

TENDENCIAS

La mejor edad es la que tienes ahora

El Ciudadano · 16 de mayo de 2016



No debemos olvidar que somos algo más que nuestro aspecto físico. Si bien es cierto que es lo que todos ven, es solo la punta del iceberg.

La mejor edad es la que tienes ahora, ni más ni menos. Cuando somos muy jóvenes ansiamos tener la edad de la independencia, esos años donde creemos que

se esconden los sueños, los amores perfectos y las mejores aventuras.



Más tarde, a medida que vamos caminando el sendero de la vida, parece que **mucha gente no termina de encajar sus años cumplidos**, con lo que son, con lo que muestran sus espejos y esas velas que van añadiendo a sus aniversarios.

No es lo adecuado. El no sentirnos bien con la edad que tenemos está relacionado no solo con no tener la “vida que deseamos”, sino también, con no sentir ese equilibrio interno con nosotros mismos. Es peligroso.

Cada año es vida vivida, es más tiempo con la gente que amamos, son **más oportunidades para crecer como persona** y para estrechar lazos con quienes nos rodean.

Nunca es tarde para alcanzar nuevos trenes, y nunca es demasiado pronto tampoco para iniciar esas aventuras que tenemos en mente. *Te invitamos a reflexionar sobre ello.*

Y tú... ¿Qué edad tienes?

Hay quien suele decir aquello de *“Es que no me reconozco en el espejo, yo me siento más joven por dentro”*. ¿Es eso negativo? En absoluto. En cierto modo, es algo normal e incluso positivo porque, en realidad, lo que jamás debe envejecer es nuestro corazón.

Yo tengo la edad que me ha dado el tiempo, la que dice mi rostro, la que cuentan mis ojos. Ahora bien, en mi interior lucho cada día por mantener un espíritu joven que no se cansa de experimentar, de infundir ilusión en cada cosa que hago.

La incansable búsqueda de la juventud



Cuenta la historia que Diana de Poitiers, la famosa amante del rey Enrique II de Francia, estuvo obsesionada gran parte de su vida por evitar la madurez. No soportaba ver cómo su rostro cambiaba, cómo encanecía su cabello y cómo perdía los favores de ese rey que la mantenía.

Buscó mil fórmulas y pagó altas cantidades de dinero a muchos alquimistas. Sabemos que llegó hasta los 66 años con un aspecto frágil, muy delgado y enfermizo. Es posible que aparentara mucha menos edad de la que en verdad tenía, pero lo logró a base de un intenso sufrimiento.

Análisis posteriores de sus huesos revelaron que Diana de Poitiers se pasó la mitad de su vida consumiendo oro para luchar contra el envejecimiento. ¿Valió la pena la lenta intoxicación, la anemia? Lo desconocemos pero, a día de hoy, y a otro nivel, parece que sigue repitiéndose esta misma búsqueda.

- **La búsqueda obsesiva de la juventud perdida ocasiona ansiedad y frustración.**
- A día de hoy el aspecto físico y el querer evitar el paso del tiempo están muy sobrevalorados.
- En realidad, si hay algo que de verdad cautiva, que realmente enamora, es aquella persona que asume su edad y vive la vida con una intensidad, y con una felicidad que personas de 20 o 30 ni siquiera comprenden o han conseguido.

La verdadera autoestima, la verdadera edad

Tan simple como esto: quien se sienta bien consigo mismo, con lo que ha conseguido, lo que tiene y lo que es, se sentirá satisfecho con su propia edad. Puede que pienses que esta aceptación pasa solo por *“aceptar tu cara y tu cuerpo”* pero, en realidad, va más allá del aspecto físico.

En ocasiones, pasamos épocas de decepciones, de fracasos personales. Los malos momentos pueden llegar a producirnos una sensación de indefensión, y ese malestar deriva en muchas ocasiones en no estar a gusto con lo que vemos en nuestro espejo.

Te recomendamos leer: [5 consejos para mejorar la autoestima](#)

- **No hay nada más devastador, por ejemplo, que una depresión.** Son instantes vitales de crisis internas, nos “rompemos” por dentro, y esta situación nos afecta a todos niveles, sobre todo en el área existencial.
- La autoestima, el amor por nosotros mismos es el verdadero motor que nos empuja y que, a su vez, nos aporta ese equilibrio entre lo externo y lo interno.
- La autoestima debe trabajarse cada día y en cada momento. Hemos de tener claro que todos tenemos derecho a pasar por esos días malos, a “abrazar nuestros demonios”.
- Hay veces que hemos de tocar fondo para volver a levantarnos. Y ello no nos convierte en personas débiles, sino hombres y mujeres que han sabido aprender de sus experiencias. El aceptar todo ello nos permite a su vez integrarnos con nosotros mismos, con nuestra edad.

No deseo tener otra edad, me siento bien con la que tengo, ni más ni menos, porque son sueños cumplidos. Porque cada día vivido forma parte de mi esencia, me gusta lo que veo y me gusta lo que soy.

Acepto mi edad porque sé que me queda mucho por alcanzar, porque cada día me planteo nuevos proyectos cargados de ilusión. Porque miro atrás y sé que he

madurado, que todo lo vivido ha merecido la pena, sea bueno o malo.

Lee también ser madre es tener el corazón fuera del cuerpo

Acepto mi edad porque me acepto a mi mismo, y no hay mayor felicidad que la de quien avanza tranquilo, sabiéndose seguro y **satisfecho por cada piedra sorteada, por cada bache superado.**

Fuente: [MejorconSalud](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)