

# La longevidad nos encontró sin manual de instrucciones.

*Durante décadas, la longevidad fue una buena noticia abstracta. Aparecía en estadísticas, en gráficos optimistas, en promesas de un tiempo extendido que siempre parecía pertenecer a otros. Vivir más era un logro colectivo, una conquista de la medicina, una cifra en ascenso. Hasta que dejó de ser teoría y se volvió experiencia. Nos alcanzó. Y nos encontró así: trabajando más de lo previsto, con padres longevos que todavía requieren presencia, con hijos adultos que aún necesitan apoyo, y con un cuerpo que ya no responde igual... pero tampoco se rinde.*

La prolongación de la vida no vino con un manual de uso. No hay instrucciones claras para administrar estos años extra, ni un lenguaje preciso para describir la experiencia de vivir más que nuestros padres y abuelos.

Nadie nos enseñó a habitar esta etapa que ya no es “vejez” ni es la madurez que conocíamos, sino un territorio intermedio, todavía sin nombre. Un espacio vital cargado de posibilidades, sí, pero también de preguntas nuevas.

Porque vivir más también implica reacomodar todo: la identidad, el deseo, el trabajo, la pareja, el tiempo. Supone aceptar una paradoja inédita: sentirnos jóvenes para algunas cosas y demasiado grandes para otras. Tener energía, curiosidad y ganas de empezar de nuevo, y al mismo tiempo convivir con pérdidas que antes llegaban mucho más tarde. Amistades que ya no están, roles que se diluyen, versiones de nosotros mismos que dejan de encajar.

La longevidad nos empuja a una pregunta profunda —y a veces incómoda—:

¿quién queremos ser cuando ya cumplimos con gran parte de los mandatos? Cuando ya hicimos lo que “había que hacer”. Cuando criamos, trabajamos, sostuvimos, respondimos. ¿Qué hacemos ahora con la libertad conquistada? ¿Qué hacemos con la culpa por usarla? ¿Qué hacemos con esas ganas —a veces secretas— de cambiar de vida, de casa, de trabajo o de paisaje, cuando el mundo espera que seamos previsibles y agradecidos?

También aparece el miedo. No el miedo estridente, sino ese más sutil, que camina en silencio: el miedo a equivocarnos cuando el tiempo se vuelve visible. A elegir mal justo ahora, cuando sentimos que los años ya no sobran, sino que se vuelven valiosos. La longevidad trae consigo una conciencia nueva: cada decisión pesa más, pero también importa más.

Mientras tanto, el mundo no termina de adaptarse. El mercado, la política, la medicina y la cultura siguen ofreciendo respuestas viejas para una vida nueva. Nos piden que trabajemos más tiempo, pero nos tratan como si entendiéramos menos.

Hablan de diversidad, pero siguen incomodándose con la edad. Prometen juventud eterna, pero dicen poco sobre la belleza real de esta etapa: esa mezcla de lucidez, memoria, paciencia y una forma de libertad que aparece cuando el reloj deja de ser enemigo y empieza a ser aliado.

Porque hay algo que se gana con los años, aunque no se diga lo suficiente. Se gana perspectiva. Se gana la capacidad de elegir mejor las batallas. Se afina el criterio para distinguir lo esencial de lo accesorio. Se gana, en muchos casos, una honestidad nueva con uno mismo. La longevidad no es solo tiempo acumulado: es profundidad.

Quizás el verdadero desafío no sea encontrar instrucciones, sino escribirlas.

Redefinir qué significa tener 55, 60 o 70 en un mundo que todavía no sabe muy bien cómo mirarnos. Elegir qué dejar atrás y qué profundizar. Diseñar nuevas rutinas que respeten el cuerpo y alimenten la curiosidad. Abrir espacio para amistades nuevas, para proyectos distintos, para formas de disfrute que antes no entraban en agenda. Dejar de esperar que alguien nos diga qué se puede y qué no.

En esta etapa, por primera vez, el guión está verdaderamente en blanco. No porque no haya historia previa, sino porque ya no necesitamos seguirla al pie de la letra. Podemos editar, tachar, reescribir. Podemos quedarnos donde estamos o movernos. Bajar el ritmo o acelerarlo en lo que importa. Podemos, incluso, permitirnos no saber.

Vivir más es un privilegio. Pero no es un regalo pasivo. Exige creatividad para inventar nuevas formas de estar en el mundo. Coraje para desobedecer expectativas ajenas. Y una cuota de irreverencia para no aceptar que esta etapa sea apenas un epílogo.

Después de todo, si la longevidad nos encontró sin instrucciones, tal vez no sea un error del sistema. Tal vez sea una invitación: la de convertir estos años extra en un territorio propio. Vivirlos no como una prórroga, sino como una oportunidad consciente. Inventar, por fin, una manera personal de seguir adelante.