

UNA PREGUNTA Y UNA RESPUESTA

PREGUNTA:

¿Cómo se mantiene usted sano? ¿Cree que su tarea de estudiar y de escribir está relacionada con su salud?

RESPUESTA:

Querida Cynthia:

¡Gracias por su pregunta y por suponer que estoy sano! ¡Celebro que piense que lo parezco! Sí, me siento sano, estoy muy activo y me encanta la vida, pero también soy consciente de que la vida avanza sin cesar hacia su fin inexorable. Mi deseo es poder seguir amando cada minuto de vida que se me concede mientras me voy consumiendo, y no oxidarme ni llegar cojeando patéticamente a la línea de meta. No siempre tenemos esta opción pero tal es, al menos, mi deseo.

Tengo un profundo aprecio tanto por la vida como por la salud. Mi padre murió a los 54 años, su padre murió a los 54 y su hermano a los 49. No crecí pues con muchas expectativas de longevidad. Sin embargo, mi padre no hacía ejercicio, medía 1,80 y pesaba 100 kilos, fumaba dos paquetes de cigarrillos al día y bebía alcohol en exceso. Su padre murió en la epidemia de gripe posterior a la primera Guerra Mundial y su hermano murió a causa de un accidente de automóvil. Así que, en los dos casos, la falta de longevidad tuvo sus circunstancias atenuantes. Yo cumpliré 83 años dentro de pocos meses y estoy muy agradecido por todos los años que se me han concedido.

Siempre me ha gustado hacer ejercicio. Al principio jugaba al golf; más tarde pasé al Squash y al tenis porque requerían menos tiempo; y mucho después empecé a hacer footing y senderismo. Todavía recorro unas cuatro millas al día, sobre todo en mi cinta estática, que está en mi estudio-biblioteca, en el primer piso de nuestra casa. Esto me lleva entre una hora y una hora y cuarto; parece costarme cada vez un poco más, a medida que envejezco. La gente me dice que dejó de usar su cinta o su bicicleta estática porque ¡era muy aburrido! No lo es para mí. No sólo tengo delante una vista estupenda de nuestro patio arbolado y de su comedero para pájaros, que atrae interesantes variedades de aves cada día, sino que también tengo un DVD preparado para ocupar mi mente. Con el DVD sigo cursos universitarios gracias al buen hacer de la Teaching Company. Sigo todos los cursos a los que puedo acceder pero, sobre todo, sobre los de temas en que no tengo bagaje académico, como en física, astrofísica, biología y evolución. Una de mis hijas tiene un doctorado en física por la Universidad de Stanford y me gustaría ser capaz de conversar con ella. También incluyo, en mi programa de lecturas, libros en formato CD de historia, de política y de biografías. No suelo leer relatos de ficción pero quiero hacer un curso universitario sobre Shakespeare, la novela Victoriana e incluso una serie de conferencias que sirven para introducirme en las que alguien considera que son las cincuenta mejores novelas en lengua inglesa. Sigo todos los cursos de filosofía que logro encontrar, y me encanta compaginar los impulsos que produjeron los grandes puntos de inflexión en el pensamiento occidental, desde Copérnico hasta Stephen Hawking, pasando por Galileo, Newton, Darwin, Freud y Einstein. También me he convertido en devoto

seguidor de un profesor del Conservatorio de Música de San Francisco a quien nunca he conocido. Su nombre es Robert Greenberg. Es un profesor excelente, quizás el mejor que he oído en mi vida. ¡También es de New Jersey! Me ha educado en ópera (acabo de terminar un estudio de Turandot de Puccini), por no hablar de la vida y obra de J. S. Bach, las grandes sinfonías de Beethoven, los conciertos para piano de Mozart y las obras de mis compositores favoritos, como Mahler y Dvorak. Su curso introductorio, titulado "Cómo escuchar y disfrutar de la buena música", fue fantástico. Lo que verdaderamente hace que me levante temprano cada mañana para ir a mi cinta estática es que no puedo esperar para volver a mi DVD o a mi CD y, de este modo, a mi formación continua. Espero poder llegar a ser, algún día, un hombre culto.

Cuando completo este temprano y emocionante primer momento del día, voy a mi escritorio, en la misma habitación, y empiezo mi estudio. Por temporadas, me voy centrando en áreas importantes de conocimiento. En este momento es el Evangelio de Mateo. Desde principios de 2013 he leído seis comentarios importantes sobre Mateo. Mis dos favoritos hasta ahora son "Midrash y Lectura en Mateo" de Michael Goulder, y el libro de ensayos de Amy-Jill Levine sobre el evangelio de Mateo, que está escrito desde una perspectiva judía y feminista. También dedico algo de este tiempo diario a preparar las conferencias que tengo el privilegio de dar cada año (normalmente entre 100 y 125) y los sermones que me invitan a dar. Parte de este tiempo también es para la preparación y redacción de mi columna semanal y del apartado de preguntas y respuestas que la acompaña y del que esta pregunta forma parte. Normalmente no salgo de mi estudio hasta las 11 de la mañana, cuando subo a tomar un café, un zumo y un panecillo, y a leer el *New York Times*, mi periódico favorito. Hacia la una del mediodía, estoy listo para ir a los recados que hay que hacer y que parecen jalonar nuestras vidas: el tendero, el banco, la biblioteca, el barbero o varios doctores y dentistas. Ninguna de estas citas médicas es por asuntos serios sino, más bien, por asuntos de mantenimiento. De hecho, yo también disfruto de la compañía de cada uno de mis médicos. La tarde la dedico a la correspondencia, a las tareas de edición y a la lectura de libros que he decidido revisar o avalar.

Hacia las cinco de la tarde, voy a la cocina a preparar la cena para mi esposa y para mí. Me he convertido en el cocinero principal de nuestra familia y básicamente sólo hacemos una comida juntos al día: la de la noche. Para mí, cocinar es un placer, un momento para relajarme, sin embargo, esto no me dispensa de escuchar un audiolibro mientras cocino (en este momento, una serie de 36 conferencias sobre la religión precristiana en las regiones que circundan el Mediterráneo). Nuestra dieta es bastante simple, comemos muy poca carne roja y muchas verduras, y Christine, mi maravillosa esposa inglesa, no cree que una comida esté completa sin una patata cocinada de la forma que sea. Con frecuencia horneo galletas y hago bollos de maíz. Nos encantan las ensaladas, el maíz y los tomates de New Jersey cuando son de temporada. Casi nunca tomamos postre como tal, a menos que tengamos invitados; entonces, lo que más me gusta es hacer tartas. Mis tartas favoritas son las combinadas: de manzana y moras, de fresas con ruibarbo, o de nectarina y frambuesa. Mis pasteles favoritos son el de compota de manzana y el de piña; ambos los hago a partir de las recetas de mi madre.

La mayoría de las noches cenamos juntos, vemos las noticias en la televisión y charlamos. Salimos a cenar con amigos unas dos veces al mes. Sobre todo nos encanta

que vengan amigos de nuestra iglesia a cenar o a almorzar los domingos. La Iglesia Episcopal de San Pedro, en Morristown, es una comunidad muy importante para mi mujer y para mí. Más o menos el 50% de nuestro tiempo lo pasamos fuera de casa, en conferencias en algún lugar de Estados Unidos o del extranjero, por lo que todas estas costumbres las flexibilizamos durante nuestros viajes, aunque no las abandonamos del todo.

De abril a octubre, los Yanquis de Nueva York me atan inexorablemente a la pantalla del televisor cada noche. ¿Soy adicto a los Yanquis? Bueno, permítanme decir que si pudiera ver cada uno de los 162 partidos de la temporada, lo haría. ¡Me parece una eternidad el tiempo entre el final de las World Series y el comienzo de los entrenamientos de primavera! En el pasado fui locutor de radio y transmití partidos de fútbol, baloncesto y béisbol. Se me conocía como "La Voz de los Tigres" y me patrocinaban "Wink, that Sassy Drink" y "Happy Dan, el hombre de la tele". Los tres deportes, fútbol, béisbol y baloncesto, están en mi ADN, pero el béisbol es, con diferencia, el número uno para mí.

El hecho es que me encanta mi vida, me encanta mi familia, me encanta mi carrera, me encanta estudiar y escribir y me encanta mi iglesia. Estas cosas, ¿aumentan mi longevidad? No lo sé. Lo que sí sé es que ellas hacen que los años que tengo sean años maravillosos. Probablemente le he dicho a usted más de lo que quería saber, pero me ha gustado hacerlo y le doy las gracias por haberlo preguntado.

~John Shelby Spong