te sientas tentado a encogerte de hombros y decir "así es la vida", recuerda las palabras de François Jullien. Recuerda que la verdadera vida no es algo que se nos da, sino algo que construimos. Y que, sin importar la edad que tengamos, siempre podemos elegir ser los artistas de nuestra propia existencia.