



## ¿Qué es eso de la calidad de vida?

J. M<sup>a</sup> García de Dios

**Pregunta que se hacen muchos padres y madres.**

**Pregunta que se hacen no pocos educadores y tutores.**

**Una vida que tiene calidad** es la que disfruta de un buen funcionamiento (útil y placentero) de nuestras posibilidades personales. Hemos desarrollado nuestras cualidades y, al disponer de ellas en nuestra vida, le hemos dado calidad: por un lado es una vida sin angustias excesivas y por otro lado es una vida que se apoya en nuestros logros más que en nuestros deseos insatisfechos. Porque hasta hemos aprendido a apetecer lo que, con esfuerzo, podemos lograr y a no desear lo que nunca vamos a poder conseguir.

**Una vida que tiene calidad** se desarrolla en una relación fluida y gratificante con el entorno de la naturaleza y de las personas con las que convivimos. Es el arte de adaptarse sin dependizarse, de tener en cuenta sin polarizarse, del disfrutar más de la concordia que del ganar achantando a los demás.

**Una vida que tiene calidad** tiene un quehacer que uno sabe desempeñar cada vez mejor, que forma parte del propio proyecto de vida, que justifica el ganarnos esa misma vida que nos regalaron gratis, aportando nuestras personas y nuestros aprendizajes a los demás para dar más calidad a sus vidas.

**Una vida que tiene calidad** siempre supone que el mismo concepto de calidad es muy relativo: Tanto derecho tiene a decir "¡Esto es vida!" (expresión abreviada de la calidad de una vida) el que está asoleándose en una playa malagueña como el que está en los últimos estadios de su investigación, a punto de encontrar y anunciar el remedio contra el cáncer. O los hijos y nietos del abuelito de noventa y seis años que dicen, cuando el abuelo se muere: "¡Ésta sí que ha sido una buena vida! Supo disfrutar durante muchísimos años, no tuvo más que satisfacciones con su mujer y sus hi-

jos, y encima, ahora muere antes de deteriorarse e incapacitarse. Si alguien ha tenido una vida de calidad ha ido él".

**Una vida que tiene calidad** se logra cuando uno ha sabido superar las dificultades reales que han ido surgiendo, o convivir con los problemas reales todavía no resueltos sin desmoronarse. Y, desde luego, sin pasarse la vida dando coces contra el aguijón y estableciendo reiteradamente objetivos que no se podían lograr y que sólo iban a producir fracaso tras fracaso y decepción tras decepción.

**Una vida que tiene calidad** tiene hermosura (haciendo gala y abusando un poquito de la etimología de la palabra calidad) y se puede presentar ante los demás como una obra de arte lograda con esa disciplina insustituible que nos da la propia vida vivida con reflexión, sensatez y una libertad siempre creciente.

**Una vida que tiene calidad** se vive cuando se logra un equilibrio activo y a veces emocionante entre el ser, el tener y el lograr. Y un progreso incesante entre el saber, el saber ser y el saber actuar.

**Una vida que tiene calidad** supone que uno, algo más que a mínimos, disfruta de buena salud, experimenta una seguridad y confianza básica en sí mismo y en los demás, se siente querido, se siente apreciado y tiene sentido para su vida y hasta para su muerte.

**Una vida que tiene calidad** se autoevalúa con una profunda alegría y con una gran dignidad cuando se puede rubricar con aquellas palabras de Bertrand Russell al firmar el prólogo de su autobiografía "Esta ha sido mi vida. La he hallado digna de vivirse y con gusto volvería a vivirla si se me ofreciese la oportunidad". ■