



Pistas para el diálogo Nº 67

movimiento rural cristiano

ENVEJECER

ENVEJECER no es igual a estar jubilado y menos en los tiempos que vivimos.

ENVEJECER es una etapa normal de la vida, una más, como es la infancia, la juventud, la madurez. ENVEJECER lleva consigo una serie de cambios y transformaciones:

1. **FISICOS.** Hay un progresivo cambio de salud en general, de los movimientos, de los sentidos: se ve menos, se captan los objetos más despacio, se camina con más lentitud y con ayuda, los oídos tienen menor sensibilidad para captar las señales...
2. **SICOLOGICOS.** Los campos que mejor perciben el paso de los años son: la memoria (se olvidan más fácilmente las cosas), cambian las metas a conseguir, las ilusiones, las aspiraciones, preocupándose más por lo real, por lo que ve cada día, por su cuerpo.
3. **SOCIALES.** Los cambios socio-familiares más importantes que repercuten son: la jubilación, los

cambios de la familia en cuanto pasa a depender de ella, la pérdida del conyuge, los cambios socioculturales, en cuanto el anciano tiene la mentalidad donde ha vivido, y hoy la sociedad cambia muy rápidamente originando a menudo, sentimientos de soledad, desarraigo y marginación.

Pero hay diferencias entre un anciano y otros, y es que este cambio depende de muchos factores: el propio organismo, el cuidado que se le haya prestado durante la vida, la alimentación, la higiene, la formación recibida, la enfermedad...

Manifestaba un anciano su preocupación por llegar a ser viejo; a lo que le contestó el otro: "peor es no llegar para contarlo; yo quiero vivir y cuanto más tiempo mejor"

ENVEJECER es un arte y tiene sus reglas de juego. ¿Qué hacer respecto a las actividades, al vigor físico, a los placeres, incluso respecto a la muerte, para que esta etapa de la vida sea lo más feliz posible?



• APRENDER A ENVEJECER •

La VEJEZ tiene las limitaciones que acabamos de nombrar. Para ello es necesario analizar cada una de las limitaciones de forma "racional".

1ª ¿ES VERDAD QUE LA VEJEZ NOS APARTA DE LAS ACTIVIDADES?

No necesariamente. Nos puede apartar del trabajo habitual, pero ésto mismo nos permite realizar actividades según nuestros intereses anteriores o nuevos. Y el que ésto sea así depende de cada uno de nosotros.

2ª ¿ES VERDAD QUE DISMINUYE LA FUERZA FISICA ?

Sí. Pero nadie está obligado a aspirar con desesperación al vigor físico de un joven. Usar la fuerza que se tiene y hacer lo que puedas en proporción a esa fuerza es lo correcto, lo satisfactorio.

3ª ¿ES VERDAD QUE LA VEJEZ PRIVA A LA PERSONA DE LOS PLACERES?

La verdad es que no. Por el contrario, si uno quiere, puede ser una etapa tranquila y gratificante, ya que ha pasado el tiempo de la pasión, ambición, competición, dispuestas, del deseo, que tanto hacen sufrir y tantas preocupaciones crean.

4ª ¿Y QUÉ DECIR CON RELACION A LA PROXIMIDAD DE LA MUERTE, ?

Como decía aquel sabio anciano -Cicerón- la muerte no es algo de lo que debemos preocuparnos. Hay sólo dos posibilidades: 1. o bien la muerte es nuestra extinción total, en cuyo caso no tiene importancia alguna, 2. o bien nos conduce a un lugar en el que viviremos para siempre, en cuyo caso es algo que debemos desear.

En cualquier caso, desde nuestros años jóvenes debemos adiestrarnos para considerar a la muerte como algo que no nos agobie, puesto que el hombre que no se adiestra así, nunca podrá encontrar la paz del espíritu.

Hay otro principio que ayuda a vivir con dignidad: Cada uno sabe que podría haber vivido de otra forma o en otro lugar o haber hecho otras cosas. Pero es útil y sano aceptar lo que uno ha hecho, la contribución pequeña o grande aportada a la humanidad. Estar lamentándose de lo que uno pudo hacer o ser, no sirve de nada. Aceptar lo que se ha sido o hecho, ayuda a vivir el presente con plenitud y a aprovechar el tiempo que aún tenemos.



EL AMOR A LOS ANCIANOS

Cuando las relaciones con los ancianos están marcadas por el amor, hay comprensión de su situación y bondad hacia ellos, se sienten bien y la dicha es para todos.

BIENAVENTURANZAS PRONUNCIADAS POR UN ANCIANO AFRICANO

1. BIENAVENTURADOS LOS QUE MUESTRAN COMPRESION DE MIS PIES QUE TROPIEZAN Y DE MIS MANOS TAN TORPES.
2. BIENAVENTURADOS LOS QUE SE HACEN CARGO DE QUE MI OIDO HA DE ESFORZARSE PARA ENTENDER CUANTO SE DICE.
3. BIENAVENTURADOS LOS QUE PARECEN ADIVINAR QUE MIS OJOS ESTAN ENTENEBRECIDOS Y QUE MI MENTE ES LENTA PARA ENTENDER.
4. BIENAVENTURADOS LOS QUE, CON UNA SONRISA AMISTOSA, SE DETIENEN UN RATO A HABLAR CONMIGO.
5. BIENAVENTURADOS LOS QUE NUNCA ME DICEN: " YA ES LA SEGUNDA VEZ QUE ME CUENTA UD. ESTA HISTORIA.
6. BIENAVENTURADOS LOS QUE SE PRESTAN A DESPERTAR EN MÍ RECUERDOS DE TIEMPOS PASADOS.
7. BIENAVENTURADOS LOS QUE ME HACEN EXPERIMENTAR QUE SOY AMADO, QUE SOY RESPETADO, QUE NO SE ME MARGINA.
8. BIENAVENTURADOS LOS QUE, CON SU BONDAD, ILUMINAN LOS DÍAS QUE AUN ME QUEDAN DE VIDA EN EL CAMINO HACIA LA PATRIA ETERNA.

LA BIBLIA DICE...

En una época con menos ciencia y más sabiduría, ésta, la sabiduría, reposaba en la experiencia de los ancianos, que por ésto les hacía venerables. Si queremos recuperar la sabiduría de la vida busquémosla donde está, cuidémosla, amémosla.

ECLESIASTICO, 25, 4-6

" ¡Qué bien sienta a las canas el juicio y a los ancianos saber aconsejar!! Que bien sienta a los ancianos la sabiduría, el consejo y la prudencia a los hombres venerables! La experiencia es corona de los ancianos y su orgullo es el temor del Señor".

ECLESIASTICO, 3, 12-14

" Hijo mío, sé constante en honrar a tu padre; no lo abandones mientras vivas. Aunque chochee, ten indulgencia, no lo abochornes en tu vida. La limosna del padre no se olvidará. Será tenida en cuenta para pagar tus pecados".

• PROPUESTAS •

APORTACION DE LA FAMILIA

- Conocer las disminuciones físicas, psicológicas y sociales que conlleva el proceso de envejecimiento para saber estar con ellos y aceptarlos tal y como son.
- Dejarles responsabilidades concretas para que se sientan útiles.
- Dedicarles parte de nuestro tiempo en escucharles y dialogar con ellos.
- Aceptar a los ancianos en su propia familia y poder acoger a aquellos ancianos que no tienen familia, aunque sea de forma remunerada.
- Animar y ayudar a nuestros mayores a fomentar sus relaciones: servicios al pueblo, convivencias, centros de jubilados, excursiones.

APORTACION DE LAS INSTITUCIONES

- + Una pensión digna, no por debajo del salario mínimo interprofesional.
- + Cubrir las necesidades sociales, culturales y sanitarias que todavía no estén cubiertas en el mundo rural, dando preferencia en mantener al anciano en su pueblo, sin escatimar los recursos:
 - crear minirresidencias o servicios
 - subvenciones o ayudas para arreglar sus viviendas
 - apoyo familiar...

APORTACION DEL PROPIO ANCIANO

- * Participar como voluntarios:
 - Transmitir sus conocimientos y experiencias a generaciones posteriores: tareas de tipo artesanal, agrícolas, folclore, la sabiduría de la vida.
 - Colaborar prestando ayudas y servicios en ayuntamientos, parroquias (Movimiento Ascendente)...
 - Colaborar en las tareas del hogar, en el cuidado de los nietos.
 - Colaborar con iniciativas en el pueblo, asociación... ante problemas concretos.
- * Visitar a los amigos y enfermos, acompañarse mutuamente.
- * Ser vínculo de unión en la familia.

