

NUEVA EDICIÓN
AUMENTADA



SOY MAYOR

Pensamientos para regalar

**JOSÉ CARLOS
BERMEJO**



SOY MAYOR

Pensamientos para regalar

José Carlos Bermejo



*A mi madre,
que ya tiene más de ochenta.*

Introducción

La peor vejez es la del espíritu
(WILLIAM HAZLITT)

Muchas veces me he preguntado –como en otros ámbitos– qué escribimos para los mayores. Escribimos sobre geriatría, gerontología; escribimos para los que cuidan a los mayores; investigamos cómo cuidarles bien y generamos conocimiento «sobre los mayores». Generamos literatura más «sobre» que «para» las personas mayores.

El origen de este libro es sencillamente el deseo de ofrecer una lectura a los ancianos. Una lectura que les pueda resultar interesante en un nivel psicológico y espiritual, una lectura que les haga bien a la mente y al corazón.

Sueño este libro en manos de un nieto regalándolo a su abuelo o abuela, o de un hijo haciéndolo con sus padres. Pienso este libro en manos de un vecino que lo regala a quien vive en el piso o la casa de al lado. Lo deseo en manos de cualquiera que lo lleva a una residencia de mayores para regalarlo a un residente. Más aún: lo sueño en manos de algún joven que lo lee en voz alta sentado sin prisa al lado de una persona mayor, porque esta no puede a causa de la limitación de la vista o cualquier otra limitación pequeña o grande.

Estas páginas quieren ser, pues, una propuesta de vida sana. Son diez sencillos temas en torno a los cuales, además de la reflexión introductoria, el lector encontrará algunas frases célebres que podrán provocarle el gusto de pensar en torno a ellas. Quizá no para aceptarlas en su totalidad, quizá para comentarlas con otros, quizá para aprender alguna de memoria y repetirla a algún amigo, a algún joven, como enseñanza propia de la sabiduría de la edad... Sigue un poema o lectura semejante que quiere contribuir a disfrutar del tema del capítulo, para concluir con una oración, de modo que el creyente termine poniendo en manos del buen Dios los pensamientos, sentimientos, deseos, compromisos... que pueden suscitarse con ocasión de la lectura del capítulo.

Entiendo que la ancianidad no ha de concebirse como un período de paso, sino como una etapa de la existencia humana. No se trata simplemente de que se haya perdido la juventud, sino de una manera diferente de estar en la vida, con una nueva situación, con una nueva tarea: realizar la «cabalidad» de la persona. Será un fracaso si seguimos constatando que los mayores se limitan a dejarse vivir.

Si es cierto que se envejece como se ha vivido y se es cuidado como se ha cuidado,

confiemos que, al luchar por dar más años a la vida y más vida a los años, aprendamos a envejecer y enseñemos a los más jóvenes a respetar, amar, estimar y mirar de frente a la vejez, es decir, a cada hermano anciano. Esta es la forma en que habremos humanizado la relación en cualquier edad que tengamos.

La Organización Mundial de la Salud, en el año 2001, utilizaba la expresión «envejecimiento activo» en este sentido: «El envejecimiento activo es el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez».

La expresión «envejecimiento activo» fue adoptada por la OMS a finales del siglo XX con la intención de transmitir un mensaje más completo que el de «envejecimiento saludable» y reconocer los factores y sectores, además de la mera atención sanitaria, que afectan a cómo envejecen individuos y poblaciones.

Otros organismos internacionales, círculos académicos y grupos gubernamentales (entre los que se incluyen el G8, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico, la Organización Internacional del Trabajo y la Comisión de las Comunidades Europeas) están usando también la expresión «envejecimiento activo» principalmente para expresar la idea de una implicación continua en actividades socialmente productivas y en un trabajo gratificante.

La palabra «activo» quiere referir una implicación continua en cuestiones sociales, económicas, espirituales, culturales y cívicas, no solo la capacidad para estar físicamente activo. Personalmente aprecio también la terminología de «envejecimiento saludable» —y no solo sanitizada—, bienvenida sea por lo que nos evoca.

En efecto, también las personas mayores que estén enfermas o tengan limitaciones físicas como consecuencia de discapacidades pueden seguir colaborando activamente con sus familias, sus semejantes, en el ámbito comunitario y nacional. También se puede vivir saludablemente en esta situación.

Se trata de promover el máximo de autonomía posible, es decir, potenciar la propia capacidad para controlar, afrontar y tomar decisiones sobre la vida diaria, de sacarle el mayor y mejor partido posible —agradecido y gozoso— a la oportunidad de vivir cada día.

En esta segunda edición de este libro, que quiere ser sobre todo un regalo a los mayores, he añadido algunas indicaciones para la reflexión individual o en grupos que pueden resultar de interés para hacer del envejecimiento una oportunidad.

Frases célebres para pensar

Saber envejecer es la obra maestra de la sabiduría y una de las partes más difíciles del gran arte de vivir (HENRI FRÉDÉRIC AMIEL).

Vieja madera para arder, viejo vino para beber, viejos amigos en quien confiar y viejos autores para leer (SIR FRANCIS BACON).

Todo el mundo quisiera vivir largo tiempo, pero nadie querría ser viejo (JONATHAN SWIFT).

Gran libro es la vejez. ¡Lástima que el hombre tenga que morir cuando comienza a leerlo con provecho! (JOSÉ MARÍA DE PEREDA).

En los ojos de los jóvenes vemos llamas, pero en el ojo del viejo vemos la luz (VÍCTOR HUGO).

Ponte en pie ante las canas y honra el rostro del anciano; teme a tu Dios (LEVÍTICO 19,32).

¿No es cosa de ancianos la sabiduría, la perspicacia asunto de viejos? (JOB 12,12).

Corona de honra es la vejez que se halla en el camino de justicia (PROVERBIOS 16,31).

Agradecimiento

La vejez no es tan mala
cuando se considera la alternativa
(MAURICE CHEVALIER)

Reflexión

Una de las cosas más hermosas que podemos hacer en la vida es vivir agradecidos. Es saludable, hace bien a la salud, a la mente, al corazón.

El agradecimiento es la memoria del corazón. Es, como diría Quevedo, la parte principal de un hombre de bien. Surge cuando una persona se siente en deuda con otra, con Dios, con la vida, porque le ha producido algún bien, le ha prestado un servicio o le ha hecho algún regalo. Ser mayor es reconocer el bien de la vida pasada. Las personas agradecidas se alegran por los bienes recibidos, los reconocen con alegría.

Entre los bienes más grandes que podemos agradecer se encuentran la vida, la salud, la amistad, la lealtad, las enseñanzas de nuestros predecesores.

Es difícil ser agradecidos si no admitimos nuestra limitación y que necesitamos de los demás, si no reconocemos las obras de los otros, si no reconocemos que muchas de las cosas buenas que tenemos o hemos vivido se deben a lo que otros nos han dado: amor, protección, cuidados, talento, sabiduría.

En cambio, la ingratitud es índice de soberbia y egoísmo, cuando no de mala fe. El ingrato se caracteriza porque ignora o pretende ignorar el bien que le hacen los demás. Está tan acostumbrado a obtener siempre lo mejor para sí que no le es fácil reconocer los méritos ajenos. La persona que encuentra dificultad en agradecer, es fácil que tenga la costumbre de encontrarle defectos a todo, en lugar de mirar la parte positiva de las cosas y las relaciones.

En la tradición, forma parte del agradecimiento el «bendecir» a los demás y las cosas. En realidad, quien «bendice», quien «dice bien», ensalza, muestra alegría, expresa buenos deseos.

Resulta interesante este testimonio del autor del libro *Martes con mi viejo profesor*, que, al sentirse cuidado en medio de su enfermedad y dependencia, se expresa así:

–¿Y sabes una cosa? Una cosa muy extraña.

–¿Qué es?

–Que empecé a *disfrutar* de mi dependencia. Ahora me gusta que me vuelvan de costado y me pongan pomada en el trasero para que no me salgan llagas. O que me sequen la frente, o que me den un masaje en las piernas. Gozo con ello. Cierro los ojos y me deleito con ello. Y me parece muy familiar.

–Es como volver a ser niño. Que una persona te bañe. Que una persona te tome en brazos. Que una persona te limpie. Todos sabemos ser niños. Lo llevamos dentro. Para mí es una cuestión de recordar el modo de disfrutarlo.

La verdad es que cuando nuestras madres nos tenían en brazos, nos acunaban, nos acariciaban la cabeza, ninguno de nosotros se cansaba nunca¹.

Sentirse agradecidos es un modo sabio de vivir, incluso la dependencia, la necesidad de los demás. Es conjugar verbos de acción en medio de la pasividad o aparente pasividad. Y se puede.

Quizá sea conocida la aportación del psiquiatra vienés Viktor Frankl en el ámbito de la logoterapia, como referente ineludible en la reflexión sobre el sentido, particularmente el sentido del sufrimiento en la vida.

Con su experiencia de preso en los campos de concentración nazis, nos reclama la libertad posible en medio de la esclavitud. En efecto, Viktor Frankl distingue –en la búsqueda de sentido– entre tres tipos de valores:

- β Valores de acción (*homo faber*), que son capaces de dar sentido a quien despliega a través de lo que hace aquello que es capaz de hacer.
- β Valores de relación, de amor (*homo amans*), que son capaces de dar sentido a través de la interacción y la significatividad de las personas con las que entramos en contacto.
- β Valores de actitud o de «soportación» (*homo patiens*); estos son capaces de dar sentido a nuestras vidas aun cuando han de ser vividos en la adversidad.

Esta reflexión de Frankl puede ser útil para las personas mayores, particularmente las dependientes. Muchas no pueden sentirse bien con lo que hacen (valores de acción) por sus limitaciones. Otras no logran tampoco tener experiencias significativas en las relaciones que desearían (valores de relación), porque han perdido muchos de los vínculos significativos. La fragilidad de los valores de acción y de relación, por tanto, nos permite reclamar la libertad de adoptar una u otra actitud cuando no se pueden cambiar muchas de las condiciones que impone la limitación física o los límites relacionales.

Mientras las capacidades mentales no sean secuestradas, mientras el deterioro cognitivo no irrumpa en la vida, la persona mayor puede ser responsable (dar una respuesta personal) en medio de las limitaciones inevitables. Los valores de actitud son reclamados siempre, pero particularmente cuando la pasividad externa reclama la

actividad actitudinal, las disposiciones interiores, el modo de vivir la adversidad. Por eso se puede incluso formular la expresión «vivir sanamente la dependencia», «vivir sanamente el sufrimiento». No es una propuesta ilusoria que niegue la crudeza de la realidad limitada. Es la toma de conciencia de la condición humana libre y responsable también ante lo que «padece». Esta libertad puede conjugarse en términos de agradecimiento.

De alguna manera es preciso relativizar la edad y tomar conciencia de que envejecer no es sinónimo de morir ni de inactividad. No se trata de negar los años, sino de mirar el camino recorrido, acoger los cambios sobrevenidos, agradecer los progresos y la evolución experimentada, y poner el acento en las capacidades reales y posibles de que se dispone, sea en el ámbito que sea. Es así como se puede no solo añadir más años a la vida, sino también y sobre todo más vida a los años.

El agradecimiento que es posible vivir en la vejez puede ser experimentado mirando en positivo lo que se tiene, efectivamente. Es ilusorio situar la solución de las crisis de la vejez en un cierto mimetismo de la juventud, como si vivir una vejez feliz consistiera en permanecer joven. Ahí reside una ambigüedad: la tendencia torpe a valorarse por la juventud que se poseyó o que se experimenta interiormente, en lugar de valorarse por la vejez que se posee. Como si el único bien fuese la juventud. ¿Es un mal la vejez que se posee y un bien la juventud que se poseyó? Salvador Dalí decía: «Muchas personas no cumplen los ochenta porque intentan durante demasiado tiempo quedarse en los cuarenta».

Simone de Beauvoir propone esta solución para vivir en positivo la vejez: «Para que la vejez no sea una burlesca parodia de nuestra existencia anterior no hay más que una solución: continuar persiguiendo los fines que han dado sentido a nuestra vida: desvelo en favor de los individuos, de las colectividades, de las causas, trabajo social o político, intelectual, creador»².

Frases célebres para pensar

El amor de un viejo es como la luz del sol sobre la nieve: deslumbra más que calienta (ANÓNIMO).

Envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube, las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena (INGMAR BERGMAN).

El niño es realista; el muchacho, idealista; el hombre, escéptico; y el viejo, místico (JOHANN WOLFGANG VON GOETHE).

Un anciano se asemeja a un libro cuyo forro ha sido roído por el tiempo y que algún día debe de aparecerse de nuevo revisado y corregido por su autor (BENJAMIN FRANKLIN).

En la juventud aprendemos, en la vejez entendemos (MARIE VON EBNER-ESCHENBACH).

Envejecer es todavía el único medio que se ha encontrado para vivir mucho tiempo (CHARLES AUGUSTIN SAINTE-BEUVE).

El atardecer de una vida también debe tener un significado propio y no ser meramente un triste apéndice del amanecer (CARL G. JUNG).

Canción

Por si las musas

*Solo yo, hablando del tiempo,
entreveres como gotas de lluvia
mis historias de amor y soledades,
de añoranzas sin fin de lo vivido
y recuerdos de infancia y adolescencia
de la música.
Y ahora estoy, aquí,
intentando resumir en minutos
lo que fue mi vida
y evitando pronunciar la palabra «despedida»,
por si un día las musas deciden volver
y regalarme una nueva canción,
algún día
mis emociones*

*y mi modo susurrando al oído
mis historias vividas o inventadas,
porque todas al fin fueron canciones
que salieron del alma y se marcharon
y volaron en brazos de la música.
Y ahora estoy, aquí,
intentando agradecer tantas cosas
que me dio la vida
y evitando pronunciar la palabra «despedida»,
por si un día las musas deciden volver
y regalarme una nueva canción,
intentando resumir en minutos
lo que fue mi vida
y evitando pronunciar la palabra «despedida»,
por si un día las musas deciden volver
y regalarme una nueva canción,
algún día.*

JOSÉ LUIS PERALES

Oración

Acción de gracias³

Hoy no ha ocurrido nada singular,
nada para poner
en la agenda de los recordatorios importantes.

Pero quiero,
quizá por eso mismo,
dar gracias a la vida,
darte gracias, mi vida, vida mía.

Gracias

porque la lavadora sigue funcionando
mucho más allá del tiempo de garantía;

porque la leche que usamos sigue en oferta
en el supermercado;
porque el ordenador no se me ha colgado,
el teléfono funciona casi siempre
y la luz se enciende cuando doy al interruptor.

Gracias

porque hay obras por las calles;
porque la basura que dejé anoche en la puerta
ya no estaba esta mañana;
porque me ha llegado el extracto del banco
(con retraso de días);
porque en el buzón había también
propaganda de apartamentos en la playa.

Gracias

porque nuestros hijos
y nuestros nietos (también nosotros)
han cumplido un día más,
y los más pequeños
ya van alcanzando su primer millar de días;
porque sé –amigos míos– que estáis ahí;
porque entre todos hemos hecho hoy
un trocito más
de historia sin epopeyas.

Gracias

porque mis articulaciones,
mis huesos
y mis arterias
tienen aproximadamente
la edad que pone en mi carné de identidad.

Gracias

–ahí es nada–
porque el sol, aunque es libre,
ha decidido hoy también amanecer;

porque los días son un poco más cortos,
pero a cambio
las noches son un poco más largas;
y gracias
porque dentro de seis meses será al revés.

Gracias también

porque, muy probablemente,
mañana
y pasado
y al otro
podré rezar también este salmo.
Sencillamente,
rutinariamente,
como la vida misma,
como la Vida.

Para la reflexión personal o en grupo

- ¿Qué significa para mí vivir agradecida o agradecido?
- Identifico varias personas a las que podría expresar mi agradecimiento por algún motivo.
- Planifico el modo de verbalizar el agradecimiento: a quién, cuándo, cómo.

2

Soledad

El secreto de una buena vejez no es otra cosa
que un pacto honrado con la soledad
(GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ)

Reflexión

Cuando somos mayores, y siempre en realidad, la soledad nos da miedo. Nos da miedo por los fantasmas que creemos que la habitan, como el abandono, la amenaza de no tener a quién recurrir para ser ayudado, la responsabilidad, la impotencia, la culpabilidad, el resentimiento, el disgusto por vernos y entrar en contacto con nosotros mismos, con el autoconcepto que no nos gusta.

Sentirse solo puede comportar buscar cómo *matar el tiempo*, es decir, cómo hacer que el tiempo *kronos*, el tiempo como sucesión de instantes de reloj sin significado, pase, porque no se consigue que sea tiempo *kairós*, tiempo con sentido, tiempo como oportunidad, con la riqueza de posibilidades que puede ofrecer si es vivido de manera significativa. Es realmente doloroso tomar conciencia de cómo se puede haber vivido en muchos momentos de la historia intentando ganar tiempo y, en la hora actual, no saber cómo matarlo.

Un recurso para salir al paso de la soledad puede ser el mundo de las amistades. No falta quien recurre a ellas y gestiona así la soledad que no colma con las relaciones familiares. No obstante, a veces la desconfianza en las amistades por el temor a que trasciendan públicamente las cuestiones más íntimas provoca que en muchas ocasiones las personas mayores solas vivan su sufrimiento en silencio y sin desahogarse con nadie.

Las estrategias para afrontar la soledad son diferentes en función de los recursos al alcance de las diferentes personas y de la sensibilidad e intereses diferenciados. No obstante, el desarrollo de actividades domésticas, la televisión, la radio, el retorno o aumento de las prácticas religiosas, las comunicaciones telefónicas, los centros destinados especialmente para mayores (clubes o centros de día), la participación en actividades culturales, turísticas o de ocio, y mucho más raramente las segundas parejas, constituyen recursos que salen al paso de la necesidad de vivir estimulado y no sucumbir a la soledad. Son recursos para que la experiencia de la soledad no lo sea de una soledad

desolada o desértica, como es descrita por algunos profetas para reflejar su pesar (Ez 6,14).

No es menos importante el recurso a actividades de voluntariado más o menos organizado, donde la solidaridad y el deseo de ayudar a otros se vuelve también hacia uno mismo, satisfaciendo la necesidad de sentirse útil en relación con otras personas y significativo para quien puede estar en situación de mayor vulnerabilidad.

A muchas personas mayores, entrar en la dinámica del voluntariado les provoca también las actividades propias de pertenecer a un grupo e integrarse en una estructura que le proporciona una serie de vínculos sociales previos al ejercicio del voluntariado, destinados especialmente a la coordinación y la formación.

Y, sin duda, el rol de abuelo, para quien lo es y lo puede ejercer por la proximidad de los nietos, constituye un modo privilegiado de cualificar las relaciones y salir al paso de la posible soledad.

En el documento del Pontificio Consejo para los Laicos publicado con ocasión del Año Internacional de las Personas Mayores (1999), sobre la dignidad del anciano y su misión en la Iglesia y en el mundo, se dice que «la experiencia que los ancianos pueden aportar al proceso de humanización de nuestra sociedad y de nuestra cultura es más preciosa que nunca, y les ha de ser solicitada valorando aquellos que podríamos definir como los carismas propios de la vejez», y entre ellos se citan:

- la gratuidad,
- la memoria y el sentido de la historia,
- la experiencia de vida acumulada a lo largo de su existencia,
- la interdependencia,
- y una visión más completa de la vida, donde se dan cita valores como la sabiduría, el cultivo de la interioridad, la importancia del ser frente al solo hacer, el valor dado a la amistad, a la prudencia, etc.

En el fondo, pues, salir al paso de la soledad significa, entre otras cosas, cultivar intereses por cosas, personas... Pero, por encima de todas las posibilidades y ayudas externas a la persona mayor que se siente sola, el anciano tiene una tarea que hacer consigo mismo: la de creer que lo que más vale no es lo que hace, sino que su aparente pasividad e inutilidad puede convertirse en un verdadero valor: ser capaz de ser testigo de los valores humanos para las personas que le rodean.

Cultivar los valores de actitud, conjugar el verbo amar y el verbo cuidar en pasiva, dejarse querer, puede constituir un reto para la persona mayor que, desde la soledad, sigue construyendo una sociedad más basada en el amor que en el «eficientismo», más en el ser que en el hacer.

Frases célebres para pensar

La vejez tiene un gran sentido de sosiego y libertad. Una vez que las pasiones han abandonado su presa, se ve uno libre, no de un amo, sino de muchos (PLATÓN).

Abrigamos la esperanza de llegar a ser viejos; y, sin embargo, la vejez nos asusta (LA BRUYÈRE).

Los jóvenes van por grupos, los adultos por parejas y los viejos solos (PROVERBIO SUIZO).

Nada nos hace envejecer con más rapidez que el pensar incesantemente en que nos hacemos viejos (GEORG CHRISTOPH LICHTENBERG).

Ser viejo es ser vencido por la amarga sospecha de no importarle a nadie (ANTONIO GALA).

Poema

Soledad

*Soledad pensativa
sobre piedra y rosal, muerte y desvelo
donde libre y cautiva,
fija en su blanco vuelo,
canta la luz herida por el hielo.
Soledad con el estilo
de silencio sin fin y arquitectura,
donde la planta en vilo
del ave en la espesura
no consigue clavar tu carne oscura.
En ti dejo olvidada
la frenética lluvia de mis venas,
mi cintura cuajada:*

*y rompiendo cadenas,
rosa débil seré por las arenas.
Rosa de mi desnudo
sobre paños de cal y sordo fuego,
cuando roto ya el nudo,
limpio de luna, y ciego,
cruce tus finas ondas de sosiego.
En la curva del río
el doble cisne su blancura canta.
Húmeda voz sin frío
fluye de su garganta,
y por los juncos rueda y se levanta.
Con su rosa de harina
niño desnudo mide la ribera,
mientras el bosque afina
su música primera
en rumor de cristales y madera.
Coros de siemprevivas
giran locos pidiendo eternidades.
Sus señas expresivas
hieren las dos mitades
del mapa que rezuma soledades.
El arpa y su lamento
prendido en nervios de metal dorado,
tanto dulce instrumento
resonante o delgado,
buscan, ¡oh soledad!, tu reino helado.
Mientras tú, inaccesible
para la verde lepra del sonido,
no hay altura posible
ni labio conocido
por donde llegue a ti nuestro gemido.*

FEDERICO GARCÍA LORCA

Oración

El Señor es mi pastor

El Señor es mi pastor,
nada me falta.
En prados de hierba fresca me hace reposar,
me conduce hacia fuentes tranquilas
y repone mis fuerzas.
Me guía por la senda del bien,
haciendo honor a su nombre.
Aunque pase por quebradas peligrosas,
ningún mal temeré,
porque tú estás conmigo,
tu bastón y tu vara me protegen.
Me preparas un banquete
para envidia de mi adversario,
perfumas con aceite mi cabeza
y mi copa rebosa.
Tu amor y bondad me acompañan
todos los días de mi vida;
y habitaré en la casa del Señor
por días sin término.

SALMO 23

Para la reflexión personal o en grupo

- Pienso en cómo vivo yo la soledad: ¿qué pensamientos y qué sentimientos cultivo en ella? ¿Me hacen bien?
- Pongo nombre a algunas cosas buenas de la soledad.
- Identifico modos en que podría convertir mi soledad desagradable en soledad productiva, fecunda.

Recordar sanamente

Solo el recuerdo permite al hombre
entrar en la comprensión de su existencia
(MARCEL LÉGAUT)

Reflexión

Ser mayor es tener un gran tesoro: un cofre lleno de recuerdos. Mientras no falla la memoria, los recuerdos constituyen, efectivamente, una gran oportunidad... y un riesgo. La fuerza del recuerdo, en efecto, se manifiesta en salud y en enfermedad, en energía constructiva y destructiva. ¿Cómo vivir sanamente el recuerdo?

Vivir sanamente los recuerdos de separaciones: separaciones de los padres, de los hijos, de amigos, de la salud, de la imagen de la eficiencia personal –que puede acompañar al envejecimiento– es una tarea, un verdadero reto. La vida de cada uno se ve acompasada por una secuencia ininterrumpida de separaciones: queridas o impuestas, fisiológicas o relacionales, trágicas o beneficiosas.

En nuestra memoria hemos almacenado experiencias agradables cuya evocación nos deleita. Unas veces nos compensa nostálgicamente de la realidad presente, y otras nos encandila y nos sube a una nube de irrealismo.

Las experiencias positivas del pasado, cuando son evocadas sanamente, permiten descubrir en ellas el valor que no logramos encontrar en el presente. Parece como si volver al pasado fuera ir a beber para calmar la sed de autoestima y reconstruir una identidad rota o imposible de dibujar en el presente.

Pero hemos grabado también experiencias desagradables, pérdidas vividas como ofensas a nuestro presunto derecho a la integridad invulnerable. Las experiencias negativas, por su parte, pueden ser evocadas para bien y para mal. Lo cierto es que contra el recuerdo parece mejor no luchar, sino conducirlo y ser dueño de él. Olvidar el pasado sería algo así como olvidar a un gran maestro, muy íntimo, la propia historia esculpida en nuestro corazón.

Hacer memoria de experiencias negativas vividas a lo largo de toda la historia personal cuando se es mayor puede servir para constatar el camino de crecimiento y maduración recorrido, para delimitar claramente el confín entre el antes y el después.

Quien recuerda una separación dolorosa puede estar definiendo con realismo el presente y constatando las energías propias, y puede estar dando vueltas inútilmente a una situación sin salida.

En el pasado residen muchas claves de comprensión de sí mismo y de felicidad. El arte de ser infelices mirando hacia él, en cambio, consiste en pararse indefinidamente en el «más de lo mismo», en darle vueltas inútilmente a la cabeza, como decimos vulgarmente, en ser obstinadamente fieles a razones o sentimientos que en el pasado se revelaron importantes.

Pensemos en quienes no consiguen separarse del recuerdo de una ofensa recibida, es decir, en quien no consigue separarse del rencor perdonando; o en quien no consigue separarse y no acepta que hay un tiempo para encontrarse y otro para dejarse y estar solo. Pensemos en quien no cambia los propios comportamientos que han dado suficiente muestra de ser nocivos para sí y para los demás acarreando abundante sufrimiento.

El arte de ser infelices funciona también con los recuerdos positivos cuando todo se paraliza en el «cualquier tiempo pasado fue mejor», cuando se idealiza aquella experiencia de relación exaltándola o mirándola a través de un filtro que solo deja traslucir lo bueno y lo hermoso en una luz engañosa. Es la experiencia que hace, por ejemplo, quien cree que nunca podrá construir una amistad tan hermosa como aquella que recuerda, y no sale de sí, no se lanza.

Vivir sanamente cuando se es mayor pasa también por ser dueño de la memoria. Esto consiste en dejar el justo espacio a los recuerdos, sin caer en el consuelo barato de quien pretende quitar automáticamente el aguijón al dolor producido por las separaciones del pasado y sin conservar vivas, como en un cofre bien custodiado, todas las experiencias de sufrimientos, de manera que tengan el poder de hacerse presentes con la misma o mayor capacidad de herir.

El dolor vivido en el espacio concedido al recuerdo puede tener una función pedagógica. El deseo de olvidar es una falacia. No olvidamos. Podemos negar – reprimir– y podemos integrar sanamente el pasado dejando espacio a nuestras zonas oscuras para que, con nuestras luces, dibujen un paisaje realista, el de la propia historia, una historia sanada mediante la aceptación de sí mismo, del propio pasado, de los propios límites, de las propias experiencias negativas.

Si Tagore escribió la hermosa sentencia: «No llores, porque las lágrimas te impedirán ver las estrellas», digamos también que hay lágrimas que limpian los ojos para ver con más claridad las estrellas. Una llave para la comprensión de sí mismo, sin duda, está en el propio pasado aceptado serenamente.

Hay un sano equilibrio que seguro que está en la dialéctica entre la soledad y la comunión, entre la elaboración personal del recuerdo y el compartirlo con quien –

también sanamente— esté dispuesto a escucharlo con paciencia y libre de toda tendencia al juicio.

Frases célebres para pensar

Cuando uno se hace viejo, gusta más releer que leer (PÍO BAROJA).

Cuando se envejece, las costumbres devienen tiranas (GUSTAVE FLAUBERT).

Una persona no es vieja hasta que los remordimientos ocupan el lugar de sus sueños (JOHN BARRYMORE).

Uno se da cuenta de que es viejo cuando le pesan más los recuerdos que las ilusiones (ANÓNIMO).

La juventud es un disparate; la madurez, una lucha; la vejez, un remordimiento (BENJAMIN DISRAELI).

Acuérdate de los días de antaño, considera los años de edad en edad. Interroga a tu padre, que te lo contará, a tus ancianos, que te lo dirán (DEUTERONOMIO 32,7).

Poema

Canto V: «De recuerdos», de «Soledad vivida»

*La muerte es la luna que cuelga
en la desolación de un ocaso,
la sombra del beso que a un paso
desciende hasta el cuello como un alga.
El olvido de un día como un abrazo,
a bordo de un ave sonido,
al borde del tacto derribado,
cuando mi negro no encuentra tu regazo.
Así calor y humo desolado*

*más filo y triste, y menos suelo,
donde alma es un rubor del vuelo
que derriba al abismo enconado.
Es fácil recordar las manos enredadas,
las caricias sin una gota de sangre,
la voz de cristal que desde un siempre
lanzaba a la cabeza carne a dentelladas.
Todavía encendido mi labio se consume
y arde como el sol cuando evita
el aliento de la noche que crepita,
devorando la luz del corazón que la teme.
Mi beso huye de ese encuentro
cuando la nada y el amor,
nocturnos... se reúnen en el sopor
que da a mi lengua su secuestro.
Y yo, que no soy crepúsculos
sembrados con la fugacidad
que da su aliento a la humedad,
con el sabor del uso de unos músculos,
alterno aquello que soy tan solo:
polvo y nada, hambre, lamento.
Recito tu nombre al firmamento...
me consumo sin aspirar tu pelo.*

PEDRO FERNÁNDEZ

Oración

Señor, te doy gracias
por haberme dado una larga vida.
Porque la vida es el primer don
que recibimos de ti
y encierra todos los demás.

Cuando uno llega al final de esa vida,
la posee entera entre las manos.

Esta vida es la que ofrezco, Señor,
con todas sus alegrías y penas,
sus buenas acciones y las que no lo fueron tanto;
con sus entusiasmos y sus decepciones.

Al ofrecértela,
te doy también a aquellos
que han acompañado mi vida.
A los que ya han desaparecido
y a los que aún llevan el peso del día
que yo también llevé.

Yo ya he acabado y ya voy hacia ti.
Gracias, Señor, porque me concedes estos años
de paz para que tenga tiempo de orar ante ti,
mientras espero que vengas a llevarme.

Dame, Señor, la transparencia del anciano,
que no busca ya nada para él
y solo aspira a dejar un recuerdo de paz.
Te miro a ti, Señor.
Tu venida es para mí una luz.

JEAN LECLERQ

Para la reflexión personal o en grupo

- El recuerdo del pasado es un tesoro para mí. A veces me hace bien y a veces me hace sufrir. Pienso en ello.
- Algunas heridas del pasado aún puedo cicatrizarlas o evocarlas como parte integrante de la belleza del conjunto de mi vida.
- Puedo trabajar con algún recuerdo para que no me hiera. ¿Cómo?, ¿con quién?, ¿qué gano?, ¿qué pierdo si no lo hago?

Edad para la ternura

La vejez abate el orgullo de todo hombre
(SÉNECA)

Reflexión

Muchas personas han vivido su juventud cultivando preferentemente la dimensión cerebral, la «expertía» en la lógica aplastante del mundo, calculando tantas cosas de manera fría, eficiente. En el mundo de la producción y la lógica, mientras el interlocutor sea una máquina, parece que no se requiere otra cosa para que vaya bien. Pero la vida tiene otras dimensiones. Y, al llegar a mayor, estas, ya saboreadas en la propia historia, se hacen más intensas.

Ser mayor es saborear la fragilidad, la vulnerabilidad, la limitación, pero es también una oportunidad para desarrollar especialmente la ternura. Este registro de la comunicación que nos aproxima y nos hace experimentarnos queridos, arropados, destinatarios de la gracia del amor, requiere el coraje de mostrar la fortaleza del corazón que se expresa bajo apariencia de debilidad.

Coraje sí, porque hay muchas personas que no tienen el coraje de expresarse tiernamente, de decirse lo que sienten, de decirse que se quieren, de acariciarse. Como hay también a quien le pasa lo contrario.

Ser tierno no ser es blandengue. Al contrario, expresarse tiernamente requiere el valor de generar esa intimidad emocional que consume energía propia porque nos hace participar del mundo emotivo del otro.

Expresarse tiernamente no significa darle a las palabras ese tono meloso que repele, que genera inferioridad en el otro, porque se le trata como a un niño, utilizando incluso palabras impropias que infantilizan.

Expresarse tiernamente significa más bien leer el propio corazón, constatar lo que siente, cómo vibran sus entretelas y expresarse en sintonía con cuanto él dicta. Expresarse tiernamente significa superar las barreras que levantamos en la comunicación cargando a muchos gestos de significados prohibidos.

Expresarse tiernamente significa reconocerse seres carnosos y encontrar en la carne una fuente de comunicación afectuosa y concreta que genera comunión con los demás,

con la tierra, con el mundo y con Dios. Hay, sin duda, una estrecha relación entre «encarnación» y espiritualidad que, de manera elegante, han sabido expresar los místicos.

Quizá el primer indicador de ternura en la relación sea la veracidad. No hay ternura sin verdad. Lo que pudiera haber sabría a ñoñería, si es que algún sabor tuviera. La ternura, en cambio, es sincera, es veraz, es modo auténtico de expresión de lo que habita en el corazón. Ser mayor es una oportunidad estupenda para la veracidad, para la ternura.

La ternura se vive con libertad. La expresión blanda, pero forzada, es dura. La expresión cordial, pero autoimpuesta, no es sincera. La ternura se vive y se expresa con libertad. Por eso encuentra caminos de comunicación que pareciera son más propios de la relación íntima o de la relación con los niños, como es la caricia, el contacto visual, el tono de voz entrañable y envolvente, el ritmo de la voz sosegado.

La ternura, efectivamente, se expresa por encima de la racionalidad intelectual. Va acompañada de una racionalidad distinta, la de los sentimientos, la del corazón, la que desea comunicar firmemente la proximidad y la comprensión en la debilidad ajena. La ternura implica auténtica empatía con el mundo de los significados, con la comprensión de los sentimientos que habitan a los demás.

Ser mayor es una oportunidad para expresar la ternura con naturalidad. Acariciar la mano, la frente, la mejilla de una persona es un gesto tierno de comunicación afectuosa y de apoyo en la fragilidad. Apretar la mano, sostener la mirada en los ojos —sí, sostenerla— desencadena blandura y sonrisa incluso en quien está aplastado por el sufrimiento o por el dolor, genera agradecimiento y gracia, provoca encuentro.

La ternura se expresa con armonía entre los diferentes elementos de comunicación. No hay contradicción entre unos y otros. En efecto, armonía es un término auditivo que hace referencia a un sonido que se va haciendo complejo enriqueciéndose cada vez más, y permitiendo un sin número de matices que dan riqueza y gozo sensorial y espiritual. En un nivel sensible está próxima a la suavidad. En el nivel psicológico algo se realiza con suavidad y ternura cuando se nota que es una manera de ser y se efectúa de modo sencillo, no forzado ni estridente, sino que se percibe que es algo natural. En el nivel espiritual, la ternura es uno de los signos más diáfanos de la presencia de Dios, según Ignacio de Loyola, y así también la ternura es signo de la misericordia y de la acogida de Dios. En el nivel del compromiso, la ternura se manifiesta como un modo de hacer que brota del propio pozo y genera bien, contagia humanidad y provoca comunidad y comunión, implica atención y preocupación por el otro, y búsqueda generosa de la paz y de la justicia.

En el fondo, la ternura tiende a hacernos divinos o, lo que pudiera ser lo mismo, realmente humanos, genuinamente humanos, a imagen de Dios.

En la vulnerabilidad que puede experimentarse al ser mayor, con años —quizá muchos—, la ternura es un espacio privilegiado de realización y de aportación de valor al mundo. Es expresión primaria de nuestro ser corporal, de nuestra cualidad de seres relacionales que subsistimos unos gracias a otros. Sin ternura moriríamos. Sin ternura moriría la solidaridad. Sin ternura seríamos capaces de matarnos o de dejarnos morir.

La ternura es reclamada inexorablemente por la vulnerabilidad propia y ajena, por nuestra humanidad, por lo que nos define: necesitados de otros para ser, para vivir, para sanar, para estar integrados en la colectividad y tener vida física y social. La ternura es reclamada simplemente por el hecho de ser humanos y querer vivir humanamente.

Ser tierno, ser entrañable, mostrarse sensible y cordial no es simplemente una cuestión de temperamento o de tipo de personalidad, sino que es una cuestión ética.

Si ser tiernos fuera de débiles, deberíamos apuntarnos todos a esa debilidad que, en el fondo, es la que nos define como humanos, como necesitados unos de otros. Ser mayor es una gran oportunidad para dar y para recibir ternura, para ser expertos en gestionar ternura.

Frases célebres para pensar

La fuerza es el adorno de los jóvenes; las canas, el honor de los ancianos (PROVERBIOS 20,29).

Cuando me dicen que soy demasiado viejo para hacer una cosa, procuro hacerla de inmediato (PABLO RUIZ PICASSO).

La debilidad más peligrosa de la gente vieja que ha sido agradable consiste en olvidar que ya no lo es (LA ROCHEFOUCAULT).

Las arrugas del espíritu nos hacen más viejos que las de la cara (MICHEL EYQUEM DE LA MONTAIGNE).

[Ante la pecadora pública:] Ellos, al oír estas palabras, se iban retirando uno tras otro, comenzando por los más viejos; y se quedó solo Jesús con la mujer, que seguía en medio (JUAN 8,9-10).

Poema

Siento tu ternura

*Siento tu ternura allegarse a mi tierra,
mirada de mis ojos, huir,
la veo interrumpirse para seguirme hasta la hora
de mi silencio absorto y de mi afán de ti.
Hela aquí tu ternura de ojos dulces que esperan.
Hela aquí, boca tuya, palabra nunca dicha.
Siento que se me suben los musgos de tu pena
y me crecen a tientas en el alma infinita.
Era esto el abandono, y lo sabías,
era la guerra oscura del corazón y todos,
era la queja rota de angustias conmovidas,
y la ebriedad, y el deseo, y el dejarse ir,
y era eso mi vida,
era eso que el agua de tus ojos llevaba,
era eso que en el hueco de tus manos cabía.
¡Ah, mariposa mía y arrullo de paloma,
ah vaso, ah estero, ah compañera mía.
Te llegó mi reclamo, dímelo, te llegaba,
en las abiertas noches de estrellas frías
ahora, en el otoño, en el baile amarillo
de los vientos hambrientos y las hojas caídas!
Dímelo, ¿te llegaba
aullando o cómo o sollozando
en la hora de la sangre fermentada,
cuando la tierra crece y se cimbra latiendo
bajo el sol que la raya con sus colas de ámbar?
Dímelo, ¿me sentiste
trepar hasta tu forma por todos los silencios
y todas las palabras?
Yo me sentí crecer. Nunca supe hacia dónde.
Es más allá de ti. ¿Lo comprendes, hermana?
Es que se aleja el fruto cuando llegan mis manos
y ruedan las estrellas antes de mi mirada.*

*Siento que soy la aguja de una infinita flecha,
y va a clavarse lejos, no va a clavarse nunca,
tren de dolores húmedos en fuga hacia lo eterno,
goteando en cada tierra sollozos y preguntas.
Pero hela aquí, tu forma familiar, lo que es mío,
lo tuyo, lo que es mío, lo que es tuyo y me inunda,
hela aquí que me llena los miembros de abandono,
hela aquí, tu ternura,
amarrándose a las mismas raíces,
madurando en la misma caravana de frutas,
y saliendo de tu alma rota bajo mis dedos
como el licor del vino del centro de la uva.*

PABLO NERUDA

Oración

Invocación de ternura

Señor,
haz de mí un instrumento eficaz
de tu ternura.

Señor,
acaricia mi mente
para que no sea indiferente ni insensible,
sino tierno y solícito a las necesidades
de los que me rodean.

Señor,
acaricia mis ojos
para que reconozca tu rostro en quien está
a mi lado
y me conduzcan a la luz y la ternura interior.

Señor,
acaricia mis oídos

para que oiga las voces que suplican escucha
y las de quien no sabe expresarse con palabras.

Señor,
acaricia mis manos
para que no permanezcan cerradas ni frías,
sino que transmitan calor y cercanía
hacia quien necesita una tierna presencia amiga.

Señor,
acaricia mis labios
para que no pronuncien frases vacías,
sino que expresen comprensión y bondad,
que nacen de un corazón tierno que ama.

Señor,
acaricia mis pies
para que pueda dejar buen recuerdo de mi paso
entre mis hermanos
y detenerse en silencioso y tierno diálogo
conmigo.

Para la reflexión personal o en grupo

- Pienso en cómo expreso y cómo recibo yo la ternura y el efecto que produce en mí.
- Puedo expresar la ternura con todos los sentidos. Identifico momentos en los que lo logro y otros en los que podría mejorar.
- Aprendo de la ternura que me expresan algunas personas: ¿cómo es?, ¿cómo hacen para transmitirla?

Vivir el presente

Los primeros cuarenta años de vida nos dan el texto;
los treinta siguientes, el comentario
(ARTHUR SCHOPENHAUER)

Reflexión

Ser mayor es una oportunidad para recordar, sí, pero también para vivir el presente. Ser mayor es una oportunidad para regalar escucha. En la relación podemos encontrar palabras... y también silencio.

La persona mayor que sabe escuchar es un gran ejemplo para todas las generaciones. Escuchar las palabras y el silencio que nos encontramos es vivir activamente. Y escuchar es un arte. Lo es cuando el mensaje nos viene cifrado a través de las palabras, con diferente tono y acompañado con gestos. Pero es más difícil todavía escuchar el silencio.

A veces, en las personas que nos rodean encontramos preocupaciones, miedos. Quizá también expresiones como: «No me atrevo a contar lo que siento», y mil mensajes más pueden estar ocultos en el silencio. ¡Qué expresiva la frase que Tolstoi pone en boca de Iván Illich en el lecho de muerte: «Mi silencio les estorba. Yo era como botella al revés, cuya agua no puede salir porque la botella está demasiado llena»!

Ser mayor es, con frecuencia, encontrarse con muchos espacios de silencio en el presente. Solo es capaz de escuchar el silencio quien maneja sus propios sentimientos, sobre todo la impotencia experimentada al captar la densidad comunicativa y de significado del silencio. Porque, probablemente, también sea cierto en la estación de la enfermedad y del dolor que «los ríos más profundos son siempre los más silenciosos», como decía Curcio.

A escuchar el silencio se puede aprender, también cuando se es mayor, como se aprende a escuchar la palabra. Efectivamente, el silencio, a veces, es el ruido más fuerte que podemos escuchar, pudiendo incluso aturdirnos con su intensidad, con el impacto emocional que es capaz de producir en nosotros si le prestamos verdadera atención.

Pero si escuchar el silencio es un arte que requiere desarrollar una actitud contemplativa, manejar el silencio es más difícil aún que manejar la palabra. Por eso un proverbio indio dice: «Cuando hables, procura que tus palabras sean mejores que el

silencio». Y aquella otra sentencia: «Cuando basta una palabra, evitemos el discurso; cuando basta un gesto, evitemos las palabras; cuando basta una mirada, evitemos el gesto, y cuando basta un silencio, evitemos incluso la mirada».

Y es que hacer un buen uso del silencio es una condición que solo saben administrar y aplicar los sabios. Esta sabiduría puede estar especialmente indicada para los mayores, también en clave de ejemplo. Con razón se dice que después de la palabra no existe nada más poderoso, y que si con la palabra demostramos nuestra supremacía por encima de los animales, con el silencio podemos demostrarnos a nosotros mismos que somos mejores.

En efecto, el silencio está lleno de significados. No digamos cuando el silencio, en la comunicación, va acompañado de una mirada cómplice, o cariñosa, o compasiva; o si va acompañado de un gesto amable, de un abrazo sincero. Entonces su poder se multiplica exponencialmente. Se convierte en palabra penetrante con poder de confortar y aliviar a quien se encuentra en medio del sufrimiento.

Hay un tiempo para todo. También para callar. Así lo dejaba claro Calderón, en *La vida es sueño*: «Cuando tan torpe la razón se halla, mejor habla, señor, quien mejor calla». Y no es simplemente quien calla, sino quien «mejor calla», porque es claro que no siempre el silencio es la respuesta adecuada.

Si el silencio es elocuente, también puede ser escondrijo de la palabra debida. Puede ser el partido más seguro para el que desconfía de sí mismo. La falta de denuncia, de crítica oportuna, la ausencia de información, la conspiración de silencio, la callada por respuesta... son situaciones en las que no somos dueños de la comunicación y en las que el silencio es una falta a un deber.

No hay peor desprecio que no hacer aprecio, dice la sabiduría popular. Y así ocurre algunas veces con el silencio: que es falta de aprecio. Nietzsche lo decía así: «La manera más desagradable de replicar en una polémica es la de enojarse o la de callar, pues el agresor interpreta ordinariamente el silencio como un desprecio». Sí, con él podemos huir de la conversación comprometida y escondernos tras la cómoda callada que ni arriesga, ni confronta, ni se mete donde puede incomodar, pero en ocasiones puede ser necesario.

Y santa Catalina de Siena protestaba contra esta actitud diciendo: «¡Basta de silencios! ¡Gritad con cien mil lenguas! Porque, por haber callado, ¡el mundo está podrido!». Así están también algunas relaciones por falta de la oportuna palabra, de la solicitada palabra o del regalo –aunque incómodo a veces– de la palabra.

Paradoja, contradicciones; temor o seguridad; refugio cálido e inexpugnable; amenaza o miedo... Cuán económico y normal es a veces, pero qué refinado y costoso puede llegar a ser... Cuánta paz puede procurar, pero qué afilado cuchillo es capaz de ser... En

todo caso, seguro que es cierto que si la palabra es plata, el silencio es oro.

Y ser mayor puede ser una gran oportunidad para mostrar cómo combinar saludablemente palabra y silencio, sacándoles a los dos el gran partido que tienen. Y ser mayor es una gran oportunidad para enseñar esta combinación y... para seguir aprendiéndola.

Frases célebres para pensar

Los últimos años de la vida se asemejan al final de un baile de máscaras en que se dejan caer las caretas (ARTHUR SCHOPENHAUER).

Todo hombre viejo se lamenta de la creciente depravación del mundo, de la petulancia y la insolencia de la nueva generación (SAMUEL JOHNSON).

Los viejos desconfían de la juventud porque han sido jóvenes (WILLIAM SHAKESPEARE).

Todos deseamos llegar a viejos; y todos negamos que hemos llegado (FRANCISCO DE QUEVEDO Y VILLEGAS).

Los hombres piensan que dejan de enamorarse cuando envejecen, sin saber que envejecen cuando dejan de enamorarse (GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ).

El error del anciano es que pretende enjuiciar el hoy con el criterio del ayer (EPÍCTETO).

La temeridad acompaña a la juventud, como acompaña la prudencia a la vejez (MARCO TULIO CICERÓN).

Jamás un hombre es demasiado viejo para recomenzar su vida, y no hemos de buscar que lo que fue le impida ser lo que es o lo que será (MIGUEL DE UNAMUNO).

Poema

Soneto

*Me voy de aquí, no quiero más oírme;
de mi voz toda voz suéname a eco,
ya falta así de confesor, si peco
se me escapa el poder arrepentirme.
No hallo fuera de mí en qué me afirme
nada de humano y me resulto hueco;
si esta cárcel por otra al fin no trueco
en mi vacío acabaré de hundirme.
Oh triste soledad, la del engaño
de creerse en humana compañía
moviéndose entre espejos, ermitaño.
He ido muriendo hasta llegar al día
en que, espejo de espejos, soy me extraño
a mí mismo y descubro no vivía.*

MIGUEL DE UNAMUNO

Oración

Recibe, Señor, y transforma...⁴

Recibe mis miedos
y transfórmalos en confianza.

Recibe mi sufrimiento
y transfórmalo en crecimiento.

Recibe mi silencio
y transfórmalo en adoración.

Recibe mis crisis
y transfórmalas en maduración.

Recibe mis lágrimas
y transfórmalas en plegaria.

Recibe mi ira
y transfórmala en intimidad.

Recibe mi desaliento
y transfórmalo en fe.

Recibe mi soledad
y transfórmala en contemplación.

Recibe mis amarguras
y transfórmalas en paz en el alma.

Recibe mi espera
y transfórmala en esperanza.

Recibe mi muerte
y transfórmala en resurrección.
Amén.

Para la reflexión personal o en grupo

- En mi presente hay silencios buscados y silencios padecidos. Los identifico.
- El silencio tiene ventajas e inconvenientes. Los pienso y los describo.
- Podría buscar espacios de silencio que me hagan bien, sin tanto ruido exterior, y otros con relación y estímulos. Lo pienso y planifico.

Enfermedad y dependencia

Lo que no me destruye me hace más fuerte
(FRIEDRICH NIETZSCHE)

Reflexión

Las palmeras se doblan. Es una interesante metáfora. Las personas mayores experimentan también que «se doblan», se curva la columna vertebral, el cuerpo se hace débil.

Las palmeras se doblan, dejan pasar los fuertes vientos, se agacha su cabeza, pero se recobran y siguen creciendo después de las tormentas, robusteciendo así su tronco, su resistencia. Esta metáfora se utiliza para hablar de la «resiliencia». Es un tipo de respuesta general de fortaleza ante la crisis.

Inicialmente, la palabra usada ahora tanto en el ámbito de la psicología y la espiritualidad procede de la física para identificar la cualidad de algunos materiales para resistir y recuperarse ante el embate de una fuerza externa.

La resiliencia personal consiste en tener la capacidad de afrontar la crisis, reconstruirse y no perder la capacidad de amar, de luchar, de resistir; antes bien, potenciar los recursos interiores para luchar.

Es el arte de no dejarse arrastrar por el impacto de un mar embravecido en medio de la tempestad personal en la que sentimos nuestra embarcación amenazada, quizá sin rumbo con el peso de los años. La persona resiliente se mantiene y logra un nuevo rumbo aún más interesante y consistente que antes de la tormenta. No se deja arrastrar hacia donde el oleaje golpea y parece querer hundir la embarcación.

La persona resiliente no es invulnerable, no niega la crisis, no es impasible ante la adversidad. En el interior de la persona resiliente, bajo la aparente debilidad –la palmera que se dobla–, hay una fortaleza. Ramón y Cajal decía que «los débiles sucumben no por ser débiles, sino por ignorar que lo son».

De hecho, es sabido cómo mucho de nuestro sufrimiento con ocasión del envejecimiento tiene su raíz no en lo que nos hiere, sino en la manera en que elegimos manejar y vivir esa etapa de la vida.

Sabemos, por ejemplo, que bajo la aparente debilidad del que llora suele esconderse la

fortaleza de quien ama. O, como diría el gran médico Sir William Osler, «la herida que no encuentra su expresión en lágrimas puede causar que los órganos lloren». Y eso es enfermar.

Si la forma de gestionar los sentimientos ante el envejecimiento influye en la potencialidad resiliente, nuestra forma de pensar tiene igualmente su influjo. Nuestra respuesta mental ante el envejecimiento puede ser manejada de una manera positiva, optimista, de tal modo que la dificultad la vivamos con energía reforzada.

El cultivo de la vida interior, de la capacidad reflexiva, de la capacidad trascendente, de la referencia a lo más genuinamente humano, de la sabiduría del corazón, de los valores, es la mejor plataforma para atravesar las tempestades que puede comportar ser mayor y vivirlas fortalecidos.

Lao Tse decía: «Conocer a otros es conocimiento, conocerse a sí mismo es sabiduría». Y así podemos encontrar dentro de nosotros mismos esas potencialidades de soñar despiertos sin ser ingenuos, de desear y trabajar por el bien en medio de lo que a primera vista nos hace mal.

No es una actitud dolorista la que esconde la resiliencia. No se trata de una actitud ensalzadora del dolor en sí mismo, que no dejaría de ser un posicionamiento enfermizo ante la adversidad. Aunque, ¡quién sabe qué querían decir nuestros antepasados cuando utilizaban palabras como «resignación»! Es posible que en la intención del que exhortaba piadosamente a adoptar esta actitud hubiera una propuesta activa, aunque hoy tenga para nosotros una clara connotación de pasividad y derrotismo.

De hecho, algunos diccionarios recogen aspectos positivos como la paciencia y la conformidad ante las adversidades, sin connotación de pasividad. Otros refieren, además de conformidad y paciencia ante obstáculos y adversidades, la variable tolerancia.

Diríamos que es más bien la proactividad –y no la pasividad– la que es capaz de indicar la potencialidad resiliente. La persona proactiva es aquella que toma la iniciativa, toma las riendas de su propia vida, se siente responsable incluso ante lo que no puede cambiar, se siente libre ante aquello en medio de lo paradójicamente «sentirse esclavo». Y esto es posible siendo mayor, con los años encima.

Desde la perspectiva de la logoterapia diríamos que la disposición de buscar un para qué a todo lo que nos ocurre, aunque no comprendamos el porqué, forma parte de esta voluntad de crecer en las crisis.

Esta voluntad es lo contrario de la indiferencia o la apatía, que nos impide, en tantas ocasiones, comprometernos con nosotros mismos y con los demás.

La resiliencia, en último término, es el resultado de múltiples procesos que contrarrestan las situaciones nocivas o de crisis. Se trata de una dinámica en la cual se podrían señalar algunos elementos tales como: la defensa y la protección de uno mismo,

el equilibrio ante la tensión, el compromiso ante lo que sucede, la responsabilidad activa, el empeño por la superación, la capacidad de dar un sentido y reorientar la propia vida en la crisis, la visión positiva en medio de la negatividad, la capacidad creativa de reacción.

El doctor Gerónimo Acevedo, autor de *El modo humano de enfermar*, dice que el verbo «madurar» solo puede conjugarse en gerundio. Quizá sea este uno de los modos de vivir sanamente el envejecimiento, el enfermar y las posibles enfermedades que se dan cita en esta etapa de la vida.

Frases célebres para pensar

Uno de los males de la vejez consiste en que, como nuestra hora está próxima, nos creemos que cada pequeña enfermedad es el principio del fin (SIDNEY SMITH).

Es preferible ser viejo menos tiempo que serlo antes de la vejez (MARCO TULIO CICERÓN).

Al anciano no le reprendas con dureza, sino exhortale como a un padre; a los jóvenes, como a hermanos; a las ancianas, como a madres; a las jóvenes, como a hermanas, con toda pureza (TIMOTEO 5,1-2).

En verdad, en verdad te digo: cuando eras joven, tú mismo te ceñías, e ibas adonde querías; pero cuando llegues a viejo, extenderás tus manos y otro te ceñirá y te llevará adonde tú no quieras (JUAN 21,18).

Poema

Rima LII

*Olas gigantes que os rompéis bramando
en las playas desiertas y remotas,
envuelto entre la sábana de espumas,
¡llevadme con vosotras!
Ráfagas de huracán que arrebatáis*

*del alto bosque las marchitas hojas,
arrastrado en el ciego torbellino,
¡llevadme con vosotras!*
*Nube de tempestad que rompe el rayo
y en fuego ornáis las sangrientas orlas,
arreatado entre la niebla oscura,
¡llevadme con vosotras!*
*Llevadme, por piedad, a donde el vértigo
con la razón me arranque la memoria.
¡Por piedad! ¡Tengo miedo de quedarme
con mi dolor a solas!*

GUSTAVO ADOLFO BÉCQUER

Oración

Cuando llega la enfermedad

Señor, la enfermedad ha golpeado
a la puerta de mi vida.

Es un trago amargo, una experiencia dura,
difícil de aceptar.
Ha trastocado todo,
ha deshecho proyectos,
ha interrumpido la cotidianeidad.

Ahora, sin embargo, Señor,
veo todo con otros ojos:
mi vida, siempre frágil,
es un regalo precioso;
ahora he descubierto el valor
de las cosas pequeñas,
de los detalles insignificantes;
ahora sé qué significa
depender de los demás,
sentir necesidad de todos.

También he sentido, Señor,
la soledad, la angustia,
la preocupación
y, al mismo tiempo,
el afecto y cariño de muchas personas.

Aunque me es difícil, te digo:
Señor, hágase tu voluntad.

Bendice a los que me ayudan
y a los que sufren conmigo.

Y si quieres,
concédeme la curación,
a mí y a los demás.
Amén.

Para la reflexión personal o en grupo

- Con ocasión de haberme hecho mayor me doy cuenta de que he madurado en algunas cosas, he aprendido también con ocasión de las dificultades. ¿En cuáles?
- Algunas situaciones de limitación, crisis o dependencia pueden convertirse en una oportunidad para mí, para crecer aún. Las identifico.
- Puedo valorar el presente crítico, con sus límites, pero también con sus potencialidades. ¿Cuáles son y qué aprendo de ellos?

Familia

La corona de los ancianos son los nietos,
el honor de los hijos son sus padres
(Proverbios 17,6)

Reflexión

Hubo un gran hombre en el siglo XVII que expresó con claridad meridiana una clave de humanización, una clave potente para la vida. San Vicente de Paúl, fundador de las Hijas de la Caridad, de la congregación de los Paúles y de las Juventudes Vicencianas, repitió varias veces –verbalmente y por escrito– esta hermosa combinación: «Amor afectivo y efectivo». Se dirigía así a las Hijas de la Caridad, y hoy nos vendría más que bien sentir que nos lo dice también a nosotros, también cuando sentimos muchos años en nuestra vida. Es un ideal medicinal para las relaciones en la familia, no solo para quien asiste a otros, un ideal para quien es mayor, y en la familia puede ser buen catalizador con el amor genuino.

Sí, un hombre que renovó la Iglesia francesa, un hombre que arrancó un proyecto de estupenda y actualísima originalidad que se ha convertido en el mundo en referente para miles de seguidores, mujeres y hombres, habló de amor en esta doble vertiente. Sus seguidores han prestado ayuda, inspirados en este lema –entre otros–, a miles de niños abandonados, huérfanos, enfermos (también al final de sus vidas), heridos, refugiados, encarcelados... de manera discreta y humilde, como quería también el fundador, pero amorosa.

La fuerza de Vicente poseía la solidez del corazón que la vive apasionadamente. En una conferencia que daba el 19 de septiembre de 1649 a las Hijas de la Caridad, analizaba algunas implicaciones de esta expresión tan noble y preciosa que refiere «los dos amores»: el amor afectivo y el amor eficaz. El primero –decía él– es «la ternura hacia las cosas que se ama», «la ternura del amor». El amor afectivo es el más pequeño de los dos, es el amor de los comienzos; y compara los dos amores con dos hijos de un mismo padre; pero resulta que el amor afectivo es el hijo pequeño, al que el padre acaricia, con quien se entretiene jugando y cuyos balbuceos le encanta oír. El amor eficaz es mucho mayor; es un hombre de veinticinco o treinta años, dueño de su

voluntad, que va adonde le place y regresa cuando quiere, pero que, a pesar de ello, se ocupa de los asuntos familiares.

Y es que, cuando se tienen muchos años, se tienen tanto los del hijo pequeño como los del mayor, juntos. Por eso los dos amores son un buen proyecto de vida.

Vicente insiste mucho en este segundo amor y en el quehacer que conlleva: «Si hay alguna dificultad, es el hijo quien la soporta; si el padre es labrador, el hijo cuidará de que estén en orden las tierras y arrimará el hombro». En este segundo amor efectivo apenas se siente que se es amado y se ama: «Parece como si el padre no sintiera por el hijo ninguna ternura y no le amara». Sin embargo —afirma Vicente—, a este hijo mayor (el amor efectivo) el padre «le ama más que al pequeño».

Vicente quiere que se pase al amor eficaz, porque teme la nostalgia propia de las resoluciones demasiado generales y de las efusiones afectivas. Estas le parecen buenas, pero le parecerían aún mejores si descendieran un poco más a lo concreto, porque lo importante para él son los actos, mientras que «lo demás no es sino producto del espíritu, que habiendo hallado cierta facilidad y hasta cierta dulzura en la consideración de una virtud, se deleita con el pensamiento de ser virtuoso». Es preciso, pues, llegar a los «actos», porque, de lo contrario, se queda uno en la «imaginación».

Una persona mayor podría pensar que ya no es capaz —según el grado de envejecimiento y limitación— de «llegar a los actos». Y, sin embargo, seguro que encuentra el modo de pensar en qué actos están a su alcance, aunque sean simbólicos. ¿No es un acto «dar un beso»? ¿Y no lo es también recibirlo?

¿Y no es esto lo que deseamos todos, y de un modo especial las personas mayores?

Un amor afectivo y efectivo será creativo y encontrará en cada momento el modo de expresarse.

Seguro que si Vicente de Paúl «levantara la cabeza», como solemos decir, y nos escuchara hablar de «ser mayor», nos recordaría, quizá solo con una mirada de hombre humilde y sabio: amigos, vivir el *amor afectivo y el efectivo*. ¿Queremos más? ¿Hay un modo más sintético y claro de darnos la clave para la relación entre abuelos, hijos y nietos o cualquier otra forma de relación?

Frases célebres para pensar

La autoridad es la corona de la vejez (PLUTARCO).

Los jóvenes piensan que los viejos son tontos. Los viejos saben que los jóvenes lo son (JOHN LYLY).

No te burles del anciano, pues nosotros también envejecemos (ECLESIAÍSTICO 8,6).

No desprecies las historias de los ancianos, que ellos también aprendieron de sus padres; de ellos aprenderás a ser prudente y a responder en el momento justo (ECLESIAÍSTICO 8,10-12).

Si en la juventud no has recogido nada, ¿cómo quieres encontrar algo en la vejez? ¡Qué bien sienta a las canas el juicio, y a los ancianos saber aconsejar! ¡Qué bien sienta a los ancianos la sabiduría, la reflexión y el consejo a los hombres ilustres! La mucha experiencia es la corona de los ancianos, y su orgullo es el temor del Señor (ECLESIAÍSTICO 25,3-6).

Habla, anciano, que eso te corresponde, pero hazlo con discreción y sin estorbar la música. Durante la audición, no hables en exceso, no te hagas el sabio a destiempo (ECLESIAÍSTICO 32,3-4).

Poema

Ovillejos

¿Quién menoscaba mis bienes?

¡Desdenes!

¿Y quién aumenta mis duelos?

¡Los celos!

¿Y quién prueba mi paciencia?

¡Ausencia!

De este modo, en mi dolencia,

ningún remedio se alcanza,

pues me matan la esperanza,

desdenes, celos y ausencia.

¿Quién me causa este dolor?

¡Amor!

¿Y quién mi gloria repuna?

¡Fortuna!

¿Y quién consiente mi duelo?

¡El cielo!
De este modo yo recelo
morir deste mal extraño,
pues se aúnan en mi daño
amor, fortuna y el cielo.
¿Quién mejorará mi suerte?
¡La muerte!
Y el bien de amor, ¿quién lo alcanza?
¡Mudanza!
Y sus males, ¿quién los cura?
¡Locura!
Dese modo no es cordura
querer curar la pasión,
cuando los remedios son
muerte, mudanza y locura.

MIGUEL DE CERVANTES

Oración

Salmo 70. Juventud y vejez

Tú, Dios mío, fuiste mi esperanza
y mi confianza, Señor, desde mi juventud.
En el vientre materno ya me apoyaba en ti;
en el seno, tú me sostenías;
siempre he confiado en ti.
No me rechaces ahora en la vejez;
me van faltando fuerzas; no me abandones.

Tú eres parte de mi vida, Señor, desde que tengo memoria de mi existencia. Me alegro y me enorgullezco de ello. Mi niñez, mi adolescencia y mi juventud han discurrido bajo la sombra de tus manos. Aprendí tu nombre de labios de mi madre, te llamé amigo antes de tener ningún otro amigo, te abrí mi alma como no se la he abierto nunca a nadie. Al repasar mi vida, veo que está llena de ti, Señor, en mi pensar y en mi actuar, en mis alegrías y en mis penas. He caminado siempre de tu mano por senderos de sombra y de

luz, y esa es, en la pequeñez de mi existencia, la grandeza de mi ser. Gracias, Señor, por tu compañía constante a lo largo de toda mi vida.

Ahora los años se me van quedando atrás, y me pongo a pensar, aun sin quererlo, en los años que me quedan. La vida camina inexorablemente hacia su término, y mi mirada se fija en las nubes de la última cumbre, que parecía tan lejana, y ahora, de repente, se asoma cercana e inminente. La edad comienza a pesar, a hacerme sentirme incómodo, a dibujar el molesto pensamiento de que los años que me quedan de vida son ya menos de los que he vivido. Apenas había salido de la inseguridad de la juventud cuando me encuentro de bruces en la inseguridad de la vejez. Mis fuerzas ya no son lo que eran antes, la memoria me falla, los pasos se me acortan sin sentir, y mis sentidos van perdiendo la agudeza de que antes me gloriaba. Pronto necesitaré ayuda de otros, y solo el pensar eso me entristece.

Más aún que el debilitarse de los sentidos siento el progresivo alargarse de la sombra de la soledad sobre mi alma. Amigos han muerto, presencias han cambiado, lazos se han roto, mentalidades han evolucionado, y me encuentro protestando a diario contra la nueva generación, sabiendo muy bien que, al hacerlo, me coloco a mí mismo en la vieja. Cada vez queda menos gente a mi lado con quien compartir ideas y expresar opiniones. Me estoy haciendo suspicaz, no entiendo lo que otros dicen, ni siquiera oigo bien, y me refugio en un rincón cuando los demás hablan, y en el silencio cuando dicen cosas que no quiero entender. La soledad se va apoderando de mí como el espectro de la muerte se apodera, una a una, de las losas de un cementerio. La enfermedad que no tiene remedio. La marea baja de la vida. El peso del largo pasado. La vecindad de la última hora. Tonos grises de paisaje final.

Me da miedo pensar que, de aquí en adelante, el camino no hará más que estrecharse y no volverá ya a ensancharse jamás. Tengo miedo de caer enfermo, de quedarme inválido, de enfrentarme a la soledad, de mirar cara a cara a la muerte. Y me vuelvo a ti, Señor, que eres el único que puede ayudarme en mis temores y fortalecerme en mis achaques. Tú has estado conmigo desde mi juventud; permanece conmigo ahora en mi vejez. Tú has presidido el primer acto de mi vida; preside también el último. Sostenme cuando otros me fallan. Acompáñame cuando otros me abandonan. Dame fuerzas, dame aliento, dame la gracia de envejecer con garbo, de amar la vida hasta el final, de sonreír hasta el último momento, de hacer sentir con mi ejemplo a los jóvenes que la vida es amiga y la edad benévola, que no hay nada que temer y sí todo que esperar cuando tú estás al lado y la vida del hombre descansa en tus manos.

¡Dios de mi juventud,
sé también el Dios de mi ancianidad!

Dios mío, me instruiste desde mi juventud,
y hasta hoy relato tus maravillas;
ahora, en la vejez y las canas,
no me abandones, Dios mío.

CARLOS G. VALLÉS

Para la reflexión personal o en grupo

- Quizá he formado una familia en mi vida. En todo caso, he pertenecido a una familia. He tenido dificultades, pero ha habido mucho amor. Lo evoco.
- Pensando en la expresión de san Vicente (amor afectivo y efectivo), traigo a mi corazón a mis seres queridos, dándome cuenta de los afectos y de las relaciones concretas que cultivo.
- Podría prestar alguna atención especial, afectiva y efectiva, a algún miembro de la familia o a algún ser querido. ¿A quién?, ¿cómo? Lo pienso, lo planifico.

Proximidad del fin: tiempo para la esperanza

El arte de envejecer es el arte de conservar
alguna esperanza (ANDRÉ MAUROIS)

Reflexión

Fue Laín Entralgo quien dio título a un libro con estas palabras: *La espera y la esperanza*. El envejecimiento y las pérdidas que acompañan al proceso imponen, con frecuencia, una experiencia de pobreza que anuncia también un fin próximo. La vida tiene un límite. Es ahí donde la esperanza muestra su verdadero rostro, su ser *constitutivum* de la existencia humana que trasciende el mero optimismo de que todo irá bien.

Esperar no es soñar con el cambio de negro a blanco, de enfermedad a salud, de proximidad de la muerte a liberación de ella. Esperar es un modo de vivir «que va con nosotros», con la condición humana, también cuando se es mayor.

Así, la esperanza no se queda satisfecha hasta el cumplimiento del deseo o de lo prometido. La esperanza, por otro lado, no se reduce al mero deseo ni al mero optimismo superficial del «todo se arreglará». La esperanza no está reñida con la inseguridad (la «seguridad insegura», dice Laín Entralgo); más aún, «la seguridad no pertenece a la esperanza», dice santo Tomás.

La esperanza conlleva el coraje, que no se reduce a la mera vitalidad, al simple instinto por sobrevivir, sino que supone el empeño paciente y perseverante que no cede al desánimo en las tribulaciones. Para la persona mayor, el coraje se traduce en muchas situaciones en paciencia, en entereza o constancia.

La paciencia, que tan esencialmente pertenece a la esperanza, expresaría en forma de conducta esa conexión entre el futuro y el presente. Cuando es genuina, la esperanza se realiza en la paciencia. La esperanza es el supuesto de la paciencia. Esperanza y paciencia se hallan en continua relación.

En último término, para el creyente, la esperanza se traduce en abandono en Dios, en quien se deposita el máximo de confianza. Abandonarse en Dios en total confianza no

significa una actitud pasiva de resignación. Más bien tiene lugar una dialéctica entre lucha y aceptación. Es una lucha que acepta que Dios diga la última palabra, una lucha como expresión de la esperanza y vivida desde la aceptación en la que la persona es sujeto.

El símbolo de la esperanza es el ancla. Vivir esperanzadamente es buscar un lugar donde apoyarse, un agarradero para no ir a la deriva en la barca de la propia vida.

Por su propia naturaleza, la esperanza dinamiza el presente, lanza a vivir el amor en las circunstancias concretas de la vida, hace que las relaciones del ahora sean vividas como la anticipación de una liberación y una comunión profunda deseada en lo más hondo del corazón.

La relación puede ser anticipación de la deseada liberación y comunión. El contenido de la esperanza ya ha comenzado en el interior de quien vive con sentido, de quien espera y encuentra. Vamos gozando de antemano y en pequeñas dosis las fuerzas del mundo futuro.

Cada día, cuando sale el sol, resucitamos al alba, a la relación, a la carne. Nos ponemos en pie (los que podemos), pero todos simbólicamente para afrontar las cosas de la vida. El día es nueva vida, es oportunidad para ver y mirar las cosas con mirada renovada, con esperanza comprometida.

Cada vez que una persona empuja a otra a superar cualquier dificultad, ha sido instrumento de trascendencia. Donde había abatimiento hay postura erguida; donde había soledad hay comunión. Y a esto estamos llamados también siendo mayores.

La experiencia del amor es más fuerte que la de la muerte. Y esperar en el más allá no es más que abandonarse al reconocimiento (no a la demostración) de que el amor reclama eternidad, y de que, de alguna manera no explicable con categorías meramente humanas, nuestra vida, al terminar, será transformada y plenificada.

Crear en el más allá es más bien dejarse *levantar* por Dios cuando nosotros nos sentimos caídos y abatidos, doloridos y muertos. Entender así la fe en el más allá es también un compromiso comunitario de fe, de trabajo por la salud, el amor y la justicia, para que Dios constituya buena noticia de amor *para toda la humanidad*.

Quizá la esperanza es como esa niña pequeña que, entre los adultos, juega, empuja y anuncia el futuro. Habrá esperanza en medio de la enfermedad si dejamos jugar a la niña entre nuestras rodillas, de modo que —con su extraña racionalidad— nos transforme el presente hacia un futuro mejor.

Ser mayor es una gran oportunidad para ser testigo de una esperanza viva, para «dar razón», como dice el apóstol Pedro, de la esperanza que nos habita (1 Pe 3,15).

Frases célebres para pensar

No es el término de la alegría lo que hace tan triste la vejez, sino el término de la esperanza (JUAN PABLO RITCHER).

Todo hombre quiere llegar a viejo, es decir, a una época de la vida en que pueda lamentarse de las cosas que pasan y anunciar calamidades todavía mayores para el mañana (ARTHUR SCHOPENHAUER).

Lo mejor que tiene la vejez es que se encuentra uno cerca de la meta (AUGUSTO STRINDEBERG).

La vejez es la pérdida de la curiosidad (AZORÍN).

Lo más triste de la vejez es carecer de mañana (SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL).

No hay más que dos épocas en la vida en las que la verdad se nos muestra y ayuda: en la juventud, para instruirnos, y en la vejez, para consolarnos (ANNA TERESA DE LAMBERT).

Se echa en cara a la juventud el creer que el mundo empieza con ella. Ciertamente, pero la vejez cree aún más a menudo que el mundo acaba con ella. ¿Qué es peor? (CHRISTIAN F. HEBBEL).

Es necesario esperar, aunque la esperanza haya de verse siempre frustrada, pues la esperanza misma constituye una dicha, y sus fracasos, por frecuentes que sean, son menos horribles que su extinción (SAMUEL JOHNSON).

En cada amanecer hay un vivo poema de esperanza, y, al acostarnos, pensemos que amanecerá (NOEL CLARASÓ).

Poema

Al olmo seco

*Al olmo viejo, hendido por el rayo
y en su mitad podrido,
con las lluvias de abril y el sol de mayo
algunas hojas verdes le han salido.
¡El olmo centenario en la colina
que lame el Duero! Un musgo amarillento
le mancha la corteza blanquecina
al tronco carcomido y polvoriento.
No será, cual los álamos cantores
que guardan el camino y la ribera,
habitado de pardos ruiseñores.
Ejército de hormigas en hilera
va trepando por él, y en sus entrañas
urden sus telas grises las arañas.
Antes que te derribe, olmo del Duero,
con su hacha el leñador, y el carpintero
te convierta en melena de campana,
lanza de carro o yugo de carreta;
antes que rojo en el hogar, mañana,
ardas en alguna mísera caseta,
al borde de un camino;
antes que te descuaje un torbellino
y tronche el soplo de las sierras blancas;
antes que el río hasta la mar te empuje
por valles y barrancas,
olmo, quiero anotar en mi cartera
la gracia de tu rama verdecida.
Mi corazón espera
también, hacia la luz y hacia la vida,
otro milagro de la primavera.*

ANTONIO MACHADO

Oración

Me pongo en tus manos

Padre, me pongo en tus manos.
Haz de mí lo que quieras.
Sea lo que fuere, te doy las gracias.

Estoy dispuesto a todo,
lo acepto todo,
con tal de que tu voluntad
se cumpla en mí y en todas las criaturas.

No deseo nada más, Padre.
Te confío mi alma,
te la doy con todo el amor de que soy capaz,
porque te amo.

Y necesito darme sin medida,
con infinita confianza,
porque tú eres mi Padre.

CARLOS DE FOUCAULD

Para la reflexión personal o en grupo

- Me habita la esperanza. A veces me canso y quizá me desespero. Tomo conciencia de ello. ¿Cómo lo vivo?
- El símbolo universal de la esperanza es el ancla, que sirve para sustentarse. ¿En quién y cómo me sustento yo? ¿Necesito sustentarme más en alguien?
- Una característica de la esperanza es la paciencia. Pienso en cómo la vivo y en si puedo cultivarla en algún contexto más para ser más feliz.

Vivir saludablemente

Nada nos hace envejecer con más rapidez
que el pensar incesantemente en que nos hacemos viejos
(GEORG CHRISTOPH LICHTENBERG)

Reflexión

Durante un tiempo se ha hablado de «envejecimiento saludable». Quien ha visto en esta expresión algo relativo solo a la salud física ha preferido promover la expresión «envejecimiento activo». Quizá sea mejor «saludable», si nos atenemos a un concepto de salud no sanitizado, sino integral, holístico.

En efecto, cada vez se habla más de salud integral, de salud holística. La palabra «holístico» no está en el *Diccionario* de la Real Academia de la Lengua. Proviene del griego: *holós*: todo, entero, total, completo, y suele usarse como sinónimo de integral, global.

Parece que cada vez somos más conscientes de que la salud no se reduce a algo puramente biológico, sino que afecta a toda la persona, y por eso también podemos hablar de «envejecer saludablemente». Se puede ser mayor y vivir sanamente. Se puede tener muchos años y tener salud. Se puede convivir con enfermedades físicas y vivir saludablemente la limitación.

En realidad, cuando hablamos de humanizar la salud pensamos no solo en la salud física, sino en la salud holística, en la salud integral, en la que se vive y se experimenta en todas las dimensiones de la persona.

Acompañar, cuidar en sentido holístico a una persona, por ejemplo, significa considerar a las personas en todas sus dimensiones, es decir, en la dimensión física, intelectual, social, emocional, espiritual y religiosa. Vivir la salud en sentido holístico significa entonces hacer experiencia saludable en todas y cada una de estas dimensiones de la persona.

De este modo, el concepto de salud que proponemos no se conforma con considerarla como «estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo ausencia de enfermedad o dolencia» (OMS-WHO, 1946), puesto que si bien esta definición tiene la ventaja de no reducir la salud a mera afección corporal y supera criterios exclusivamente

somáticos y organicistas, en cambio descuida aspectos importantes de la salud y la reduce a un mero «estado».

Entendemos que la *salud holística* sería la experiencia personal de armonía y responsabilidad en la gestión de la propia vida, de los propios recursos, de sus límites y disfunciones en cada una de las dimensiones de la persona ya citadas: física, intelectual, relacional, emocional, espiritual y religiosa. Y esta experiencia es posible hacerla también cuando se es mayor.

Así, una persona está sana físicamente cuando al considerar su cuerpo lo cuida y lo trata más que como cuerpo «animal»; lo ve en su aspecto de «corporeidad»: el ser humano entero en el cuerpo, superando viejos dualismos que veían a este como cárcel del alma y, en todo caso, con sus connotaciones negativas. El cuerpo humano, en efecto, evoca y vehicula la dimensión relacional. Se da salud física, pues, también con grandes límites en el cuerpo, como de hecho sucede cuando las personas sufren diferentes tipos de discapacidades o limitaciones propias de la edad.

De la misma manera, tener experiencia de salud en sentido holístico supone cultivar la propia salud también en el ámbito mental. La salud mental no es solo ausencia de patologías psíquicas, sino que la entendemos como apropiación de las propias cogniciones, ideas, teorías, paradigmas, modos de interpretar la realidad, libres de obsesiones y excesivas visiones cerradas y pretendidamente definitivas de las cosas y de la vida. Y ser mayor puede ser ejemplo para otros de «pensar bien», de apropiación del mundo mental con sabiduría y armonía.

Igualmente, vivir saludablemente comporta cultivar relaciones sanas, donde se tenga experiencia de salud relacional, de salud en la dimensión social. Habrá salud relacional cuando se pueda decir que una persona se relaciona bien consigo misma, porque experimenta un cierto equilibrio en la relación con su cuerpo, porque promueve el autocuidado, la belleza, la autoestima. Una persona vive sanamente su dimensión relacional cuando experimenta paz con su «ser tierra», cuando se relaciona positivamente con toda la geografía humana física, cuando se ve «bella», cuando sabe disfrutar y tiene buena capacidad de posponer la gratificación, cuando se mira a sí misma aceptando los límites del propio cuerpo.

A su vez, una persona vive sanamente las relaciones con los demás cuando estas están impregnadas de buen uso de la mirada, cuando es capaz de experimentar ternura, equilibrio y vive el contacto corporal de manera personal y positiva. Una persona indica salud relacional cuando se reconoce interdependiente, no exclusivamente independiente ni dependiente, sino que reconoce las diferentes interdependencias en los diversos ámbitos de la vida.

Pero hablamos también de salud emocional, y nos referimos a ella porque la

dimensión emotiva es una más de las que consideramos. Queremos vivir la salud emocional como manejo responsable de los sentimientos, reconociéndolos, dándoles nombre, aceptándolos, integrándolos y aprovechando su energía al servicio de los valores. La persona sana emocionalmente controla sus sentimientos de manera asertiva, afirmativa. Y ser mayor constituye una gran oportunidad para vivir y enseñar a vivir una sana gestión de los sentimientos.

Vivir saludablemente, en sentido holístico, significa también intentar tener experiencia de salud espiritual, es decir, conciencia de ser trascendente, conocimiento de los propios valores y respeto a la diversidad de escalas, gestión saludable de la pregunta por el sentido y adhesión o no, con libertad, a una religión liberadora y humanizadora que no genere fanatismos, esclavitudes, moralización, sentimientos de culpa morbosos, anestesia de lo humano... Es sabido que los mayores cultivan más la dimensión religiosa. La dimensión espiritual es más amplia que la religiosa. Fácilmente la experiencia de los años puede haber ayudado a comprender e integrar los valores más sólidos relativizando lo menos importante, y esta experiencia compartida es un tesoro para la humanidad. Los mayores pueden así aportar valor a la sociedad.

En realidad, para vivir la salud holísticamente, también siendo mayor, se requiere recuperar la visión integral, hay que ir a contracorriente en relación con la mentalidad contemporánea, que va por el camino de la fragmentación y la super-especialización, así como por la reducción de la salud al ámbito físico y mental.

Sabemos que nos hacemos en nuestras relaciones. Somos también lo que nuestra persona construye en el mundo del sufrimiento y de la salud. Por eso, pensar en la salud holística es pensar en la relación con los demás, pero también en el impacto que esta tiene sobre uno mismo y, por ende, en la relación con uno mismo, que puede ser sana o patológica. La salud, en este sentido, es una tarea relacional para todas las edades.

Frases célebres para pensar

La vejez es, por así decir, el santuario de los males: todos encuentran refugio en ella (ANTÍFANES).

La vejez conduce a una tranquilidad indiferente que asegura la paz interior y exterior (ANATOLE FRANCE).

Mas tú enseña lo que es conforme a la sana doctrina; que los ancianos sean sobrios, dignos, sensatos, sanos en la fe, en la caridad, en la paciencia, en el

sufrimiento; que las ancianas asimismo sean en su porte cual conviene a los santos: no calumniadoras ni esclavas de mucho vino, maestras del bien, para que enseñen a las jóvenes a ser amantes de sus maridos y de sus hijos, a ser sensatas, castas, hacendosas, bondadosas, sumisas a sus maridos, para que no sea injuriada la palabra de Dios (TITO 2,1-5).

A los ancianos que están entre vosotros les exhorto yo, anciano como ellos, testigo de los sufrimientos de Cristo y partícipe de la gloria que está para manifestarse (EFESIOS 5,1).

Poema

Tiempo sin tiempo

*Preciso tiempo, necesito ese tiempo
que otros dejan abandonado
porque les sobra o ya no saben
qué hacer con él,
tiempo
en blanco,
en rojo,
en verde,
hasta en castaño oscuro,
no me importa el color,
cándido tiempo,
que yo no puedo abrir
y cerrar
como una puerta.*

*Tiempo para mirar un árbol, un farol,
para andar por el filo del descanso,
para pensar qué bien, hoy es invierno,
para morir un poco
y nacer enseguida,
y para darme cuenta,
y para darme cuerda,
preciso tiempo, el necesario para*

*chapotear unas horas en la vida,
y para investigar por qué estoy triste
y acostumbrarme a mi esqueleto antiguo.
Tiempo para esconderme
en el canto de un gallo
y para reaparecer
en un relincho,
y para estar al día,
para estar a la noche,
tiempo sin recato y sin reloj.
Vale decir preciso,
o sea, necesito,
digamos me hace falta
tiempo sin tiempo.*

MARIO BENEDETTI

Oración

La salud

Señor,
tú sabes cómo deseo la salud,
cómo vivo mis achaques,
cómo son mis límites del cuerpo y de la mente.

Yo deseo vivir apasionadamente siempre,
deseo la verdadera salud,
en todo mi ser,
en el fondo de mi corazón.

Me dirijo a ti,
porque tú ensanchas mi corazón,
das alas a mi interior,
puedes curar mis heridas internas.

Deseo, Señor,

ser dueño de mí mismo
y, en lo que pueda, servidor de los demás,
incluso en la limitación.

Ayúdame a vivir sanamente
las experiencias dolorosas de la vida,
a crecer en la pequeñez,
a vivir saludablemente.
Amén.

Para la reflexión personal o en grupo

- Vivo la salud como algo que no afecta solo a mi cuerpo, sino también a mi mente, a mis sentimientos, a mis relaciones, a mi espíritu. Reflexiono sobre ello.
- Para vivir saludablemente hay que manejar bien los propios pensamientos, pensar bien. ¿En qué sentido pienso bien y en qué aspectos no?
- Planifico algunas áreas de mi salud que podrían mejorar pensándola como tarea y como armonía que está en mis manos.

Ancianidad bienaventurada

Una bella ancianidad es, ordinariamente,
la recompensa de una bella vida
(PITÁGORAS DE SAMOS)

Reflexión

Como ha dicho José Luis López Aranguren, la vejez es la edad del ocio frente a la diversión, la de los pequeños goces cotidianos, la estima de la calidad de vida.

Como consecuencia del ritmo habitual de la vida, es posible que, con años encima, se pueda tener más fácilmente experiencia de serenidad. Quizá ahora pueda incluso dedicarme a *ver vivir*, y, poseyendo una sabiduría particular de la vida, repasar y reposar y salir al paso –en la medida de mis posibilidades– de la tarea de construir un mundo más humano.

Víctor Català escribía en 1869: «El viejo es el mejor ornamento del hogar del joven, porque aporta al hogar todos los tesoros de la juventud pasados por el crisol, purificados de máculas y de escoria, convertidos al fuego lento, a fuerza de hervores clarificadores, en riquísimo y apreciado oro de copela».

Hemos de reconocer que nunca se deja de ser persona y que, en el fondo, nunca se deja de ser un bien social. Lao Tse afirma: «Un hombre, por acabado que parezca, sigue siendo necesario mientras viva».

Por eso podemos decir desde lo más hondo de nuestro corazón: «¡Bienaventurada ancianidad!». Y circulan desde hace algunos años por diferentes cauces y sin conocer la autoría varias expresiones de bienaventuranzas de los ancianos. Pueden ayudarnos a pensar bien del ser mayor y a promover actitudes sanas ante las personas mayores.

Bienaventuranzas de los ancianos

- β **Bienaventurados los que comprenden mi extraño paso al caminar y mis manos torpes.**
- β **Bienaventurados los que saben que mis oídos tienen que esforzarse para comprender lo que escuchan.**
- β **Bienaventurados los que comprenden que, aunque mis ojos brillan, mi mente es lenta.**

- β **Bienaventurados los que con una sonrisa en sus labios me estimulan a intentarlo una vez más.**
- β **Bienaventurados los que nunca me recuerdan que hoy hice dos veces la misma pregunta.**
- β **Bienaventurados los que comprenden que me es difícil convertir en palabras mis pensamientos.**
- β **Bienaventurados los que me escuchan, porque yo también tengo algo que decir.**
- β **Bienaventurados los que saben lo que siente mi corazón, aunque no pueda expresarlo.**
- β **Bienaventurados los que me ayudan a caminar hacia la casa de Dios.**
- β **Bienaventurados los que me respetan y aman como soy, tan solo como soy... ¡Y no como ellos quisieran que fuera!**

Otra versión de las bienaventuranzas de los ancianos

- β **Bienaventurados los ancianos acogedores, tiernos y cariñosos, porque tendrán la amistad de niños, jóvenes, vecinos y familiares.**
- β **Bienaventurados los ancianos que se ríen de su poca agilidad y de su mala memoria, porque hacen alegre la vida de quienes los rodean.**
- β **Bienaventurados los ancianos que abren caminos a los jóvenes y los escuchan en sus descubrimientos y entusiasmos, porque se sentirán jóvenes de corazón.**
- β **Bienaventurados los ancianos que siembran la paz y la concordia, porque ellos vivirán en armonía.**
- β **Bienaventurados los ancianos que en vez de andar quejándose, viven amando y sirviendo cuanto más pueden, porque ellos serán felices, a pesar de sus enfermedades.**
- β **Bienaventurados los ancianos que ven más las cosas buenas y los valores del presente que las desgracias y los males, porque ellos vivirán en primavera, aunque esté nublado.**
- β **Bienaventurados los ancianos animosos que se juntan con otros para luchar juntos por la vida, porque ellos lo pasarán bien aquí en esta vida y en la otra.**
- β **Bienaventurados los ancianos que saben contar cuentos a los niños, echar migajas a los gorriones, regar las plantas del jardín, mirar por la ventana los juegos de los pequeños y hablar con alegría del Dios de la misericordia, porque ellos serán reconocidos en el reino de los cielos.**

Frases célebres para pensar

No ha de ser dichoso el joven, sino el viejo que ha vivido una hermosa vida

(EPICURO DE SAMOS).

No puede haber cosa más alegre y feliz que la vejez pertrechada con los estudios y experiencias de la juventud (CICERÓN).

Una vejez tranquila es la recompensa de una juventud juiciosa (PALMER).

Ningún hombre es tan viejo que no crea que no puede vivir otro año (CICERÓN).

Poema

¿Me he hecho mayor?

*Miro mi cuerpo y observo sus curvas inesperadas,
soy ya casi blanca, y cada vez entra más
el mar en mi cabeza,
dejando al descubierto el brillo de alguna idea.
Ya he llegado a donde iba, y es que «estoy madura»,
y solo queda seguir.*

*Me siento estable, dicen los médicos
que estoy estable,
y no rescato más ilusión que seguir estable,
¡lo contrario sería acelerar el fin!
¿será que mi ánima ya no danza
en los mágicos bosques?
¿Será que soy ya tan madura,
que estoy sentada en la cima de la madurez?*

*A veces la mano que me acaricia, por un momento,
me descubre novedad, me transporta
a un lugar sin tiempo y sin espacio,
y cabalgo a galope, agarrada a su crin,
sin más montura que mi piel.
Entonces rescato mis zapatillas de correr,
y me siento una niña,*

*una princesa, una juglarcilla
que quiere cantarle a la noche y
espantar el espanto de la muerte.*

*Acaso a veces quisiera creer que esta vida
sea un poco más
que un camino hacia el final, con más o menos vueltas de tuerca.
Y se me escapa una lágrima que rueda
por mi mejilla,
porque se fueron mis maestras, mis amigas
y quizá también yo...*

*Abro las puertas de mi corazón
y saco mis trastos viejos,
¿alguna ilusión entre el polvo del cerebro?*

*Quizá pintar de colores el desván,
poner fotos en un álbum,
jugar a juegos donde nada gano,
descubrir con gratitud la compañía,
saber que estás ahí, siempre pan,
creer de nuevo: recuperar la vida de raíz,
mirar el cielo que atardece,
escuchar su música por puro placer,
la naturaleza siempre nueva
y mi cuerpo lleno de curvas,
hermoso y excitante, si es amante,
y la luna sorprendente,
la risa en cada esquina...
y es que la muerte no matará mi risa.*

*Quizá Dios, que me acaricias,
solo tú
hagas brillar la luz sobre mi rostro,
rescatándome de la soledad oscura,
y me salves,
para que la rutina sea dulce*

*y esconda luciérnagas en los bolsillos,
y lo de siempre toque mi cara, sorprendiéndome;
para que no me permitas sentirme segura
e instalada,
que hasta mis pecados sean irremisibles;*

*para que mis proyectos se renueven
con tus palabras,
habitados más aún por tus elegidos;
para que sea tu vida la que se enciende en mi vida,
y tu Misterio quien crucifica mi muerte.*

ROSA MARÍA BELDA MORENO

Oración

Enséñame, Señor, a envejecer

Enséñame, Señor, a envejecer como cristiano.
Convénceme de que no son injustos conmigo
los que me quitan responsabilidad;
los que ya no piden mi opinión;
los que llaman a otro
para que ocupe mi puesto.
Quítame el orgullo de mi experiencia pasada.
Quítame el sentimiento
de crearme indispensable.
Que en este gradual desapego de las cosas
yo solo vea la ley del tiempo, Señor,
y considere este relevo en los trabajos
como manifestación interesante de la vida
que se revela bajo el impulso
de tu providencia.
Pero ayúdame, Señor,
para que todavía pueda ser yo útil a los demás
contribuyendo con mi optimismo y mi oración
a la alegría y al entusiasmo

de los que ahora tienen la responsabilidad;
viviendo en contacto humilde y sereno
con el mundo que cambia,
sin lamentarme por el pasado que ya se fue;
aceptando mi salida
de los campos de actividad
como acepto con naturalidad sencilla
la puesta de sol.
Finalmente, te pido que me perdones
si solo en esta hora tranquila
caigo en la cuenta de cuánto me has amado;
y concédeme que, a lo menos ahora,
mire con gratitud hacia el destino feliz
que me tienes preparado
y hacia el cual me orientaste
desde el primer momento de mi vida.
Enséñame, Señor, a envejecer. Amén.

FRANCISCO ÁLVAREZ⁵

Para la reflexión personal o en grupo

- He llegado a mayor, y eso es un logro. Me siento bienaventurado o bienaventurada. Pienso en la otra alternativa: no haber llegado.
- Envejecer es una tarea. Envejecer saludablemente es una responsabilidad. Pienso cómo lo estoy haciendo.
- Puedo identificar áreas de mejora en esta aventura de envejecer agradecido y como una oportunidad.

Cerrando el libro

La ancianidad es una experiencia ligada a lo humano como tal, aunque no siempre goce de un estatuto social positivo. Sin embargo, tanto la experiencia como la investigación demuestran que la vejez puede ser un tiempo propicio para el crecimiento.

La perspectiva de desarrollo según la cual todas las etapas de la vida –incluida la vejez– requieren llevar a cumplimiento determinadas tareas o valores es un antídoto a las actitudes y percepciones pesimistas.

Es cierto que la vejez es un momento de crisis. Es habitual describirla con la triple experiencia de: crisis de *identidad* (¿quién soy yo, con lo que he sido?), crisis de *autonomía* (me toca depender y ser cuidado) y crisis de *pertenencia* (¿dónde están los míos?). Sin embargo, pueden considerarse estas crisis también como oportunidades para alcanzar la integridad de la persona. No será fácil. Pero, ¿fue fácil ser adolescente, joven, adulto? Ahí es nada.

Cerremos este libro. Cerrémoslo en actitud de agradecimiento, siendo también conscientes del final de la vida, que se acerca en todo caso, aunque podamos tener esperanza de vida de decenas de años aún. Cerrémoslo agradecidos: en la Sagrada Escritura nos encontramos con muchas bendiciones que expresan agradecimiento. También las encontramos en boca de ancianos, como el «Cántico de Simeón» (Lc 2,29-32). Esta es una breve bendición pronunciada por un anciano profeta al contemplar al niño Jesús, viendo así colmada su esperanza.

Ahora, Señor, según tu promesa,
puedes dejar que tu siervo muera en paz.
Mis ojos han visto a tu salvador,
a quien has presentado a todos los pueblos
como luz para iluminar a las naciones
y gloria de tu pueblo Israel.

Cerramos estas páginas con el deseo de que la persona mayor lectora de este libro sienta el gozo de pronunciar palabras semejantes ante su vida, ante su historia: «Puedes dejar que tu siervo muera en paz», porque «mis ojos han visto». Pero, a la vez, sin una actitud de derrotismo y de pasividad, porque, quede el tiempo que quede, podemos contribuir a construir un mundo más humano.

Y el lema –para todas las edades– al que yo me apunto es aquel que fuera frase de san

Camilo de Lelis, dirigida a sus compañeros en el siglo XVI: «Más corazón en las manos». En las manos, en la boca, en la mente, en la persona entera: más corazón. Ser mayor es una gran oportunidad para vivir con corazón gozoso, para seguir conjugando el verbo «humanizar».

Notas

1. Agradecimiento

¹ M. ALBOM, *Martes con mi viejo profesor*. Madrid, Maeva, 1998, p. 136.

² S. DE BEAUVOIR, *La vejez*. Barcelona, Edhasa, 1983.

³ J. DE LUCAS, *Mis salmos*. Madrid, Arts & Press, 2006, pp. 34-35.

5. Vivir el presente

⁴ A. PANGRAZZI, *En mi dolor te invoco, Señor*. Santander, Sal Terrae, 2002, p. 60.

10. Ancianidad bienaventurada

⁵ F. ÁLVAREZ, *Salud y ancianidad en la vida religiosa. ¿Ocaso o plenitud?* Vitoria, Frontera, ²2005, pp. 82-83.

Contenido

Portadilla

Dedicatoria

Introducción

1. Agradecimiento

2. Soledad

3. Recordar sanamente

4. Edad para la ternura

5. Vivir el presente

6. Enfermedad y dependencia

7. Familia

8. Proximidad del fin: tiempo para la esperanza

9. Vivir saludablemente

10. Ancianidad bienaventurada

Cerrando el libro

Notas

Créditos

Diseño de cubierta: Estudio SM

© 2013, José Carlos Bermejo Higuera

© 2013, PPC, Editorial y Distribuidora, S.A

© De la presente edición, ediciones SM 2014.

Impresores, 2

Parque Empresarial Prado del Espino

28660 Boadilla del Monte (Madrid)

ppccedit@ppc-editorial.com

www.ppc-editorial.com

Coordinación técnica: Producto Digital SM

Digitalización: **ab** serveis

ISBN: 978-84-288-2641-9

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual. La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos.

Índice

Portadilla	2
Dedicatoria	3
Introducción	4
1. Agradecimiento	7
2. Soledad	14
3. Recordar sanamente	19
4. Edad para la ternura	24
5. Vivir el presente	30
6. Enfermedad y dependencia	35
7. Familia	40
8. Proximidad del fin: tiempo para la esperanza	46
9. Vivir saludablemente	51
10. Ancianidad bienaventurada	57
Cerrando el libro	64
Notas	66
Contenido	67
Créditos	68