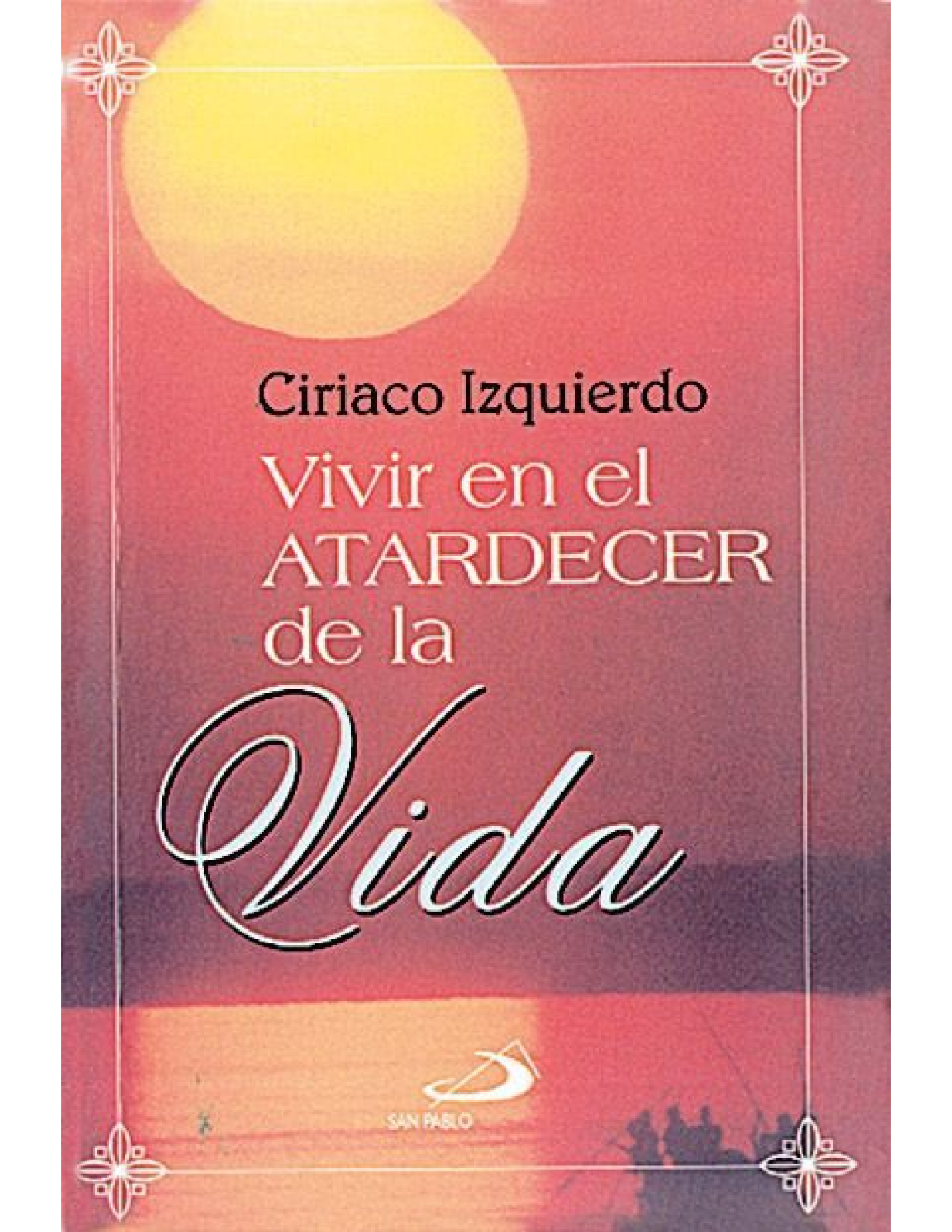




Ciriaco Izquierdo
Vivir en el
ATARDECER
de la

Vida



SAN PABLO

VIVIR EN EL ATARDECER DE LA VIDA

CIRIACO IZQUIERDO

Vivir
en el atardecer
de la vida

PRESENTACIÓN

No hace mucho los previsores del futuro anunciaban una “explosión demográfica” que debía ser detenida a toda costa para evitar la amenaza de una superpoblación descontrolada. En un período de no más de veinte años el problema se ha vuelto al revés. Nos hallamos ante una “implosión” en la que se corre vertiginosamente hacia el crepúsculo del potencial humano del planeta tierra. Las sociedades llamadas “avanzadas” han llegado a tal nivel de “bienestar” que no desean tener sucesores. La natalidad ha sufrido una quiebra radical y las previsiones nos conducen a pensar que en los países desarrollados habrá cada vez menos habitantes y de mayor edad. Sólo la inmigración exterior podrá compensar el déficit de nuestro capital humano.

El envejecimiento de la población ha suscitado una gran preocupación por la gente de edad. El cuidado de la salud de las personas mayores permite que vivan más años y las pensiones garantizan recursos para que vivan con suficiente bienestar durante más tiempo. Pero este esfuerzo en beneficio de los mayores no hace más que retrasar las situaciones de desvalimiento que suelen acompañar el último tramo del ciclo vital. Las hojas del calendario pasan para todos.

En todo caso, la sociedad de fin de siglo comienza a percibir un gran contingente de personas mayores que son merecedoras de una vida digna. Pero el problema está en que ni la economía ni la salud son suficientes para garantizar la dignidad de los mayores. La persona humana tiene una dimensión social y un papel que jugar en la sociedad. Además, precisa de un horizonte que pueda dar sentido a su presente y a su futuro.

El libro “Vivir en el atardecer de la vida” contiene reflexiones excelentes y oportunas que permiten situar el papel del anciano en relación con el papel de la Iglesia, la Familia y la Sociedad. La persona mayor no se halla en un escenario aparte de los grandes ámbitos de relación en los que se desarrolla la dignidad humana:

*La Familia como tejido de vínculos personales y de afecto que conforman la

propia identidad y en la que todos son relevantes para todos.

*La Sociedad, como contexto mayor de sistemas de relación profesional, económica, política y cultural, que constituyen un cuadro de solidaridades sociales, entre todo tipo de personas y situaciones, que deben garantizar el “bienestar social”.

*Y la Iglesia como comunidad de creyentes que participan del mismo sentido de la vida y de la misma dignidad de hijos de Dios.

El autor ha sabido situar en estos tres contextos básicos el papel de la persona de edad como sujeto activo que enriquece la escena y como receptor de la solidaridad y del apoyo de todos los agentes de la vida familiar, social y eclesial.

Una vez más me complace presentar un libro del P. Ciriaco Izquierdo. El acierto, la oportunidad y el tratamiento de los temas de sus escritos no son reflexiones de despacho, sino fruto de una gran sensibilidad por la persona humana y sus circunstancias, y de un acercamiento a las dificultades y problemas que los afectan. Con la misma razón y amistad con que ha sabido tratar los problemas de los jóvenes en tiempos de escasa orientación para sus vidas y sus familias, el autor analiza, describe, orienta y llena de sugerencias la escena de los mayores en la Familia, la Sociedad y la Iglesia actuales.

La “sabiduría” que refleja el presente libro va más allá de las ciencias sociales o religiosas. El estilo sugerente, lúcido, cercano y lleno de serenidad, invitan a la lectura y hacen que sea de gran interés para las familias, las personas mayores, los trabajadores sociales, y los colaboradores de la pastoral de la Iglesia. Se trata de una obra que ofrece al lector algo más que formación o información. El libro transfiere un modo de ver la realidad de la persona mayor y de cuantos la acompañan, lleno de humanidad y sentido cristiano. El acompañamiento a la persona de la tercera edad que predica el autor, es tanto más de agradecer cuanto nuestro mundo se vuelve más insensible y solitario.

Vicente J. Sastre García, sj.

Sociólogo

Director del Instituto de Ciencias Sociales de Valencia.

PRIMERA PARTE

LA VIDA EN NUESTROS

I. Vivir en plenitud

1. Envejecer con alegría

Nadie puede escapar al envejecimiento, pero cada persona envejece a su manera. Hay muchas formas de envejecer y de vivir esta última etapa de la vida. Ciertamente, hay factores que no dependen de nosotros; no podemos detener el desgaste de los años y el deterioro de la edad. Pero hay factores que dependen, en buena parte, de nuestro estilo de vivir y de reaccionar. Se envejece como se vive. Por eso, hay mil modos de ser mayor.

Lo lamentable es que, por lo general, nadie nos prepara para vivir esta fase de la vida. La persona va llegando a una situación nueva sin preparación, sin guías ni orientación. La mayor equivocación sería pensar que se puede vivir esta edad en la misma forma en que se ha vivido hasta ahora, sin conocer los nuevos caminos que se han de recorrer en esta etapa en que culmina la vida. A. Grün dice así: "La vida humana puede compararse con el recorrido del sol. Por la mañana asciende e ilumina al mundo. Al medio día alcanza su cenit y sus rayos comienzan a disminuir y decaer. La tarde es tan importante como la mañana. Sin embargo, sus leyes son distintas" (La mitad de la vida como tarea espiritual, Ed. Narcea, Madrid 1988, p. 87).

No hay que olvidar que la vejez es una etapa de la vida, con sus limitaciones y problemas, pero también con sus grandes posibilidades. Cada edad tiene sus características específicas. También la vejez. No hemos de negar el desgaste y los problemas que trae consigo el paso de los años, pero, al mismo tiempo, es la etapa que nos ofrece la posibilidad de culminar nuestra vida.

Lo importante es aceptar con realismo la nueva situación y adoptar una postura abierta y positiva ante esta última etapa de la vida. "Vivirla positiva-

mente, como la culminación de la vida, como la etapa sin la cual la vida quedaría inacabada, inconclusa”¹. Esto significa contemplar la trayectoria de la vida con sabiduría y paz, para abrirse a nuevos horizontes. Estar dispuesto a “vivir toda la vida” que se nos conceda, es decir, a recorrer la trayectoria completa de nuestros años, agradeciendo a Dios el don de la vida y recreando nuestro vivir diario desde el amor.

El ser humano recibe la vida de Dios como un don y como una tarea. En cuanto don, exige gratitud; en cuanto tarea, exige compromiso. Con el don de la vida Dios nos da también el mandamiento de vivir; ordena al hombre que honre la vida y realice sus virtualidades intrínsecas. Más que de un mandamiento explícito se trata de una voluntad que emerge de las características mismas del don; en efecto, la vida es, en todos sus niveles, dinamismo humano que empuja hacia adelante, es esbozo de un proyecto que pide realizarse y perfeccionarse. Además, en el nivel humano, la vida se convierte para cada uno en vocación para hacerse compañero responsable de la acción divina, que nos impulsa hacia metas de perfección cada vez más altas. Querer vivir y desear “vivir plenamente” es la respuesta que muestra a la llamada de Dios.

Saber vivir es seguramente la asignatura pendiente de un tanto por ciento muy elevado de seres humanos y la buena higiene mental, el pensar positivamente, el sentido optimista de la vida, la transparencia, son condiciones previas e imprescindibles para una vida auténtica y para una autorrealización personal completa e integral. Pero, tanto la salud psíquica como la física y espiritual requieren un entrenamiento permanente. Constantemente nos estamos construyendo en esa tarea siempre inacabable de vivir plenamente cada instante de nuestra vida. Ilusión y deseo de hacer bien las cosas son cuestiones que todos los seres humanos deben tener en cuenta para vivir la vida con alegría y optimismo.

Otro aspecto fundamental de una buena higiene mental es vivir en permanente esperanza, precisamente porque hemos aprendido a vivir con demasiadas dependencias y esclavitudes, ataduras o efímeras esperanzas.

2. Vivir con esperanza

Cuando se ha logrado una gran madurez psíquica nos convertimos en “personas de esperanza”, portadoras de buenas noticias, en paz y a gusto con nosotros mismos.

El planteamiento bíblico sobre el ser humano se organiza en torno a una idea básica e irrenunciable: “El hombre es el ser constitutivamente abierto a Dios”. Desde el aliento de vida que Dios insufla en el ser humano, al Espíritu que nos es dado, pasando por la vida de que Jesús habla y que se logra en la medida en que se entrega (cf. Mc 8, 35), la idea medular que recorre la visión bíblica es que sólo en la dependencia de Dios puede realizarse como persona humana; el ser humano, imagen de Dios, cobra su consistencia y tiene su razón de ser en

Dios.

El don de la vida que ha sido confiado al hombre, exige que éste tome conciencia de su inestimable valor y lo acoja responsablemente. Este principio básico, plantea una valoración acertada sobre el respeto, la defensa, la promoción de la persona, su derecho primario y fundamental a la vida y su dignidad intrínseca.

La vida física, por la que se inicia el itinerario humano en el mundo no agota en sí misma, ciertamente, todo el valor de la persona, ni representa el bien supremo del hombre llamado a la eternidad. Sin embargo, en cierto sentido constituye el valor fundamental, precisamente porque sobre la vida física se apoyan y se desarrollan todos los demás valores de la persona humana.

Pero la vida humana también es un valor en sí que debe ser defendido, protegido y potenciado con independencia de la relación que tengamos con ella. El valor y la igualdad del ser humano no sólo está por encima de consideraciones raciales, religiosas, etc., sino que es un valor en sí siempre, sin que su existencia afecte o no a nuestra sensibilidad o afectividad. El ser humano requiere de los otros para su realización personal; pero su dignidad y sus derechos no dependen de lo que las otras personas digan, piensen o sientan respecto a él...

2. Vivir con esperanza

Cuando se ha logrado una gran madurez psíquica nos convertimos en "personas de esperanza", portadoras de buenas noticias, en paz y a gusto con nosotros mismos.

El planteamiento bíblico sobre el ser humano se organiza en torno a una idea básica e irrenunciable: "El hombre es el ser constitutivamente abierto a Dios". Desde el aliento de vida que Dios insufla en el ser humano, al Espíritu que nos es dado, pasando por la vida de que Jesús habla y que se logra en la medida en que se entrega (cf. Mc 8, 35), la idea medular que recorre la visión bíblica es que sólo en la dependencia de Dios puede realizarse como persona humana; el ser humano, imagen de Dios, cobra su consistencia y tiene su razón de ser en Dios.

El don de la vida que ha sido confiado al hombre, exige que éste tome conciencia de su inestimable valor y lo acoja responsablemente. Este principio básico, plantea una valoración acertada sobre el respeto, la defensa, la promoción de la persona, su derecho primario y fundamental a la vida y su dignidad intrínseca.

La vida física, por la que se inicia el itinerario humano en el mundo no agota en sí misma, ciertamente, todo el valor de la persona, ni representa el bien supremo del hombre llamado a la eternidad. Sin embargo, en cierto sentido constituye el valor fundamental, precisamente porque sobre la vida física se

apoyan y se desarrollan todos los demás valores de la persona humana.

Pero la vida humana también es un valor en sí que debe ser defendido, protegido y potenciado con independencia de la relación que tengamos con ella. El valor y la igualdad del ser humano no sólo está por encima de consideraciones raciales, religiosas, etc., sino que es un valor en sí siempre, sin que su existencia afecte o no a nuestra sensibilidad o afectividad. El ser humano requiere de los otros para su realización personal; pero su dignidad y sus derechos no dependen de lo que las otras personas digan, piensen o sientan respecto a él...

3. Motivos para vivir

La aventura de vivir está en nuestras manos. Sólo somos dueños del ahora y del aquí; el pasado ya no lo podemos modificar; el futuro lo desconocemos y nada podemos hacer sobre él. Sólo el presente es nuestro; es el momento más fascinante, el momento que con libertad podemos administrar como nos parezca. No podemos elegir cómo vamos a morir o cuándo vamos a hacerlo, aunque estemos ya en el atardecer de la vida, sólo podemos decidir cómo vamos a vivir ahora. Somos directos responsables del ahora y del aquí de nuestro vivir. Somos libres para dar a nuestra existencia la dirección que preferimos.

Aprovechemos el presente para dar al futuro la dirección adecuada. Vivamos el presente aprovechando la sabiduría del pasado y el estímulo del porvenir, de un porvenir que queremos más humano y más fecundo. Sólo somos dueños del presente, seamos conscientes de ello y vivámoslo con intensa responsabilidad y plenitud. Hay vidas largas, pero estériles y vacías, y vidas muy breves, fecundas y plenas. Todo depende de cómo hemos vivido y no de cuánto hemos vivido, lo que importa es la calidad de vida, la intencionalidad que pongas en tu vivir, no la cantidad.

Tener sentido equivale a tener finalidad, saber el "por qué" y el "para qué" de nuestra existencia. Es la dirección de nuestra vida. Yo tengo que abrir mi senda, tengo que andar mi camino, pero con estilo y elegancia, no de una manera mediocre. Necesito ir más allá de mí mismo, aceptarme como don y saberme llamado a una conquista de mí mismo, poseerme en la interioridad y abrirme en todo momento a la alteridad de fuera. Contentarme con ser hombre o mujer y saber que sólo se puede ser humano cuando se aspira a ser más. La vida humana no está dada de una vez por todas, hay que inventarla.

En ti dormitan mil fuentes de energía. No importa la edad. La vida se crea cada día. Cambia tu vida, no continúes por el camino vulgar de los que nunca tuvieron una preocupación, ni iluminaron su alma con un ideal, ni vivieron los valores que engrandecen a las personas. Lo importante es el crecimiento interior que se traduce en madurez y libertad.

Imagina por un momento que vas caminando por una calle cualquiera, te

encuentras con una persona y te pide que le digas tres motivos para vivir. ¿Qué dirías? ¿Has pensado alguna vez en las cosas que te hacen vivir? Quizás éstas serían las respuestas:

- Vivir para amar y ser amado. El amor en todas sus facetas.
- La felicidad como búsqueda y como meta.
- Dios como lugar ideal de encuentro.

Te tienes que dar una respuesta a ti mismo. La respuesta al “para qué” de la vida la encontrarás siempre que estés dispuesto a buscarla; de esa respuesta depende tu felicidad, ¿serás capaz de luchar por encontrarla?

En tu vida busca ratos de silencio para recorrer el largo camino hacia tu propia interioridad. Responde tras una reflexión serena y tranquila a los grandes interrogantes de tu existencia hasta ahora no resueltos, para coronar tu vida con la realización de tus deseos e ilusiones. Miles de seres humanos llegan al final de su existencia derrotados, insatisfechos porque no han sabido descubrir el preciado tesoro de sus posibilidades. No hemos nacido derrotados, ni estamos destinados al fracaso. El éxito verdadero, el que llena de verdad al ser humano, radica en saber comprendernos a nosotros mismos como seres integrados, libres de temores, capaces de afrontar las dificultades, y con gran capacidad de proyectar amor, con espíritu de servicio y de ayuda a los demás.

La felicidad radica en vivir el hoy y saber sacar provecho al momento presente; convertirlo en nuestro fin es una fuente segura de felicidad. Tú eres una persona irrepetible, dejas una estela en el camino de tu vida. El que camina un poco más cuando todos se han parado, es quien alcanza los niveles del triunfo. Cada ser humano es una obra original, salida de los talleres de Dios. No hay dos seres humanos exactamente iguales, con las mismas cualidades, con idénticos proyectos, con parecidas ilusiones.

4. Eres un proyecto de eternidad

El ser humano es radicalmente deseo, inquietud constante, búsqueda permanente. Como un peregrino en busca de una misteriosa fuente. “He aquí mi anhelo: soy un peregrino sediento, la sed me abrasa en la carrera. Corre pues, a la fuente. Desea esta iluminación, esta fuente, esta luz, el agua viva. Nos has hecho para ti y nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en ti” (san Agustín).

El hombre es un proyecto de eternidad, capaz de dar un maravilloso sentido a su existencia. Ante ese camino, él siente la satisfacción de proyectar una vida que se teja en la responsabilidad y en un quehacer que forje el sentido de la vida. De aquí surge tu grandeza y tu futuro, que te permita ser un testimonio vivo y ejemplar para las nuevas generaciones y para las venideras, tanto en el campo del amor, la sexualidad, la afectividad, como en tu madurez personal.

Una persona cuya vida carece de sentido es un ser infeliz. La falta de sentido de la vida impide la plenitud. El secreto más grande de todas las empresas humanas radica en tomar conciencia de la irrenunciable dignidad de cada uno.

Una persona tampoco debe dejarse atrapar por el pesimismo. El pesimista es aquel que proyecta su existencia en los caminos negativos del fracaso. La oscuridad, la tragedia y la tristeza son las consecuencias inevitables de una vida pesimista.

Nada hay tan contagioso como el optimismo. Triunfa en la vida quien pone todas sus cualidades y su fuerza de voluntad para conseguir aquí y ahora toda la armonía y la felicidad en la convivencia y en el trato con los demás.

Sólo la desmotivación y la falta de ilusión mantienen a las personas en la mediocridad. Nuestra sociedad vive obsesionada por el afán de tener, de poseer y de consumir. Y quien se nutre de estos tres alimentos termina despersonalizándose. Por eso Martín Descalzo pudo escribir: "Tengo miedo a que una gran parte de seres humanos estén vacíos de alma, sean gentes inconclusas, muñones de hombres, seres sin terminar, sin construir". Han progresado sus preocupaciones, sus negocios, pero su espíritu no se ha desarrollado; se trata de vidas sin sentido, de existencias estériles en el camino de la virtud.

Y se atreve a afirmar también que un alto porcentaje de personas se detuvieron un día en una personalidad adormecida y mediocre, que triunfa en la sociedad de consumo y arrastra consigo el fracaso de su propia vida. Personas que "pensaron que ya estaban realizadas" y se dedicaron a vegetar, sin descubrir siquiera que su alma era un tonel semivacío. Una fruta sin madurar.

Hay una frase de san Alberto Magno que nos habla de tres tipos de plenitudes y que vienen muy bien aquí para aplicarlas a los seres humanos. No cabe duda de que hay muchos seres humanos que no maduran, que permanecen sin acabar durante toda su vida. Pero ¿qué sucede con los que han madurado? Aquí vienen los interrogantes.

Existen tres clases de plenitudes :

La plenitud del vaso, que tiene y no da.

La plenitud del canal, que da y no retiene.

La plenitud de la fuente, que crea, retiene y da.

En efecto, existen muchas personas-vaso. Son gentes que se dedican a almacenar virtudes o ciencia, que saben mucho, pero no reparten. Retienen pero no dan. Son magníficos, pero magníficamente estériles, son simples servidores del egoísmo.

Hay también personas-canal; es la gente que se pasa la vida haciendo y haciendo cosas; que nunca rumia lo que sabe, que, cuanto entra de vital en sus oídos, se le va por la boca, sin tener dentro pozo alguno; son almas vacías, sin

riqueza interior. Padecen la neurosis de la acción, tienen que hacer muchas cosas y todo de prisa. Dan y no retienen, y después de dar se sienten vacíos.

¡Qué difícil, en cambio, encontrar personas-fuente! Son las que han hecho sustancia de su vida; que recrean todo lo que viven, reparten todo cuanto han recreado. Dan sin vaciarse, riegan sin decrecer, ofrecen su agua en este tiempo de sequía, sin quedarse secas. Luchan contra corriente, a veces son incomprendidas, pero ahí están como faro luminoso que guía el quehacer de cada día, como estímulo permanente y baluarte firme y seguro para los que desean ser una fuente que crea, retiene y da.

Al buscar lo permanente, crece la convicción de que todo lo terreno es caduco y pasajero. Quien acepta así su vida, encuentra la claridad y la tranquilidad; la confianza y la esperanza, es decir, la sabiduría, realmente el sentido y la plenitud de la vida.

El ser humano es un proyecto de eternidad, capaz de dar un maravilloso sentido a su existencia. Para dar sentido a la vida tenemos que desarrollar la capacidad de confiar en los demás y tener fe en nosotros mismos. La confianza no debe confundirse con la ingenuidad, más bien, consiste en aceptar a los demás como son, y en tratar de descubrir en ellos el lado bueno de su vida. No seremos fieles a nosotros mismos, si no somos capaces de confiar en los demás.

5. La sed y la fuente

Alégrate por lo que has alcanzado sin entristecerte
por lo que te queda por alcanzar.
El sediento se alegra cuando bebe
y no se entristece porque no puede agotar la fuente.
La fuente ha de vencer tu sed,
pero tu sed no ha de agotar la fuente.
Da gracias por lo que has recibido
y no te entristezcas por la abundancia sobrante.
Lo que has recibido y conseguido es tu parte,
lo que ha quedado es tu herencia.

San Efrén, diácono

6. Consagración del anciano

Señor,
estamos en tu presencia,
con nuestros años,
nuestras experiencias,

nuestros trabajos,
nuestras ilusiones y nuestros desengaños,
nuestras alegrías y nuestras penas,
con nuestros achaques y nuestro cansancio,
y con el gozo tremendo de haber vivido
y, sobre todo, de haberte conocido.
Permite, Señor, que podamos mantener clara
nuestra mente en el fundamento mismo de la vida;
acércanos a ti; no mires nuestros errores, sino mejor
la buena voluntad y el deseo de ser mejores, más útiles,
y todo lo positivo que ha habido en nuestra vida;
danos fuerzas para creer más en ti
y aumentanos el entusiasmo, la paz y la esperanza,
para ser y estar disponibles hasta el último momento.
Te damos gracias por santa Teresa Jornet
y por todos los que han dedicado su vida a los ancianos;
en ellos brilla la fuerza de tu amor,
como la luz más clara que pueda guiarnos
al puerto más seguro.
Acepta nuestra vida tal como es
y transfórmala en una continua fuente de alegría,
que pueda contagiar a todos los que nos rodean.
Señor,
por todo lo que has hecho en nosotros,
por todo lo que ha sido nuestra vida,
gracias.

II. El sentido de la Tercera Edad

1. Su pleno sentido

En la Tercera Edad cada momento que pasa tiene su sentido y su valor, tanto por lo que nos permite aprovecharlo en el presente como si lo miramos como camino y acercamiento progresivo hacia la plenitud. Así adquiere la Tercera Edad un valor fundamental por ser una etapa más de la vida y un sentido nuevo de culminar y completar la obra de toda la existencia. Debemos aceptar y desarrollar estos dos valores o posibilidades.

El valor útil de cada edad no se determina por la moda de una corriente

pasajera, sino por las tareas permanentes de la vida. También nuestra edad tiene un verdadero y propio cometido: testimoniar el valor de la vida y la amabilidad del destino humano entero, ofrecer la rica experiencia del camino hecho, servir en la búsqueda de una maduración final y preparar el paso hacia el otro mundo. Estos cometidos no deben ser soslayados, y mucho menos por nosotros mismos. Las personas mayores son el testimonio viviente del pasado, guardianes del presente y garantes del futuro.

La edad avanzada no es, por tanto, únicamente un descanso al atardecer de la vida. Ciertamente que no pocas penas y trabajos pueden impedir a la persona mayor el caminar con tranquilidad y con plena lucidez hacia la meta eterna. Por tanto, es conveniente, y muchas veces será necesario, superar a tiempo achaques y enfermedades crónicas. Encontrar la plenitud en la familia, en medio de los suyos, donde se dejó la huella imborrable de la virtud y del amor. Es preciso evitar también que sea internado, sin una necesidad muy seria, en una residencia. Deberá precaverse, sobre todo, del embotamiento, que tanto daña el final de la vida.

La ancianidad también debe ser un descanso y una fiesta, tras las fatigas y trabajos de la vida. Las rencillas familiares, las disputas deben terminarse. La casa acogedora y ordenada, el aseo y cuidados de la propia salud, la voluntad de buscar y mantener una buena y provechosa tertulia... Todo debe tender hacia una paz gozosa y tranquila; alegría y buen humor deben tener aquí su lugar. Nuestros días de ancianidad deben ser, en realidad, días de buscar y hallar, activa y provechosamente, el propio centro y camino.

El escritor francés André Maurois, que murió en 1967, dejó escritas estas palabras: «El arte de envejecer es el arte de conservar alguna esperanza». Sí, solamente la esperanza puede dar sentido a la vejez. En el atardecer de la vida, la esperanza es más necesaria que nunca. La vejez necesita esperanzas humanas y la esperanza transcendente. Las esperanzas humanas pueden ser proyectos y tareas sugerentes que uno quiere llevar a cabo, con ilusión en los últimos años de la vida. Y la esperanza transcendente es la gran virtud cristiana del sentido. Es el faro luminoso que nos conduce seguros por el camino que lleva a la casa del Padre. El arte de envejecer requiere esperanza. Sin esperanza, la vejez se torna áspera, dura, insoportable. Sin esperanza, la vejez es como un camino terminal que no conduce a ninguna parte. Sin esperanza, la vejez es un décrepito final sin sentido.

La esperanza es necesaria durante toda la existencia humana, pero, sobre todo, durante el período de la vejez.

¿Cuál es entonces el sentido verdadero de la ancianidad? Es la sabiduría y prudencia, la madurez y plenitud de la vida.

Sólo la persona mayor puede mirar atrás y reflexionar sobre toda la vida. Quien sabe vivir su ancianidad, es capaz de entender la existencia como una

tarea permanente y nunca acabada. Por experiencias propias y ajenas ha aprendido a mirar —desde cierta distancia— las distintas etapas de la vida y el valor del conjunto. Sabiduría es conocimiento profundo de la existencia. No viene por sí sola; hay que adquirirla con esfuerzo y tesón, y no pocas veces con dolor.

Sabio es el que se sitúa frente a la vida entera, busca su sentido y finalidad, mira sus etapas e instituciones, considera sus aspectos cambiantes y juzga todo esto rectamente; ve no sólo lo inmediato, lo práctico, lo útil de cara a las necesidades del momento, sino también lo que está detrás, lo necesario, para que la existencia tenga valor y consistencia, lo que hace que la demos por bien o mal empleada.

Sabio es, sobre todo, el que acepta serenamente su última etapa de vida, por más que sea un acercamiento a la muerte. El que no se deja llevar por la corriente del tiempo y de las cosas que se atropellan, sino que mira lo permanente, lo eterno, la presencia de Dios. Cuanto más se acerca la persona a la eternidad, tanto más pierden muchas cosas y sucesos en volumen e importancia, y otras que antes no tenían relevancia, la toman ahora; y lo que parecía grande y magnífico, aparece pequeño y sin relieve. Las claves de valoración se cambian conforme se acerca la eternidad. Al buscar y fijarse en lo permanente, lo que va quedando a través de los cambios, crece la convicción de que todo lo terreno es caduco y pasajero. El darnos cuenta y la búsqueda de lo esencial va creciendo en la medida en que aceptamos lo caduco como tal. Quien acepta así, sinceramente, su edad avanzada, halla como frutos de esta actitud: claridad y tranquilidad, confianza y esperanza, es decir, la sabiduría.

Una Tercera Edad así es realmente la plenitud de la vida.

Ahora sólo resta pasar a escribir este último capítulo de la vida. No nos anima el supuesto regocijo que nos debería causar sentirnos unos privilegiados que hemos tenido la suerte de llegar a esta etapa, y así coronar nuestra existencia.

El ser humano sabe que es temporal, y es el único ser que sabe que se extingue. Si bien, en apariencia puede olvidarlo por momentos, eso precisamente, condiciona toda su vida. Nuestras valoraciones, nuestros miedos, las religiones, y la superstición, todo está encaminado a explicarnos lo evidente, o lo que no tiene ninguna explicación posible.

Y aunque la amenaza de extinción es cierta, porque no hay nada que pueda impedir que se cierre nuestro ciclo vital cuando el destino se cumpla, es preciso vivir como si jamás fuésemos a morir. Sólo así, mirando cara a cara al final, aprenderemos a morir a nuestra hora, y no convertiremos la vida en una muerte continua a la que asistimos como espectadores indiferentes o acobardados.

No se trata en este momento, ni de hacer un elogio piadoso de la vejez, ni de aportar un caritativo consuelo, sino de disponerse a vivir plenamente, aquí y ahora, también este capítulo de la vida, aunque sea el último. ¿Quién puede ser

partidario de las obras incompletas, cuando el desenlace final es el que le da todo su sentido?

Más que preocupar, la edad avanzada duele, porque es un tiempo de preguntas:

— ¿Dimos cuanto debimos dar?

— ¿Cumplimos lo que se esperaba de nosotros?

— ¿Fuimos capaces del tesón suficiente, del acierto, de hacer de nuestra vida el deseo cumplido?

— ¿Nos entregamos entonces como nos entregaríamos ahora si hubiese tiempo y oportunidad?

Debe ser muy duro tener que responderse negativamente. Recorrer la vida sin progresar humanamente, envejecer sin mejorar es el mayor de los fracasos. Supone haber pasado nuestro tiempo con un salidero por el que se fueron perdiendo la ternura, la comprensión, la calidez, la serenidad, para no guardar nada: sentirse abandonado en ese gran vacío que sólo llena la desesperanza.

Significa haber perdido la única e irrepetible oportunidad de que disponemos.

Es preciso llegar hasta aquí con el nutrido equipaje que nos han dejado todas las edades: ingenuidad y sabiduría; curiosidad y experiencia; entusiasmo y sosiego; alegría y serenidad; tolerancia y el derecho a mantener unos principios que, aun desfasados, ahora nos resultan imposibles de cambiar.

Hay que vivir día a día, sin nostalgias absurdas. Si el pasado fue mejor no sólo se debió a que teníamos cuarenta años menos; lo fue porque supimos hacer, en su día, un buen presente que hemos guardado en el recuerdo. Hoy es preciso degustar ese néctar que transforme las vivencias en deliciosos recuerdos para mañana.

Ciertamente, la vida no es la misma para todos, a pesar de lo cual, hay quien sabe llenarla poco a poco de una sabrosa sustancia que nos proporcionará un caldo nutritivo para los últimos años.

Y es que no nos hacemos viejos de golpe. Eso comenzó con el primer minuto de vida, en forma muy discreta, para hacerse evidente con los años. Por eso, no estaría mal tomarnos el mismo tiempo para prepararnos, y que esa estación-término no fuese necesariamente dramática, aunque el destino final de este viaje no haya sido elegido por nosotros.

En realidad, lo más difícil ya ha pasado. El climaterio ha supuesto una lucha con uno mismo, y el hombre como la mujer han derramado lágrimas amargas por su juventud perdida; se han lamentado interiormente por la imaginaria humillación sufrida, por la pérdida también imaginaria de su feminidad y de su masculinidad. Y han desperdiciado un tiempo que ahora, desde la vejez, se nos antoja precioso y deseable. ¡Qué no daríamos en este momento por volver a disfrutar aquellos días dorados de la madurez! Si la vida se nos convierte en el

típico valle de lágrimas, se debe más a ese vicio humano de lamentar “lo que pudo ser”, que a los sinsabores e imponderables de la existencia. La mayoría de las veces somos los esforzados fabricantes de nuestras angustias. Y si a eso se añade la “desinteresada” colaboración de la sociedad y del azar, ¿por qué lamentarnos y por qué sorprendernos?

Dicen que el último bocado es el mejor. Ahora no es momento de discutirlo, sino de que nos sepa como el mejor. No hay nada que perder pero sí mucho que ganar.

La vida no empieza a los cuarenta, ni a los veinte, quizás a los sesenta, ¡quién da más!, eso depende de nosotros, de la conciencia y de la afición que tengamos de vivir la vida cada día isin comparar! La edad no es una razón para dejar de transformar los días grises en días de júbilo apacible.

La Tercera Edad es un período, un estado pleno de interés insospechado. Hemos alcanzado un estadio en el que las banalidades y los falsos valores de esta sociedad ya no nos engañan ni nos perturban. La belleza de la juventud, el dinero, el poder, la competición, siempre ensalzados para inquietar a los humanos y para desterrar, además, las posibles esperanzas de la persona de edad, ya no surten en nosotros el efecto de una jugada malintencionada y cruel.

Muchos ancianos han dado lo mejor de sí mismos a estas edades, porque cuando existe un cúmulo de experiencias y una alta dosis de ilusión, se hacen imparables los esfuerzos de quienes desean tener una vida mejor, para seguir creando. Para eso no es precisa la fuerza bruta, tan sólo es cuestión de dejar fluir ese manantial que sólo se agotará con nosotros, si así lo disponemos.

No es cuestión de alentar vanidades ni aspiraciones absurdas en quien debe ajustarse a un mundo tan incomprensivo e intolerante con quien comete errores; tampoco se trata de generar ilusiones fantásticas en quien ha de vivir o quizás sobrevivir, en un mundo en el que ha preferido olvidar que un día le llegará el momento de la vejez. Se trata de jugar con la realidad, sólo con la realidad, pero eso sí, sin restarle ni un ápice a lo posible.

Tampoco es cuestión de cargar todo el peso de la responsabilidad de la infelicidad a la persona mayor sobre sus hombros, porque el germen de la desesperanza que le invade en los últimos años se lo inoculara su propio entorno.

La sociedad no da facilidades para envejecer; se trata del desprecio de quien se cree poseedor de un filtro mágico que le pueda salvar de ser erosionado por el tiempo. Un trágico abuso de confianza que, más tarde, se volverá contra él, como una burla del destino en nombre de quien ya no vive para verlo.

¿Amamos a la gente de edad?

¿Verdaderamente sentimos hacia ella la ternura que despierta el corredor de largo recorrido que llega exhausto y agotado, pero que alianza la meta con esfuerzo casi sobrehumano?

¿Sentimos la piedad que inspira quien, tras dar todo lo que tuvo, lo que pudo, o lo que supo, nos mira entre anhelante y resignado a la espera del destino que le esté deparado?

Es cierto que a estas preguntas cabe oponer las que nos habremos de formular cuando seamos viejos, para no responsabilizar exclusivamente a quienes no fueron los verdaderos culpables de nuestra soledad ni de nuestro aburrimiento. Quizás, en muchos, se trata de cuestiones un poco tardías para ponerles remedio:

— ¿Amé?

— ¿Me hice amar?

— ¿Supe llenar de alegría con mi presencia para que sientan la tristeza y el dolor de mi ausencia?

— ¿Me siento conforme y satisfecho de lo que será mi recuerdo?

Y aun en el supuesto de que nosuviésemos que responder negativamente a todo esto, aun así, por el hecho de ser personas de edad, mereceríamos el respeto de cuantos nos rodean, y de esta sociedad que aún no ha aprendido a reconocer, siquiera, nuestros derechos.

2. El desgaste de la vida

El amor pasa a lo largo de los años por una evolución difícil y costosa, en pos de una meta sublime que muy pocos alcanzan: hacer del amor el sentimiento más afín a la verdadera esencia humana; disfrutar de la calidez, de la proximidad física y anímica, de la sensualidad tamizada por el afecto, de las caricias largas, profundas y sosegadas. Sin prisas, como si se tuviera todo el tiempo del mundo por delante.

Ahora las personas de edad suspiramos por sentirnos acompañados, por alimentarnos de caricias que vivifiquen nuestro cuerpo, por anticiparlas mentalmente. Nos las sabemos tan bien de tanto repasar cada hueco, cada pliegue, cada rasgo..., que cuando no llegan, sentimos una insaciable hambre de afecto y de cariño.

— ¿Por qué se nos ha de negar en la edad avanzada lo único que puede y debe perdurar para hacernos saber que seguimos vivos y que deseamos seguir estándolo?

Hemos aceptado que se cumpla en nosotros esa ristra de fenómenos penosos de la edad tardía y nos hemos armado de moral para no dar facilidades al deterioro ni al desaliento.

No nos hemos resignado, por las buenas, al decaimiento orgánico y psíquico porque llegamos a convencernos de que muchos de los "males inevitables" de la vejez, tienen más que ver con la ignorancia, con los prejuicios o con la dejadez de no prevenir en su día que con la edad avanzada. Por eso, buscamos los

medios para atenuar esas molestias.

Nos dijeron que los signos del envejecimiento se combatían ignorándolos; que la única forma de prevenirlos o de paliarlos era observándolos para tomar las medidas adecuadas.

— Que perdemos el pelo y en su lugar lucimos una calva satinada; pues se acepta, porque hemos llegado a la conclusión de que lo más importante se tiene dentro de la cabeza y no sobre ella.

— Que nuestros dientes nos causan más trastornos que beneficios; pues ya reemplazarlos por una dentadura postiza que nos permita seguir disfrutando de los placeres de la mesa, y nos llene los labios de una radiante sonrisa juvenil!

— Que el oído se nos hace duro: y antes de sentirnos aislados y llenarnos de amargura, pues nos proveeremos de un artilugio, tan especial, que nos permita oír incluso lo que no deseamos escuchar.

— Que los ojos se cansaron de ver lo cercano, y se sienten incapaces de distinguir lo que se mantiene a distancia... Entonces está la posibilidad de ampararse tras unas gafas que nos libren de tanta confusión para gozar de una visión más clara y segura de las cosas.

—Y en cuanto a nuestro cerebro, “ichochea quien chochea!”... Lo del chocheo es una opinión muy subjetiva por parte de quienes pretenden estar siempre en posesión de la razón y de la clarividencia.

Nos hemos convencido ya de que el cerebro humano envejece en una forma muy limitada. Por grande que parezca el número de neuronas que se anulan, siempre seguiremos conservando una cantidad ingente que nos permitirá una capacidad inesperada de reaccionar con vigor juvenil. Y es que la inteligencia y la habilidad en sí mismas no tienen límites.

Cuando se dice que la capacidad mental disminuye después del período de la plena madurez, hemos de entender que lo que disminuye es la capacidad de aprender determinados movimientos, de adquirir nuevas destrezas y precisión, o la de aprender nociones, lenguas desconocidas, por poner un ejemplo.

Pero en ningún caso debemos entender que disminuye ostensiblemente la habilidad en utilizar correctamente los movimientos, los conocimientos ya adquiridos, porque todo eso, salvo complicaciones infortunadas, permanece intacto.

Lo que no entendemos muy bien, es por qué se callan las cosas en las que seguramente superamos a los jóvenes.

— ¿Por qué no cuentan que tenemos una mayor facilidad para organizar los datos que poseemos?

— ¿Por qué no admiten que cuando nos proponemos algo, lo abordamos seriamente y cedemos más difícilmente a la distracción que los jóvenes?

— ¿Por qué no reconocen nuestra presteza para poner en práctica cuanto

sabemos?

Los jóvenes deben reconocer que las personas mayores sabemos mantener con dignidad, el empeño y la seriedad en el trabajo.

Existen unas condiciones básicas que influyen en la actividad mental de la persona de edad que no conviene pasar por alto. Aunque, no nos engañemos, esas condiciones también serían necesarias para la adecuada actividad mental de cualquiera, a cualquier edad.

En cada caso particular, las aptitudes y predisposiciones innatas jugarán su papel. La naturaleza no se muestra igualmente generosa con todas sus criaturas por lo que es necesaria la continuidad y constancia. No es cuestión de echarse a dormir, para un buen día pretender recuperar la destreza. Al igual que un deporte, el desarrollo de una habilidad, de una actividad o de una aptitud, precisa del ejercicio constante que las mantenga actualizadas.

Pero, sobre todo, lo que determinará el grado de nuestra eficacia y de nuestra eficiencia, ¡la de todos!, siempre será el interés que pongamos en una tarea, la motivación que nos empuje; el cariño que le tengamos y el gusto que nos proporcione su realización. Eso es lo que verdaderamente influye en la obra bien hecha, no importa la edad.

Lograr eso no es un imposible. Es cuestión de no parar en ningún momento. Se trata de no dejar de preocuparnos por nutrir nuestro cerebro; emplearnos a fondo en saber mantener la atención, en ejercitar la memoria, sin abandonarnos; en conservar intactos nuestros intereses, todo lo cual redundará en mantener fresca nuestra inteligencia.

En una palabra, se trata, sencillamente, de cuidar y alimentar la pasión frente a cuanto nos gusta, deseamos y amamos, hasta el último instante.

A estas alturas de la vida ya hemos pasado por todo en un mundo tan despiadado, que ya se ha hecho crónica su insuficiencia amorosa.

¿Qué podemos esperar de una sociedad que no tolera a sus niños, que no respeta a sus viejos, que no se ama a sí misma?

Basta con observar el camino emprendido hacia su autodenigración, y con ella su destrucción.

No somos unos minusválidos, ni somos unos trastos inútiles. Somos únicamente el ser humano que logra alcanzar el último objetivo porque, a pesar de las duras pruebas, no se ha quedado en el camino.

Hemos sufrido humillaciones de todo tipo: nos despojaron de nuestro trabajo y de nuestros proyectos de futuro. Por eso, nos empeñamos en idealizar el pasado, y jugamos a desvalorizar el presente, ese presente que no nos tiene en cuenta y nos exige un esfuerzo imposible para lograr adaptarnos.

Sentimos sobre nosotros el espectro de la vejez, a través de la mirada de los demás; su desconsideración nos hace sentir un miedo infinito. Nos sentimos

tristes y doloridos al vernos arrumbados en el vagón de los decrepitos, los del porvenir caduco.

Todo esto es lo que se siente si no se reacciona a tiempo y nos dejamos engañar por la mirada de los jóvenes; si nos conformamos con lo que una sociedad avara e insensible nos concede a regañadientes.

Es preciso establecer las bases nuevas de la vejez; y así, tanto las personas de edad como las que aún no lo son, sabrán prepararse con visión de futuro, en forma solidaria, para el último capítulo de su vida.

En primer lugar se trata de frenar ese demagógico y constante ensalzamiento de la juventud, que llega a la total desvalorización de lo viejo y lo usado. Hay que destruir esa falacia con la que se pretende conformar a los más jóvenes, olvidando las serias dificultades por las que pasan ellos en esos momentos. Con esto lograremos una de las cosas más difíciles: asumir la imagen de nosotros mismos, a pesar del reflejo que nos devuelven los demás.

Las personas mayores, podemos alcanzar un grado de libertad imposible para los jóvenes. Ya no existen razones que nos impidan comportarnos tal como somos: ya no hay que esforzarse por mantener actitudes convencionales ni esconderse tras máscaras ni afeites; ya no hay motivo para ese cultivo constante de la hipocresía social. Ahora somos nosotros, para bien y para mal.

Y porque seguimos siendo nosotros, aunque plagados de arrugas, con el pulso temblón, con el caminar lento, y sin ningún porvenir, aún tenemos un presente que hemos de vivir, porque se nos obliga a vivirlo.

Hoy, aquí y ahora, aún amamos, más que nunca y mejor que nunca, y eso no se nos puede negar. No se nos puede inhabilitar en bloque, porque hay cosas que no envejecen jamás: por ejemplo, nuestra capacidad de amar. Porque nuestro corazón cuando late para los demás, y no sólo para nosotros, queda suspendido en el tiempo para no sufrir el deterioro de los años; y nuestra sensibilidad, nuestra piel, aun manchada, reseca y apergaminada, siente hambre de caricias. Nuestra piel espera, como un manjar, el tacto cálido, vivificante, de una mano, de unos labios amables. ¡Por increíble que les parezca a nuestros hijos!

Todos parecen haberse puesto de acuerdo en jubilarnos de nuestras relaciones íntimas, del amor y de la sexualidad. Es cierto que todo parece confabularse para disuadirnos del disfrute del placer y de la felicidad: preocupaciones económicas por cuenta de las pensiones insuficientes que recibimos; monotonía y hastío en nuestras relaciones conyugales; achaques; cansancio físico y mental; y a causa de todo esto, un temor enorme al fracaso sexual.

Es cierto que las personas mayores tenemos una serie de cambios en nuestra respuesta sexual:

— Los hombres tenemos una erección más lenta y nuestros testículos se

reducen de tamaño y pierden firmeza. También parece que disminuye la cantidad de semen que eyaculamos y su viscosidad, y por las mañanas ya no siempre nos levantamos llenos de fuerza, como en nuestros buenos tiempos.

— A las mujeres la vagina se les reduce y las paredes son más delgadas, de manera que disminuye su elasticidad y también su lubricación. Y aunque todo esto tiene mucho que ver con el cambio hormonal que han sufrido, no es razón para trastornar, como se trastornan, las relaciones sexuales.

Para la gente mayor —hombres y mujeres—, por importantes que sean los cambios fisiológicos que impone la senectud, siempre serán determinantes en su vida íntima los condicionantes psicológicos y sociales a los que se vean sometidos. Y son muchas las falsas creencias sobre la vejez, encaminadas a amargarle la vida a las personas de edad:

— Se llegó a decir que la edad avanzada empezaba con la menopausia y, con ésta, la disminución del impulso sexual de la mujer. Se hace creer que con la ablación del útero, se destruye también la posibilidad del deseo sexual.

— Que la mujer mayor no es capaz de disfrutar de orgasmos.

— Que los ancianos no necesitan vida sexual.

Y nada de lo anterior es cierto, porque las personas mayores pueden disfrutar como los demás, pero se la suelen poner muy difícil. A veces llegan a creer esas cosas que se dicen y otras veces, la forma de vida no les permite a los abuelos la suficiente intimidad como para amarse y disfrutar el uno del otro.

Pero nos gusta encontrarnos y amarnos, igual que siempre, sin que tenga que haber interrupciones. No hay una barrera que saltar para llegar a la vejez, dejando en el otro lado los más queridos enseres personales: el sexo y el amor.

El final de nuestra vida no nos parecería tan duro si nos sintiésemos acompañados hasta el último momento por la mirada atenta, por la mano reconfortante y por el beso cálido de nuestro hombre, de nuestra mujer.

Los viejos deseamos permanecer juntos mientras la vida no decida otra cosa, juntos y apretados para combatir ese frío penetrante que te cala hasta los huesos; cuando sientes que se apagan las ilusiones y el entusiasmo, y sientes amenazante, la sombra de la gran soledad en que quedan los muertos.

3. La dignificación del anciano

El ser humano en la Tercera Edad, y en su encuentro con las demás etapas de la existencia se descubre como proyecto y posibilidad, experimenta en sí mismo el deseo y anhelo de lanzarse dinámicamente en el campo de las posibilidades que le ofrecen su ser y sus circunstancias en un panorama nuevo que la vida le brinda. “El gran secreto de la alquimia social es sacar todo el partido posible de cada una de las edades de la vida por las cuales pasamos, es decir, tener todas las hojas en primavera, todas las flores en verano, y todos los frutos en oto-

ño”(Honoré Balzac).

La Tercera Edad es una etapa de desarrollo de la persona humana. Cada época de la vida, tiene sus cometidos propios, con su vertiente positiva y otra negativa, pero siendo una determinada edad de la vida, no es mero residuo del pasado sino que tiene la propia dinámica. Es posible hacerse viejo, envejecer sin perder los valores y los encantos de su propia personalidad. Saber envejecer es un verdadero arte. No hay propiamente edad de vejez. Se es viejo cuando se empieza a actuar como viejo.

El envejecimiento es un proceso normal, una etapa más en la vida humana. Contrariamente a lo que creemos, la mayor parte de los ancianos no están enfermos, ni se encuentran limitados. Es un error pensar que toda persona mayor de 65 años tiene una inteligencia decadente, es rígido, conservador, torpe, incapaz de aprender y enfermo. Quienes subestiman a los ancianos suelen decir que “chochean”, e identifican vejez con demencia. Son muchos los que opinan que la rehabilitación es imposible en la ancianidad. Se considera, también erróneamente, que la incontinencia o la inmovilidad son debidas a la edad, cuando en realidad son tratables. Otra manifestación de la subestima en que se tiene a los mayores es la tendencia a estar de acuerdo con todo lo que diga el anciano, suponiendo que son incapaces de argumentar, debatir o admitir correcciones. Esto puede agravar los problemas de comportamiento y la confusión, ya que nada confunde más que estar de acuerdo con una persona que está equivocada. Esta actitud, extendida en la actual sociedad, recibe el nombre de “viejismo” o “ancianismo”, igual que existen otros tipos de prejuicios tales como el “racismo” o el “sexismo”.

Lo peor es que los ancianos mismos crecieron en una sociedad donde aún existían más prejuicios que en la actual, y se suponía que todos los cambios físicos y mentales eran producto irremediable de la edad avanzada. Los ancianos que comparten esta mentalidad no se encuentran preparados para hacer frente a quienes subestiman su capacidad y potencialidad. Así, es frecuente oír a las personas mayores frases de este tipo: “Supongo que será debido a mi edad”; “estoy bien, podría estar mejor”; “no voy al médico porque éstos son los achaques propios de los años”.

Jacques Lecercq en su obra, “La alegría de envejecer” utiliza el símil de la cumbre para definir la Tercera Edad:

“Cuando se escala una montaña, el paisaje va desnudándose poco a poco y, finalmente, cuando uno llega a la cumbre no encuentra más que piedras y nieve, pero desde allí la vista es magnífica. Ya no se puede subir más, sólo para ir al cielo. Lo mismo ocurre con la vejez. A lo largo de la vida hemos subido por cien caminos, a veces sinuosos y, poco a poco, el paisaje se ha ido desnudando. Los que mandaban, dirigían, protegían nuestra juventud, desaparecieron unos tras otros. Después, los compañeros de la vida. Uno sigue avanzando y cada vez

está más solo. El que llega a la madurez termina como el alpinista en una cumbre pelada y cuando vuelve la vista contempla su vida extendida ante él como un paisaje. Es la cumbre, pero también es el fin del hombre sobre la tierra. No hay otra manera de avanzar que yendo al cielo”.

Envejecer es un proceso normal, natural, que comienza desde que somos engendrados, que es distinto entre persona y persona y que, incluso, varía dentro de los órganos de un mismo sujeto. Una etapa de encanto y dignidad. La última etapa de una vida que hay que conocer para saber vivirla con esperanza, entusiasmo y júbilo. Con acierto se ha comparado con un traje. Cuando está sucio, se lava; cuando está roto, se cose; pero, en todo momento, se ha de permanecer cubierto con él. Vivir la edad avanzada con calidad de vida no es algo que se nos dé espontáneamente. Necesita aprendizaje: qué es la vejez, cuáles son sus características y cómo saber envejecer.

Ser una persona de edad es, y debe ser, gozar de los beneficios de ser realmente “señor”. Palabra derivada del latín “senior” que significa viejo. Ser viejo, ha de significar gozar de una existencia en la que se tiene tiempo y medios para dar cima a los proyectos vitales que anteriormente no se pudieron realizar porque era necesario ganarse la vida... Pero, para ello, es preciso que todos aprendamos a ser viejos, que nos preparemos para serlo².

Es muy posible que no todos disfruten en nuestra sociedad de los medios adecuados para llegar a ser “señores”. Se necesita una cierta cultura, un cierto equilibrio psíquico, buenas condiciones de salud y economía y relaciones socio-familiares gratificantes para conseguir la plenitud de la vida.

En el hecho de la ancianidad, aunque hay que entenderla siempre en su totalidad, se pueden distinguir tres componentes:

- El biológico, ligado al desarrollo somático de cada persona, con sus alteraciones físicas, de ordinario lentas.

- El componente psicológico o sensación subjetiva de sentirse o no viejo. El organismo humano suele envejecer de una manera, y las estructuras y contenidos de la personalidad de otra muy distinta. Por otra parte, cada persona sigue su propia trayectoria. Ni la imaginación, ni la abstracción, ni la capacidad de raciocinio sufren con la vejez, cuando ésta se produce en un sistema nervioso sano y equilibrado.

- El componente social o visión de la sociedad con respecto a quién considera como anciano. En la actualidad se es oficialmente viejo a la edad de la jubilación; pero las expectativas de vida están en torno a los 75 años para los hombres y los 80 para las mujeres. Como se ve, dato puramente convencional, arbitrario e incorrecto, ya que nuestra edad no es sino múltiple.

En síntesis: ser viejo, parecerlo, ser considerado o sentirse como tal, son cosas que marcan las diferencias entre lo que uno piensa de sí y lo que opinan los demás, por lo que se refiere al valor y posibilidades de acción. Los pensadores

orientales opinan que, aceptado el hecho de la vejez como inevitable, la verdadera felicidad de los ancianos depende de su capacidad para sobreponerse al propio egoísmo en aras del bienestar y la felicidad de los demás. Si se prodiga plenamente, sin reparar en su propia persona, se libera a la postre de toda ansiedad y preocupación, cuando se aproxima la última hora y conserva su libertad e invulnerabilidad frente a las crisis emocionales durante la ancianidad.

La vejez corona la vida en el pleno sentido del término porque abraza o condensa todas las etapas: infancia, adolescencia, juventud, madurez y senectud. La etapa final es colofón y broche de oro que completa la existencia como el día se completa con la noche. Se ha dicho con razón que lo más bello de la vejez es que no hay posibilidad de ser viejo, sin haber sido antes joven. Pero hay algo que superar en esta belleza meramente biológica: la alegría del deber cumplido, la obra bien hecha, el gozo de haber terminado la peregrinación, el júbilo de sentirse acogidos por Dios Padre.

4. Enseñar a envejecer

La vejez no reside en los años que se tengan sino en la fortaleza del espíritu. Está demostrado que la edad no implica necesariamente enfermedad. Ni siquiera es estrictamente necesaria una dieta específica al llegar a cierta edad.

Cuando se ha mantenido una vida ordenada, una alimentación sana y equilibrada, al margen de los años, el cuerpo se mantendrá en forma. Los achaques y consecuentemente el consumo de alimentos, sólo son reflejo de una vida desordenada, no de los años que se tengan. Si la persona no guarda una higiene física y mental desde los primeros años de su adolescencia, es seguro que al llegar a los 30 ó 40 años su energía y capacidad creativa disminuirán mucho.

En nuestra sociedad, donde poco a poco se ha ido despojando a las personas mayores de todo significado, se ha extendido el tópico de que con la edad llegan los achaques, y con ellos el desgaste físico y mental del individuo. El uso de medicamentos se ha impuesto de tal forma que, si se llegara a reducir la población de la Tercera Edad, la industria farmacológica posiblemente se hundiría, ya que más del 50 por ciento de los medicamentos expedidos por las farmacias van destinados a las personas mayores.

La vejez no es una cuestión de edad. Yo conozco muchos jóvenes que creen que su vida ha dejado de tener sentido porque no se sienten con la misma fuerza y vitalidad que hace unos años. Consideran que lo mejor de sus vidas lo han dejado atrás y se sientan ante la vida para ver cómo pasa delante de ellos. Han perdido la ilusión, no son capaces de asumir los cambios y de ver en ellos una oportunidad. Les asusta el futuro que se presenta incierto, pero son incapaces de hacer algo positivo para intervenir en él.

La clave de la vida es la ilusión, el hecho de tener algo por qué trabajar y estar alegre. A veces nuestra situación no nos permite optar fácilmente por la

felicidad, pero uno de los grados de ésta es la alegría. Si llenas tu vida de alegría, te darás cuenta de que eres capaz de disfrutar de cualquier momento. Y si disfrutas de cada segundo de tu existencia, lo harás independientemente de la edad que tengas.

No dejes que las dificultades te impidan disfrutar de la oportunidad y de la aventura que supone la vida. Si buscas emociones fuertes, no hace falta que te desplaces a través de unos rápidos o que te arrojes desde lo alto de una montaña, basta con que vivas y lo hagas intensamente.

Uno de los puntos más destacados del último informe de la OMS (Organización Mundial de la Salud) quizá sea el relacionado con el avance de la ciencia respecto a la mal llamada "Tercera Edad". En él se dice que uno de los mayores avances de la asistencia ha consistido en la aceptación generalizada de que muchas de las enfermedades y discapacidades que hasta la fecha se han considerado como inevitables en las personas mayores pueden evitarse. Es decir, se ha descubierto que la edad no lleva implícita la postración del individuo, que la enfermedad no es consustancial con la edad avanzada.

Lo primero es que, aunque todo el mundo sabe a lo que se refiere cuando se habla de la vejez, su delimitación precisa es extraordinariamente difícil. Vejez y envejecimiento no son conocimientos estrictamente científicos; la vejez es un camino, una evolución, una fase de la vida y en este sentido no tiene nada que ver con la patología. El envejecimiento es algo que acontece al ser humano y que lo transforma, lo modifica, física, psicológica y socialmente, aunque el inicio de esta fase vital pocas veces puede deslindarse con claridad y facilidad.

La higiene de la vejez en sus raíces más hondas es un cambio de actitud hacia la vida, y éste tiene mucho que ver con la educación sanitaria, cultural, y los servicios de promoción de la salud; sin embargo, también la sociedad debe tratar de comprender al anciano y proporcionarle ayuda, apoyo social, para que permanezca integrado en los grupos humanos.

El estudio de la vejez no sólo interesa al médico, sino también a cualquier investigador de las ciencias sociales, ya que los países a medida que elevan su nivel de vida, por medio del desarrollo socioeconómico, van transformando su estructura demográfica. Interesa también, tanto a los profesionales como a los ciudadanos, ya que es un tema de palpitante actualidad, debatido continuamente en congresos científicos, programas en los medios de comunicación y conversaciones privadas. Interesa a las familias, a los políticos, a la Iglesia, a la sociedad entera.

5. ¿Viejos o ancianos?

El considerar anciana a toda persona de más de 65 años tiene una explicación arbitraria y poco racional. Los 65 años constituyen en muchos países la frontera de la jubilación, pero lo que fue política social progresiva de protección a la

vejez, se ha vuelto hoy en contra de los trabajadores, reconociéndose que los topes cronológicos al derecho de trabajar infringen derechos esenciales de la persona, y que los 65 años constituyen una edad en la que se puede desempeñar perfectamente un trabajo (R. Moragas. Gerontología social, Herder, Barcelona, 1991). La psicología del trabajo, responsable de la valoración y selección del personal, ha utilizado con frecuencia la edad cronológica pero, en forma crítica, reconoce científica y prácticamente que las personas mayores de 65 años pueden ser excelentes trabajadores, siempre que la tarea desempeñada sea proporcionada a sus aptitudes y posibilidades.

Como la cuestión no es tanto vivir más, cuanto vivir mejor, el proceso de envejecimiento debe ser retrasado mediante una vida activa, motivada y gratificante. "Dar más vida a los años" y no solamente "más años a la vida".

Pero el yo psíquico no vive en las alturas del mundo de las ideas, sino que es un reflejo de la influencia del individuo en su medio y en los demás. Para mantener saludable el yo, la persona debe estar inserta en redes de relaciones, ocupando posiciones que le capaciten para la influencia, que es tanto como no quedar satisfechos con prolongar la vida sin más, sino que ésta sea vivida de manera satisfactoria y digna.

Las clases sociales, la transformación de la familia, la modernización de los esquemas vitales, la multitudinaria sociedad de la vida urbana, la regulación abstracta del proceso productivo, y la masificación de la comunicación, dejan al margen de la más mínima influencia a importantes segmentos sociales. La persona mayor, al llegar su jubilación, queda muchas veces aislada de la vida social en función de su procedencia cultural, social o geográfica, con base en su capacidad de adaptación al cambio vital familiar y social, y como consecuencia de su apartamiento del proceso productivo y de su aislamiento comunicacional.

Mediante la diversidad que estos factores introducen, se puede incorporar analíticamente la diferencia de carga connotativa con la que el lenguaje cotidiano separa radicalmente el uso de las palabras "anciano" y "viejo". (Las expresiones "consejo de ancianos" y "viejo borracho" muestran la poca intercambiabilidad de los términos; además "viejo" puede calificar a los objetos y "anciano" sólo a las personas). Así, un anciano sería aquella persona de edad avanzada que, por su procedencia favorable, su alta capacidad de adaptación y su inserción activa en los procesos sociales, mantiene constantemente renovadas sus redes de relación, lo que reporta una gratificación que equilibra su yo, posibilitando el retraso del proceso de deterioro fisiológico. Por ello conserva su influencia sobre el medio y sobre los demás, prácticamente hasta su muerte.

Se llamaría "viejo" a aquella persona de edad avanzada que por su procedencia desfavorable, su baja capacidad de adaptación al cambio y su apartamiento de los procesos sociales, resulta incapaz de renovar y, por tanto, mantener sus redes de relaciones, con lo que su equilibrio mental pierde refe-

rencias, acelerando el deterioro físico. Todas estas causas le marginan, descalifican y degradan mucho antes de su muerte, colaborando en la anticipación de ésta.

Los factores sociales, psicológicos y biológicos no están unidos linealmente según una cadena causal, sino que son interdependientes y retroalimentan, dando lugar a una causación circular acumulativa. Se podía decir que estos círculos son "virtuosos" en el caso de los ancianos, y "viciosos" en el de los viejos.

La diversidad de los factores y la gran variedad de sus posibles combinaciones, establece un continuo de situaciones vitales, intelectuales y relacionales, entre la espléndida, alegre, creativa ancianidad de unos y la decrepita, triste e incapaz vejez de otros, que no definen sino los polos ideales de ese continuo.

Esto exige contrarrestar las connotaciones peyorativas que se han adosado a los viejos, caracterizándolos como incapaces, enfermos, inútiles, lentos y acabados, consecuencia funesta de nuestra era industrial y posmoderna en la que únicamente tiene valor lo juvenil y novedoso, la productividad y el consumo acelerado, y dar una imagen objetiva y real de ancianos útiles, activos, productivos, competentes y saludables.

6. La ancianidad no es cuestión somática

Uno envejece, no cuando acumula años, sino cuando pierde su ideal. La vivencia de los ideales constituye el mejor antídoto contra la vejez. Cuando los ideales se desvanecen, uno envejece muy rápidamente. Una vida sin ideales es una vida decrepita, envejecida. Lo que de verdad nos mantiene jóvenes, a pesar de los muchos años que podamos tener, es el ideal y la ilusión de vivir para poder realizarlo.

Hay gente joven en años, pero al mismo tiempo vieja, porque ha perdido la ilusión de vivir. Y a su vez, gente vieja en años, pero al mismo tiempo joven, porque mantiene viva la llama del ideal o de los ideales. Uno tiene siempre la edad de su fe y de su esperanza. Si nuestra fe y nuestra esperanza se mantienen jóvenes, nuestra juventud se mantendrá intacta a pesar de los muchos años y achaques que podamos tener. La juventud, en definitiva, no es una cuestión somática, sino un asunto del espíritu. Si nuestro espíritu busca valores y sigue un ideal, nos mantendremos jóvenes a pesar de los muchos años que hayamos podido acumular, porque la juventud no es un tiempo de la vida, sino más bien un estado del espíritu.

Lo que de verdad nos mantiene jóvenes es la sana utopía de pensar que el mundo puede cambiar y que podemos aportarle lo mejor de nosotros mismos.

Y ello, porque la vejez no es una etapa inútil de la vida. Ni tiene por qué suponer el final de todas las aspiraciones humanas. El tiempo de aprender va desde el nacimiento a la muerte. Esto es algo que hemos repetido hasta la

saciedad todos los que estamos en contacto con programas de educación permanente de adultos, con ancianos marginados.

Urge dar sentido a todas las edades y a todas sus horas. "El ser humano no puede soportar una vida sin sentido", decía Jung. Estamos convencidos de que todas las edades son complementarias. Y así el niño necesita al adulto, y el viejo al joven, el joven puede dar lecciones al anciano y éste enseñar bellos cuentos a los niños, y a valorar el pasado y sus raíces, y así en una cadena ininterrumpida a través de la cual unos y otros se engarzan en una ascensión enriquecedora e integral. "La vejez es la coronación de los escalones de la vida. En ella se cosechan los frutos de lo aprendido y lo experimentado, los frutos de lo realizado y lo conseguido, los frutos de lo sufrido y lo soportado. Como en la parte final de una gran sinfonía, se recogen los grandes temas de la vida en un poderoso acorde" (Juan Pablo II, a los ancianos en la Catedral de Munich. Noviembre de 1980).

Urge crear programas de acción que den agilidad a la mente y al cuerpo para estar en forma y luchar contra el envejecimiento. Y como recomienda la ONU para asumir un nuevo concepto de envejecimiento:

"Los viejos también pueden crear valor añadido. No se les puede considerar sólo como sujetos pasivos. Se trata de administrar los recursos y de consumir desde una conciencia ecológica, intergeneracional".

Urge hacer, como dice el Dr. Pinillos, que la "Tercera Edad" deje de ser una "edad de tercera", con acciones que incrementen en cada anciano su autoestima personal, potenciando su experiencia y su participación activa y crítica en la comunidad en la que vive por un lado y, por otro, creando espacios que logren en el anciano un bienestar físico, mental y ambiental, a partir de actividades participativas y creativas.

7. El concepto de vejez está cambiando

El concepto de vejez está cambiando vertiginosamente y, ahora, nos encontramos con una población adulta, en plenas facultades físicas y mentales que, superado el umbral de los 65 años debe empezar a reivindicar sus derechos administrativos, políticos, familiares y sociales, para no convertirse en ciudadanos de "segunda categoría".

Envejecer no es sólo una condición social, sino también un proceso individual. El individuo que envejece debe enfrentar condiciones cambiantes, tanto de su propio organismo, como del medio social en que vive. Cada individuo es artífice de su destino personal puesto que elabora una forma particular de pensar, sentir y actuar su vejez, dentro del marco definido por su sociedad. Desde esta perspectiva, la atención ha de centrarse en examinar qué hacen los individuos para responder a las circunstancias de su propio envejecer.

De los rasgos sociales recién expuestos se deduce que los factores

examinados generan problemas similares y desafíos comunes, para todos los que envejecen actualmente en nuestra sociedad. Estos problemas apuntan a la necesidad de amoldarse a condiciones sociales de menoscabo, elaborando estrategias personales capaces de contrarrestarlas o de compensarlas. Ellos apuntan también a la necesidad de asumir una serie de limitaciones a las que, eventualmente, pueden agregarse pérdidas personales: enfermedades, limitaciones en la capacidad de funcionamiento autónomo, mayor lentitud y fragilidad, deterioro en la apariencia física, muerte de seres queridos. Ser capaz de compensar estas pérdidas y limitaciones implica enfrentarlas, otorgándoles un significado que las haga aceptables y que permita mantener un ánimo positivo para seguir adelante.

A esto mismo se refiere la Organización Mundial de la Salud cuando define al viejo sano, como aquél capaz de enfrentar los cambios a un nivel adecuado de adaptabilidad funcional y de satisfacción personal. He aquí un desafío difícil. Hay dos tipos de aspectos subjetivos que son pertinentes: los cognitivos, referidos a los significados que el individuo que envejece le da a lo que pasa y, los afectivo-volitivos, referidos a los estados de ánimo con que encara sus circunstancias y a la disposición que tenga de actuar sobre ellas para resolver las tareas de desarrollo propias de esta etapa.

Según Erikson, cumplir las tareas de desarrollo propias de la etapa de vida en que uno se encuentra, se asocia con tener una vida plena. Se habla de tareas de desarrollo porque los individuos pueden cumplirlas o fracasar. Según este autor, en la vejez habría dos tareas de desarrollo fundamentales.

Una es la integridad que se refiere a la tarea de ponerse a buenas con la vida y culminarla con la vivencia de "misión cumplida". La persona mayor acepta positivamente la vida que deja atrás y se enfrenta dignamente a los últimos días de su vida. Es a través de la reflexión, el trabajo interior, la introspección que los individuos logran aceptarse a sí mismos y asumir su vida con lo bueno y lo malo que ella ha tenido. A través de esta aceptación se logra serenidad y paz consigo mismo y los demás, y se pierde el temor frente a la muerte: quien cumple esta tarea logra la virtud de la sabiduría, quien fracasa se sume en la desesperación.

La otra tarea de desarrollo es la generatividad, que es continuación de la tarea que tuvieron como adultos. Ella se refiere a cuidar las personas, los productos y las ideas que a uno le preocupan. Como Erikson dice citando a Freud, consiste en trabajar y amar. Esto es explicitado por él en términos de productividad, creatividad y preocupación por las personas³.

A las dos mencionadas conviene agregar una tercera tarea sugerida por Frankl⁴. Consistente en asumir pérdidas y aceptar el dolor. Se trata de superar las penas y limitaciones de modo que, pese a ellas, se continúe apreciando la vida y el sufrimiento se transforme en un desafío personal para salir fortalecido sintiéndose más digno y valioso. Los individuos requieren

encarar intencionalmente su proceso de envejecer. Deben ser activos en plantearse y dar respuesta a qué tipo de viejo se quiere ser, a qué se hará para ocupar el tiempo, con quiénes se estará en contacto. Deben igualmente trabajar la presencia de ánimo y la fortaleza para encarar sus circunstancias, para vencer sus limitaciones y para aceptar lo inevitable de sus pérdidas.

Dentro de los márgenes fijados por el contexto social envejecer, bien o mal, dependerá de los mismos sujetos que envejecen. La calidad de vida que experimenten al envejecer surge de la interacción de dos tipos de factores: por una parte de las circunstancias provenientes, tanto del contexto social como de las condiciones individuales —en especial las económicas y las de salud— y por la otra, del estado de ánimo con que se las enfrente y del sentido que se le atribuya a la existencia.

8. Salmo de la Tercera Edad

Si yo fuera besana en primavera
—primavera anteayer, sueño, utopía—
cantaría mi salmo de alegría
al Dios sencillo de mi sementera.
Porque hoy, Señor, cumpla años, haz iguales
tus cuidados por mí y tus trigales.
Si aún fuesen mis surcos de verano
—de verano hasta ayer, hoy otoñales—,
mi siembra, con los soles estivales,
sería espiga y panes en tu mano.
Hoy cumpla años en Ti. Mi sol poniente
en Ti será una aurora permanente.
Ya soy sólo una siembra repartida...
La lluvia de tu amor dejó mullidos
mis surcos y en la arada florecidos
de sembrar en silencio y hacer vida.
Porque hoy cumpla mis años, que Tú afianzas,
siémbrales de auroras y esperanzas...

C. M. F.

III. La Tercera Edad

última etapa del ciclo vital

1. La Tercera Edad, etapa dura y difícil

Cuando falta la presencia de los hijos en casa el hogar se queda vacío y todo

son recuerdos y nostalgias, en estos momentos volverá a ser fundamental la vida de pareja, como al principio, cuando todo empezó con el amor matrimonial. En la vejez se debe mantener más fuerte que nunca el amor de pareja. Quizá llegue la ocasión de vivir realidades imposibles como cuando había que mantener y cuidar a los hijos. Seguir activos y dispuestos o ayudar en lo posible a los demás, mantener intactas las ilusiones y las fuerzas para seguir luchando hasta el final. El ser humano, recordémoslo no muere con su "muerte física" sino cuando deja de amar.

Los hijos deben valorar en estos momentos a sus padres, mostrándoles agradecimiento y afecto por todo lo vivido por ellos. Dicen que es de bien nacidos el ser agradecidos, y en este momento, esto resulta fundamental, para que no quede en los padres la impresión de que no ha servido para nada todo lo realizado.

Los padres, sin miedo a interferir, seguirán manifestando el mismo amor de siempre hacia sus hijos e intentarán con todos los medios a su alcance mantener viva su relación con ellos. Posiblemente esta sea una de las etapas más duras de la existencia pero, como las anteriores, siempre tendrá aspectos muy positivos. Por un lado, cuando vemos la trayectoria de nuestros hijos, sentimos la satisfacción del deber cumplido; por el otro empezamos a advertir que ya no somos los mismos de antes y que comienzan a fallar las fuerzas.

El envejecimiento biológico es un proceso en el cual disminuye el rendimiento y aparece una pérdida de adaptación y una reorientación de los órganos.

En el aparato locomotor se producen alteraciones degenerativas. La capacidad funcional de las articulaciones sufre deterioros, los músculos pierden elasticidad, minerales y agua. El sistema nervioso se altera y disminuyen las facultades de coordinación y de concentración.

El sistema cardiovascular no escapa a este proceso, y una gran cantidad de capilares se obstruyen, lo que va en detrimento del aporte de oxígeno a los tejidos y de las condiciones metabólicas. La elasticidad de la capacidad torácica se reduce de manera que la capacidad respiratoria sufre una notable disminución.

Por si fuera poco, a esta edad se experimenta una serie de desajustes psicológicos, producto de una sociedad que margina, desatiende y olvida con relativa frecuencia a sus ancianos que ya no producen. La soledad, el abandono, la tristeza, la falta quizá del compañero desaparecido, producen desasosiego, a veces difícil de vencer.

Un programa deportivo controlado puede llegar a transformarse en la solución a estos problemas, la salida al campo puede recordar aquella excursión de hace tantos años, el descubrimiento de habilidades que parecían escondidas y que nos demuestran que somos útiles para más cosas de las que pensábamos, puede devolvernos la alegría de vivir.

2. Actitudes ante la Tercera Edad

Como hemos visto, para el Dr. Erikson la culminación del desarrollo personal saludable en los últimos años de la vida es lograr la integridad, es decir, la aceptación de uno mismo y de las funciones que desempeña en la vida, pues la mayoría de las personas de edad experimentan sentimientos de desestima personal, de modo que la integridad la alcanzan de forma imperfecta.

El conocimiento de las actitudes más frecuentes nos va a posibilitar emplear patrones de ajuste adecuado y superar las crisis más frecuentes en esta etapa de la vida.

a. La persona madura

En este caso se trata de la persona bien integrada, que goza de la vida, ajustándose saludablemente a la crisis de la vejez. Disfruta plenamente de las postrimerías de su vida, desterrando cualquier asomo de lamento o de melancolía. Se siente feliz de haber realizado sus aspiraciones satisfactoriamente y acepta la vejez con serenidad, adaptándose a ella de una manera eficaz.

b. La persona sillón

Es la que depende de otros para su ajuste material y emocional. No encuentra satisfacción en su trabajo. Se ha refugiado en el retiro. Pasa sus horas en el sillón, bastante satisfecha, dedicando muchas horas a recordar su pasado. Da consejos sin que nadie se los pida. Y canoniza el pasado con el lamento: ¡aquellos tiempos no volverán...!

c. La persona coraza

Su ajuste descansa en la eficacia de sus "defensas". Vive con la amargura siempre puesta. Se refugia en la actividad, porque tiene miedo al deterioro físico y psíquico. Se siente feliz si está haciendo siempre algo. Jamás sabrá soportar la pasividad y el desamparo de la vejez. Apetece con ansiedad seguir llamando la atención.

d. La persona irascible

Busca castigar a los demás porque vive convencida de que son los responsables de sus fracasos y desilusiones. Vive insatisfecha de modo casi habitual. Ha cosechado en la vida más fracasos que triunfos. Riñe con facilidad y se encoleriza con frecuencia. Busca víctimas propiciatorias sobre las cuales descargar sus sentimientos de frustración.

e. La persona intrapunitiva

No se acepta, antes bien, se odia y se castiga. Milita en el pesimismo permanente y, en ocasiones, desea la muerte...

Las circunstancias que rodean el envejecer, en general, restringen las oportunidades de los adultos mayores de satisfacer sus necesidades y desarrollar sus potencialidades. Frente a esto surge una pregunta ¿qué se puede hacer para ayudar a las personas de edad a que experimenten un mejor nivel de bienestar?

3. Las crisis en el ciclo vital

La palabra crisis en chino combina los símbolos de las palabras peligro y oportunidad. Cada vez que superamos una etapa de nuestra vida, algunas personas la experimentan como una especie de crisis. Infortunadamente, siempre optamos por el significado que hemos aprendido en nuestra cultura occidental y nos olvidamos de que la crisis también es una nueva oportunidad. Cerramos un ciclo, pero abrimos otro. Lo mismo pasa cada vez que celebramos la llegada de un año nuevo; la reacción general suele ser de alegría y son vítores y campanas porque esperamos que el año nuevo sea mejor. Pero, también hay personas que se aferran al año que ha pasado, intentando recuperar de él algunos momentos buenos o algunos no tanto, por si acaso el año nuevo «viene peor». No podemos luchar contra el tiempo, y la postura más inteligente y más enriquecedora es la de optar por ver en cada paso que damos en nuestra vida una verdadera opción para conseguir la felicidad.

Nuestra vida es un proceso, y es necesario asumir cada nuevo cambio según va apareciendo. No envejecemos de la noche a la mañana; toda nuestra vida nos conduce a una manera determinada de envejecer. Si cada día de nuestra vida lo llenamos con optimismo y alegría suficientes, si optamos por aceptar las cosas que no podemos cambiar y luchar por aquellas por las que merece la pena, estaremos labrándonos un presente agradable, pero también un futuro lleno de vitalidad y de energía.

Es normal que ante el cambio que supone la adolescencia, entrar en la vida adulta o conseguir la jubilación, nos encontremos asustados. Toda novedad requiere un esfuerzo por nuestra parte. En este caso, como en la mayoría, tendrá que ser nuestra mente la que lleve la mayor parte del trabajo. Tendrá que ser ella la que adopte una nueva perspectiva, la que ponga de su parte para adaptarnos a los cambios, la que dirija nuestro comportamiento para aprovechar esa nueva oportunidad que se nos ofrece. Y para ello es necesario que toda nuestra vida sea un esfuerzo para conseguir acomodarnos a cualquier situación que se nos presente.

No utilices la crisis para compadecerte de ti mismo o de los demás. Nuestra tendencia general hacia las personas que sufren un cambio radical en sus vidas es la de adoptar una actitud compasiva. Basa tu relación con los demás en el

amor y no en la utilidad. El secreto de todo está en comprender el gran problema de la vida y la misión de cada uno en cada momento. El problema lo conoces bien, no en vano has llegado a la cima. Somos viajeros del tiempo que vamos camino de la eternidad. Tu misión que yo llamaría interna, no puede ser otra que la de cuidar y hermosear tu alma. La de purificarla, aquilatarla y llenarla de los supremos encantos del amor divino. Tu misión externa, la debes deducir del medio ambiente en que te encuentras, de tu situación de jubilado o pensionista, de las necesidades materiales o morales que palpés y de tus propias inclinaciones o aptitudes para aliviar el mal de los demás.

No olvides que somos células vivas de una sociedad en marcha, no podemos despreocuparnos de su mejoramiento, ni de su bienestar. Tu misión en esta etapa debe ser el apostolado de la verdad y del bien, la irradiación de la luz, de la bondad y del amor. ¡Qué hermosa es la vida cuando se la vive así, en una total y absoluta donación de sí mismo!

4. La última crisis del ciclo vital

En la actualidad la esperanza de vida es más larga que en ninguna época del pasado y de ahí que se plantee la necesidad y oportunidad de hacer planes constructivos para los últimos años de la vida. No hay que encerrarse en uno mismo o en su experiencia. Vivimos en un mundo nuevo, distinto. La vejez es una etapa de la vida, que comienza con ésta, y hay que aprender a envejecer todos los días. Aprendizaje que requiere sabiduría y valor, a fin de convertir esta etapa existencial en un tiempo de realización personal y de vida en plenitud. Por eso es necesario que "las mismas personas ancianas acepten totalmente su edad y aprecien todas sus posibles riquezas, y que la sociedad de hoy sea capaz de reconocer los valores morales, afectivos y religiosos que moran en el espíritu y en el corazón de los ancianos; necesita trabajar para insertar estos valores en nuestra civilización que sufre un desequilibrio inquietante entre su nivel técnico y su nivel ético" (Juan Pablo II).

A lo largo de los años iremos tomando posición. Nadie se puede librar de la multitud de mensajes que nos llegará en esta etapa de nuestra vida. Son diversas las religiones y las filosofías que tratan de darle sentido a la vida, por aquello de que la muerte existe, no por la vida misma. Y así habrá quien vegete durante toda su existencia esperando del más allá el colmo de la dicha, y a quien el temor a la muerte le impida vivir con alegría sus días.

Los cuerpos, frágiles y sensibles se desgastan, lo mismo que los metales más duros se agotan. El ser humano más perfecto, más fuerte y más feliz, también tocará a su fin. Y una vez sabido esto es preciso aceptarlo, no por estar conforme, sino porque es indiscutible, y pasar a la tarea de vivir como si jamás fuésemos a morir.

Los demás, con su contacto, su presencia y su afecto, nos pueden distraer de

los pensamientos obsesivos y constantes en torno al mismo tema. Siempre que nos lo propongamos, encontraremos razones que alimenten ese instinto nuestro, antiguo y natural, de sobrevivir, de desear permanecer y de no dar facilidades a la extinción, siempre que nos lo propongamos con el entusiasmo razonable que nos permite nuestra realidad.

Es preciso desembarazarse de la triste sensación de que, un día de estos, la fiesta seguirá sin nosotros, y quizás, lamentablemente, sin que se note nuestra ausencia.

Participar de la nada después es lo que da sentido al hoy, aunque no siempre lo llene de alegría. Nos despojaremos de rencores y de odios, del miedo a las represalias tardías, de la ensoñación absurda con paraísos ficticios que paralicen el presente, invitando, a la resignación, para exigir vida mientras tengamos vida. Y mientras esté en nuestras manos, exprimiremos los gozos que aún no nos han sido negados.

Los viejos, siempre y cuando estemos acompañados de nuestra pareja, nos entregaremos al amor para sentir en nosotros la eterna vibración, el calorillo juvenil del placer, que nos hace sentir vivos.

No hay que perder un instante, sin ansiedad, pero sin demora; es preciso saborear cada bocado dulce que nos regale la vida, porque antes del final, también hay días tristes. Sentir el amargo vacío que deja en nuestro pecho y en nuestro corazón la pérdida del compañero; ese golpe brutal de dolor punzante que nos abandona a la soledad cuando la soledad se hace más fría, más grande y a veces más cruel.

Perder la razón de vivir, con la pérdida de la vida del otro: dejar las miradas vacías, las manos sin una piel que acariciar, y los labios aún llenos de «te quiero», besos que dar, para sentirnos morir de pena y de soledad. ¡Qué despiadada es la vida!

¡Ser anciano es, tantas veces, vivir ausente en un mundo de ausencias! Se nos van, el más próximo y querido, los amigos, para llenarnos de tristeza y augurarnos el negro presagio que nos acecha. Verlos marchar, uno tras otro mientras permanecemos aquí, nos deja un regusto extraño que aún nos hace sufrir más.

No temas, sólo se lamenta la partida de esta orilla. De la llegada a la otra, nada se sabe. En cualquier caso, la guerra vive en ésta, y la única posibilidad de ser feliz, también.

Ojalá que en el momento de nuestro adiós, alguien pudiera decir: "Hoy entregamos a las sombras un ser resplandeciente que nos regalaba una estrella cada día", como dijo el poeta⁵.

5. Principales crisis del anciano

La última crisis del ciclo vital se caracteriza, según Erikson, por una lucha

dialéctica en “una búsqueda de integridad y un sentido de desesperación y disgusto”. Estos opuestos, si se mantienen en un equilibrio dinámico, son esenciales para una fuerza última del ser humano: la sabiduría. Esas cualidades pueden estar presentes en alguna forma sencilla en cualquier persona de edad.

El término crisis aquí no significa amenaza de catástrofe, sino tiempo decisivo o período fundamental en que se acrecienta la vulnerabilidad y se produce también una elevación de la capacidad potencial. “La sabiduría es la virtud de la última crisis, el cuidado o solicitud, la virtud para la etapa madura o la adultez”⁶.

Anotemos las cinco crisis principales que caracterizan a esta etapa de la vida y que pueden dar claridad en el modo de entender y ayudar a las personas que viven en contacto con los ancianos⁷.

a. La primera crisis se relaciona con los cambios corporales. Al iniciarse las limitaciones la persona debe comprobarlas, relativizarlas y aceptarlas. Este proceso le va a permitir mantener su propia imagen sin sentimiento de inadecuación. Por el contrario, entregarse a lamentaciones rechazando tal circunstancia, lleva a la desestima personal y a revivir sentimientos negativos acerca de la propia valía.

Tanto la persona de edad como quienes le ayudan deben saber que durante la vejez, el individuo experimenta una serie de situaciones difíciles y nuevas a las que debe adaptarse adecuadamente. Esto va a depender tanto de sus habilidades en el manejo y control de sus situaciones como de los apoyos físicos y sociales que reciba de la comunidad en que se halle inserta.

Nunca se recomendará bastante en esta edad la actividad. Tanto el cuerpo como la mente se degeneran cuando no se usan. Los músculos que no se mueven se atrofian. Vida buena es la que mantiene la actividad. La paz espiritual está en la acción, en el ejercicio de las facultades. La actividad es el atributo de la persona sana. Para ello la vida ha de tener una motivación, una dirección, un sentido: unos objetivos bien definidos. Todo menos abandonarse y hundirse en el sillón confortable de la inactividad. Activar la inteligencia, usar la razón, ejercitar la voluntad, vitalizar el cuerpo con el ejercicio físico son la mejor, más barata y siempre eficaz medicina.

b. La segunda crisis se genera por la conciencia de la pérdida de categoría social. Entre nosotros, los ancianos han perdido consideración. No gozan como en otras épocas, de la reputación de sabios. Se les mide por la eficacia. Y sin embargo, el anciano se consideraba como la persona con experiencia de vida, los demás sólo la conocen por lo que oyen y no por haber vivido. El anciano es el único que tiene en su poder el proceso vital completo: niñez, juventud, madurez y vejez, e incluso es mayor testigo del morir.

Ahora bien, una sociedad que no respeta ni potencia la participación de las personas de edad, supone un conjunto de seres humanos que niegan una etapa de sí mismos.

Para contrarrestar los perniciosos efectos que la pérdida de estima social conlleva, y con ella la pérdida de protagonismo, nada más recomendable que la práctica de la autoestima.

“Los dramas de nuestra vida son los reflejos de la visión íntima que poseemos de nosotros mismos. Por tanto, la autoestima es la clave para comprendernos y comprender a los demás, para proyectarnos hacia el éxito o el fracaso”⁸.

El valor personal no tiene por qué estar en dependencia de lo que piensen los demás. La autoestima debe contrarrestar este sentimiento nada objetivo y real. La autoestima influye sobre nuestra conducta, pues nos solemos comportar según nos vemos y según la valoración que hacemos de nosotros mismos.

La persona con alta estima de sí irradia sentimientos y actitudes positivas hacia sí y hacia los demás. Se muestra sonriente, acogedor, ilusionado: bien-hechor de sí y de los otros.

Se ha de vivir en forma consciente, responsable y auténtica. Somos señores o esclavos de lo que pensamos. La autoestima no depende sino del modo como usemos nuestra conciencia. Se ha dicho que somos lo que pensamos. Se trata de crear el estado mental adecuado para el logro de los objetivos que nos hemos marcado. Lo que importa es reconocer lo real y liberarse de complejos y temores infundados, frutos del fantasma del miedo o de la valoración del medio social.

c. La pérdida de las personas significativas acarrea la tercera crisis de la vejez. El anciano ha experimentado ya cómo el río del tiempo se ha llevado en el raudal de sus aguas a personas queridas: familiares, amigos, compañeros de trabajo...

Su partida ha dejado en su corazón un cierto vacío y soledad no fáciles de llenar. Y, sin embargo, la necesidad de afiliación o pertenencia es uno de los más potentes resortes dinámicos de la persona. No podemos vivir indefinidamente en el aislamiento y en la soledad. Muchos trastornos de salud mental y física están ligados al estado precario de la convivencia.

Es bueno recordar que el problema de las relaciones interpersonales es problema muchas veces del propio sujeto que se aísla. La convivencia del anciano en el seno familiar siempre es provechosa: su presencia, su mirada, su corazón, sus doctrinas, producto de su experiencia..., establece un rito de orden, de serenidad y de cordura.

Dejada a sus solas fuerzas, la vejez genera soledad, la interior, que nada tiene que ver con el estar o no en compañía de otras personas. La vejez y la soledad son hermanas, o mejor, madre e hija.

Podemos concluir que los factores ambientales, físicos, culturales y sociales ejercen un influjo esencial en la conducta y en la salud de las personas a todo lo largo del ciclo de la vida y más especialmente en edades avanzadas. ¿Quién

podrá valorar debidamente el deber de convivir, cooperar y empatizar con nuestros mayores? El aislamiento gradual va incapacitando al ser humano para mantener su integridad personal. La incorporación a un grupo o comunidad cristiana se ofrece como medio privilegiado de conservar la ilusión y con ella el gozo de vivir.

En el plan personal de la persona de edad no ha de faltar cierto número de actividades que aseguren el trato con personas con quienes pueda alternar con éxito.

d. Con la disminución del número y extensión de funciones y actividades surge la cuarta crisis.

“Ésta es la cuestión, el retiro y la jubilación suelen romper la cotidianidad, por eso hay un número frecuente de jubilados que mueren sin razón muy clara; seguirán con una salud muy aceptable, pero se sienten fuera de su ámbito. Ustedes conocen el refrán ‘jaula nueva, pájaro muerto’ y esto le ocurre al jubilado: la jubilación suele ser tan brusca, tan inexorable, que es un grave problema personal, un grave problema biográfico”⁹.

Para contrarrestar el influjo negativo de la jubilación temprana, habrá que enseñar a la persona mayor el valor del tiempo libre como factor de enriquecimiento personal. El cultivo de actividades que exigen paciencia y tiempo, así como delicadeza y amor a la obra bien hecha.

La persona de edad avanzada no se siente así incapaz. Se sabe útil y no utilizada.

Conozco un amigo, sabio anciano, cuya dosis de sentido común es nada común. Y se dirige a Dios con frecuencia en estos términos:

“Hazme, Señor, entender que es importante lo que hago hoy, no lo que hice hace diez años. Los otros tienen derecho a recibir de mí lo que soy y no lo que he sido. La gente tiene necesidad de modelos, no de recomendaciones. Debo dejar de imponerme como uno que sabe, que tiene en el bolsillo la receta para todos los males de este mundo o la respuesta para todos los problemas. Enséñame a decir con convicción: no sé, tengo todavía que aprenderlo todo, soy un principiante de la vida, porque la vida comienza siempre de nuevo y es diferente cada día. Señor, debo fiarme más de la imaginación que de la experiencia”¹⁰.

Hay que evitar esa posible frustración que impide el goce y el disfrute del ocio, que debiera ser enriquecedor y grato.

De todos los motivos humanos, el más importante y conducente a la plenitud humana de la vida es realizar los talentos y potencialidades que llevamos dentro. Son estas urgencias de crecimiento las que mayor significado imprimen a la vida. Se envejece porque el tiempo transcurre y más aún porque permitimos que el tiempo corra sin aprovecharlo. “Hay que ganar una guerra contra el tedio

y la desilusión, contra la duda y la indiferencia. La capacidad de aprender nos acompaña a la sepultura. Se trata, pues, de lograr óptimos niveles de competencia de los sujetos mayores, para que sigan controlando el ambiente en el que viven, útiles a sí mismos y a los restantes miembros de la comunidad”¹¹.

e. La quinta crisis se presenta al tener que encarar la propia muerte. Pocos la arrastran con madurez y ecuanimidad...

He oído en muchas ocasiones la frase “nacemos para morir”, con la que no estoy de acuerdo.

Nacemos para amar y ser plenamente felices. Podríamos decir que sólo se muere cuando se deja de amar. El sacrificio y el dolor ofrecido con amor a los demás, tiene sentido y da vida. La sabia naturaleza nos muestra multitud de ejemplos. “Si el grano de trigo no muere...”, con la vejez es cierto que caminamos hacia nuestro final en la tierra pero la vida se perpetúa y podemos dejar una herencia mucho mayor que cualquier riqueza de este mundo: el amor que hemos dado.

El mundo nos presenta multitud de formas de ser felices y de enfocar nuestras vidas pero, generalmente, éstas no nos llenan y se desvanecen rápidamente.

Hombre y mujer, deben concederse el derecho a seguir siendo como hasta ahora. Sin imponerse una nueva forma de ser, fruto de una concepción errónea de cumplir años. Tampoco es cuestión de rivalizar y competir con los jóvenes, disfrazando nuestra madurez con la máscara de una falsa primavera.

Algo se puede asegurar: la relación de la pareja va a ser determinante, porque la necesidad de amar siempre será una constante, ahora y siempre. Si sientes que tu compañero(a) te respeta y te valora; si te admira por cuanto haces y por cuanto eres; si te sientes acompañado(a) y apoyado(a) por tu compañero(a); si sabes que le gustas tal como eres, ¿qué razón habría para tratar de mostrarte diferente?, ¿por qué tendrías que apagarte para dejar de ser bullicioso(a) y vital?, ¿por qué abandonar la alegría?

Ni los ojos que nos contemplan, ni siquiera el calendario, son nadie para imponernos desusados estilos de comportamiento.

El paso de los días, el cúmulo de vivencias y los acontecimientos nos darán la pauta de cómo expresarnos y manifestarnos espontáneamente, tal como nos salga de dentro. Quizás acabemos por darnos cuenta de que, en lo más hondo de nuestro evidente y sereno otoño exterior, puede bullir la más cálida y eterna de las primaveras.

Esa vivificante y placentera complicidad entre el hombre y la mujer anulará para siempre la absurda soledad del nido vacío y la innecesaria angustia de estar agotando los últimos cartuchos, para entregarnos al entusiasmo razonable de aprovechar, en compañía, cuantas oportunidades y satisfacciones nos permita la vida. Es tiempo de amar, no de angustiarse para morir.

En las “Bienaventuranzas”, encontramos el camino de la verdadera felicidad.

La llegada de los hijos, de las nuevas parejas, de los nietos, nos hablan de continuidad, de vida, no de muerte.

En todos ellos y si faltasen, en todos los seres queridos, podemos dejar una huella permanente, ejemplarizante.

Jesús ha vencido a la muerte porque ha entregado su vida por cada uno de nosotros, nos han quedado como símbolo su cruz y su amor y, no tanto, sus milagros o momentos felices.

Estamos llamados a hacer lo mismo, entregar nuestra vida por los demás hasta el final de nuestros días. Él se encargará de transformar esa entrega generosa, esa “muerte” en una vida plenamente feliz y eterna.

El hombre cristiano y la mujer cristiana que se sienten envejecer al experimentar cómo se van acercando al final de sus días, deben pensar que ascienden hasta la última cima de la cumbre más elevada donde todo el horizonte se domina en una hermosa panorámica. Juan XXIII daba gracias a Dios porque —ya octogenario— podía contemplar, con paz y sosiego todo el camino recorrido. Ciertamente —se nos dirá— en ese camino ha habido muchas idas y venidas, vueltas y revueltas, altibajos y tropiezos. Pero la gracia divina y el amor misericordioso de Dios pueden mucho más que nuestras miserias. El Buen Pastor supo enderezar los pasos torcidos de la débil oveja hasta conducirla de nuevo al redil. Surge así el tema consolador del salmo 22: “El Señor es mi Pastor, nada me falta. En verdes praderas me hace recostar. Me conduce hacia fuentes tranquilas y repara mis fuerzas”.

Refiriéndose a su última jornada en este mundo escribe hermosamente Paul Claudel en “La Anunciación de María”: “Llegó la noche. Ten piedad del hombre, Señor, en este momento en que habiendo acabado su jornada se pone ante Ti como un niño al que le miran las manos. Las mías están limpias. ¡Acabé mi jornada!”.

Sólo el ser humano tiene conciencia de la muerte. La reacción ante el hecho irreversible va a depender de la concepción personal, de las actitudes y sentimientos cultivados en torno a este hecho postrero. Quien ha vivido con la creencia en el más allá, en la certeza de su supervivencia, vivirá al abrigo de la angustia que significa morir. Se muere como se ha vivido, solemos decir. Si se ha vivido la propia vocación con coherencia, si el balance es positivo porque se ha vivido plenamente desviviéndose por los demás, y en fidelidad a los principios éticos, la muerte, aunque siempre respetable, puede adquirir tonos menos dramáticos.

Cierto, el proyecto de la propia vida no se puede construir de espaldas a la realidad de la muerte.

“La vida mortal, los días contados, entre el nacimiento y la muerte son el

tiempo en que el hombre se elige a sí mismo, no lo que es sino quién es; en que inventa y decide quién quiere ser y no acaba de ser. Podemos imaginar esta vida como la elección de la otra, la otra como realización de ésta. A eso nos condenamos: a ser de verdad y para siempre lo que hemos querido. Podría pensarse que la realidad en la otra vida estuviese determinada por la autenticidad y plenitud con que hubiese sido deseada o querida ésta. De ahí mi pregunta: ¿qué cosas interesan de verdad en esta vida? Para mí la norma es clara: aquéllas frente a las cuales la muerte no es una objeción. Aquellas a las cuales digo radicalmente sí, con las cuales me proyecto, porque las deseo y las quiero para siempre, ya que sin ellas no puedo ser verdaderamente yo”¹².

6. Pérdida de identidad social

La esencia de la persona es la de existir para realizarse en el desarrollo de sus valores humanos, la satisfacción de sus necesidades y la utilización de sus capacidades. La infancia y la adolescencia son, ante todo, un tiempo de formación y de aprendizaje, gran parte del cual está estructurado dentro de la escolaridad formal. La edad adulta y la independencia son, ante todo, un período de trabajo. Para la mayoría de la gente esto significa un empleo remunerado, el cual de nuevo pone una estructura, un afán de superación, y una alegría por ir captando su realización.

Incluso, el ama de casa resulta afectada a través de la estructura impuesta a los demás miembros de la familia por el trabajo o los estudios. La vida más adelante, en especial después de la jubilación es, en cierto modo, el período menos estructurado de la existencia, libre de las obligaciones impuestas por el trabajo o el estudio.

Más aún, en una sociedad donde la meta fundamental es la producción de bienes y servicios; en ella el trabajo aparece como el medio por excelencia para ganar el respeto de los demás y cimentar la autoestima. Existe un ethos o modelo cultural que valora a la persona por sus logros y efectividad en la esfera económica. Ocurre, entonces, que el retiro del trabajo es culturalmente sinónimo de no hacer nada y, por lo tanto, esto significa no ser nadie socialmente.

De ahí que la jubilación signifique una pérdida de la identidad social y que a las personas de edad se las perciba como inútiles. A esto, cabe agregar que la sociedad ha sido incapaz hasta el momento de definir un conjunto de actividades para quienes se retiran del trabajo; no ha creado un rol que sustituya al del trabajador, ni ha definido una función social alternativa para los jubilados.

Las respuestas sociales al deterioro biológico y el retiro forzoso del trabajo productivo se combinan para construir los fundamentos sobre los cuales se establecen las ideas acerca de lo que son la vejez y los viejos. En nuestros

ambientes ha prevalecido una ideología que podríamos tildar de “viejismo”. Ella define la vejez como una etapa de mera decadencia en lo físico y lo mental y proyecta sobre la gente mayor una imagen de incapacidad, de inutilidad social y de rigidez.

Estas ideas, aunque son objetivamente falsas, están incorporadas a nuestra cultura al extremo de conducirnos a denigrar y descalificar a la vejez y a desvalorizar a los ancianos, discriminándolos y marginándolos del actuar colectivo. De ahí que acepten su deterioro como algo fatal y que tiendan a asumir una actitud de resignación y apatía frente a lo que les acontece, restringiendo así cualquier iniciativa de superación.

Falta aún una definición sociocultural del conjunto de actividades que serían específicas de las personas mayores y en cuyo desempeño éstas podrían percibirse útiles y conseguir reconocimiento social. Esta definición podría contrarrestar los contenidos negativos del “viejismo” influiría positivamente en la percepción social de los ancianos y en su propia autoestima y autorrealización. La falta de tareas especificadas culturalmente conlleva la dificultad de saber en qué concentrar los esfuerzos y en qué volcarse, y de qué modo actualizar las propias potencialidades.

Desde esta perspectiva se asume que, junto con envejecer, la sociedad restringe la posibilidad de los ancianos a actuar en el “gran teatro del mundo”, excluyéndolos del reparto y dejándolos a la deriva sin saber qué hacer. Por consiguiente, cada individuo debe crearse un personaje e improvisar una actuación. Esto es muy grave ya que la condición de anciano posee la propiedad de ser un rol básico, en torno al cual se configuran los otros roles que tiene un individuo y resulta clave, tanto para la percepción social, como para la autoestima de quienes están en esa condición.

La jubilación se ha convertido en el tema de nuestro tiempo. Pronto los países desarrollados serán sociedades de jubilados.

Como las actividades de las personas de edad en la sociedad actual no han sido resueltas a nivel sociocultural, éstas deben ser definidas por cada individuo en forma personal. Cada uno debe buscar qué hacer, debe crearse una rutina compuesta de tareas que pueden ser más o menos valiosas para él, pero sin tener ninguna garantía de que ellas serán reconocidas socialmente. La dificultad para llevar esto a cabo hace que sólo unos pocos lo logren y que muchos otros deban resignarse al estrecho mundo de las cuatro paredes del hogar, donde viven un transcurrir sin anhelos, sin entusiasmos, sin horizontes.

La sobrevaloración de lo productivo ha engullido los valores de la gratuidad. Hemos aceptado que el tiempo es oro sin comprobar que el espíritu humano no se alimenta de metal aunque éste sea precioso. El tiempo es vida y la vida es el gozo de ser y no la posesión de tener. El jubilado es el que puede liberarse de la necesidad del trabajo y gozar de la libertad de la convivencia y la creación

personal.

Pero la realidad de la jubilación, como hemos indicado se ha vuelto problemática. No pocos han tenido asociado al trabajo el sentido de sus vidas y al dejar de trabajar perciben un vacío que no pueden llenar. La gratuidad de las relaciones es una lección no aprendida. Así la jubilación se convierte para muchos en un retiro a la inutilidad.

Se puede conjeturar, sin temor a equivocarnos, que la falta de definición de un rol social para el jubilado y el anciano, también incide en la dificultad de los individuos para darle sentido pleno a la vida durante la vejez, ya que parte del sentido de la vida se obtiene, precisamente, al cumplir el rol básico asignado por la sociedad. Mientras el rol del niño es jugar y estudiar, mientras el rol del adulto —al decir de Freud—, es trabajar y amar o construir una familia, el rol del anciano es algo aún indefinido. Pero, por eso precisamente, nos hemos de comprometer más en buscar soluciones y descubrir nuevos caminos para paliar, y si fuera posible erradicar, las situaciones angustiosas que esta problemática plantea. No debemos dejarnos guiar por el sentimentalismo o por el paternalismo instaurado muchas veces en la práctica de la caridad asistencial. El reto en este momento es pasar del apoyo individual y formal al soporte comunitario y real. En una sociedad de jubilados no es extraño que cunda la decepción, el desencanto y la huida hacia la evasión. Así comprobamos cómo una edad que puede ser de alegría y paz, se convierte en triste y sin sentido.

El papa Juan Pablo II ha aludido al primado de la productividad y al pragmatismo en el mundo actual. Esta jerarquización de valores que parece caracterizar a la cultura llamada occidental, hace olvidar con frecuencia la dignidad de las personas mayores: “En una sociedad como la nuestra en la que se rinde culto a la productividad, las personas ancianas corren el riesgo de ser consideradas inútiles o, más aún, de ser juzgadas un peso para los demás. El mismo hecho de que la vida se haya alargado agrava el problema de la asistencia al número cada vez mayor de ancianos que necesitan cuidados y, tal vez aún más, el afecto y la solicitud de personas que llenen el vacío de su soledad”.

Ante esta situación, el Papa recuerda que la Iglesia ha de seguir alzando una voz profética en defensa de los ancianos, que constituyen con frecuencia el grupo de los más pobres entre los pobres, ya no tanto por su falta de recursos como por su situación de dependencia.

“La Iglesia —dice el Papa— conoce este problema y trata de contribuir a su solución, incluso en el campo de la asistencia, a pesar de la dificultad que constituye para ella, hoy más que nunca en el pasado, la escasez de personal y de medios. No deja de promover las intervenciones de los institutos religiosos y del voluntariado seglar para responder a esa necesidad de asistencia, ni de recordar a todos, tanto jóvenes como adultos, el deber que tienen de pensar en sus seres

queridos que, por lo general han hecho tanto por ellos”.

Sin embargo, se debe estar preparado para esta etapa de la vida, mientras que la preparación para una vida adulta independiente y para el trabajo se considera normal y lógica, es poco o nada lo que muchas personas hacen para prepararse para el día de mañana y su existencia como jubilado, siendo como es igualmente importante y un gran cambio en la vida de una persona.

La vejez, en el mal sentido de la palabra, es la actitud del que tiene su vida cerrada por la experiencia que ha vivido y no ve más horizontes, no sabe mirar hacia adelante. Es el estado del alma de aquel para el cual ninguna novedad tiene derecho a nacer, el de aquel que todo lo somete a normas pasadas, que interpreta lo que los demás viven refiriéndolo a su propia experiencia, la cual es para él la única norma universal. Uno puede ser avaro de su oro, de su cultura, o de su virtud, pero el que es avaro de su experiencia, el que la constituye en tesoro sobre el que se asienta, esteriliza todo nacimiento en el mundo; ése es un viejo, a su alrededor brota la muerte.

7. Bienaventurados los que superan las crisis

— Dichosa la persona serena que, al tomar conciencia de que está envejeciendo, acepta esta realidad en paz, sin dar cabida en su corazón al sentimiento de frustración o resentimiento, porque sabe que mientras nuestro físico se debilita, nuestro espíritu interior se fortalece.

— Feliz el jubilado que al perder categoría, competencia, reputación e influencia familiar y social no se siente rechazado, inmarginado, sino que mide sus fuerzas y se integra en las labores familiares y sociales, practicando así la solidaridad, porque a imitación de Jesús sabe que el mayor entre los seres humanos es el que sirve.

— Bienaventurado el veterano que, al perder a las personas significativas en su vida y verse obligado a vivir solo, no sucumbe a la tentación de la amargura y la melancolía, antes bien se goza con ellas, que ya viven con el “Señor”, y practica el encuentro interpersonal, porque así permanece fiel a su memoria y amistad.

— Dichoso el anciano que, al verse limitado en el número y extensión de sus funciones y actividades, administra sus restantes fuerzas de modo que le proporcionen satisfacciones, porque el hombre y la mujer no son grandes por lo que hacen sino por lo que son como persona.

— Feliz la persona que sabe encarar la muerte con paz y ecuanimidad, no como un mal irreparable, sino como un regalo, porque sabe que es el coronamiento de una vida y el tránsito al triunfo definitivo de la resurrección con Cristo.

Es necesario saber gozar de la vida: “Quien se dice no a sí mismo, no puede

decir sí a Dios. Lo que sí podemos y debemos transformar es a nosotros mismos, nuestras impaciencias, nuestros egoísmos, nuestra falta de amor y tolerancia" (Herman Hesse).

IV. Necesidades de nuestros mayores

1. La psicología humanística

La psicología humanística, caracterizada como la "tercera fuerza" en psicología, está desarrollando una nueva imagen del ser humano y generando, tanto una filosofía como una psicología de la persona trascendente (transpersonal), y de lo humano trascendente (transhumano) y representa un avance sensacional, capaz de cambiar muchos problemas en las relaciones de los seres humanos y en la convivencia y tratamiento de nuestros mayores.

Maslow reprochaba a la psicología que se hubiera preocupado más de las debilidades que de los poderes del ser humano. Echaba de menos una psicología que estudiara la alegría, la bondad, la exuberancia, el amor y el bienestar, del mismo modo que lo hacía con la miseria y el conflicto. Su interés por las aplicaciones prácticas de la psicología se remontaba a los comienzos de su carrera. Más tarde, cuando a raíz de la Segunda Guerra Mundial cayó en la cuenta de lo poco que la psicología contribuía a resolver los auténticos problemas de la gente, dejó la psicología experimental para dedicarse a la social.

Va a hacer objeto central de su preocupación, el estudio de las necesidades, capacidades y tendencias de las personas, manteniendo que un desarrollo completamente sano y deseable ha de tener lugar a través de ese impulso natural del crecimiento y del cultivo de esas potencialidades.

Es un firme defensor de la bondad humana. Mantiene que la destrucción y la violencia son respuestas de una naturaleza que ha sido previamente retorcida, frustrada o forzada. Él distingue entre la violencia patológica y la agresión que razonablemente se enfrenta a situaciones de injusticia y otras lacras sociales. Encuentra que la gente más feliz está orientada hacia la motivación de crecimiento, y que los neuróticos están más inclinados hacia la motivación de deficiencia.

Es conocida su distinción entre necesidades básicas (fisiológicas, de seguridad, de amor o pertenencia, de estimación, de autoactualización) y metanecesidades (justicia, orden, bondad, belleza, unidad, etc.) Necesidades que si no son satisfechas, pueden provocar el desequilibrio o la enfermedad. Sus estudios sobre la motivación han merecido reconocimiento universal.

Su concepto preponderante es el de la autorrealización. Se dedicó al estudio de personas que habían resultado ejemplares en su realización personal, y concluyó apuntando un ramillete de características que podían distinguirlas del

resto. Éstos fueron los rasgos encontrados: orientación realista; aceptación de sí, de los demás y del mundo; espontaneidad; concentración en los problemas; desapego, aislamiento; autonomía e independencia; afectividad no estereotipada; profundas vivencias espirituales no necesariamente religiosas; identificación con la humanidad; relación emocional íntima y selectiva; valores y actitudes democráticos; clara distinción entre medios y fines; sentido del humor; capacidad creadora; inconformismo frente a convencionalismos culturales.

Pirámide de Maslow

Son las imprescindibles para la supervivencia: comer, beber, dormir, protegerse del frío y del calor...

Todo ser humano necesita sentirse protegido contra cualquier amenaza vital. Vivir en un país en guerra, por ejemplo, supone no tener cubierta esta necesidad.

Una vez cubiertas las necesidades básicas, ésta es la más importante. Nadie puede realizarse como persona sin ser querido y aceptado por otros seres humanos. La relación con otras personas a un nivel afectivo profundo es la forma habitual de satisfacer esta necesidad. Por ejemplo, la familia, el cónyuge o el amigo. La carencia de amor y pertenencia puede ocasionar graves desequilibrios mentales.

Todo ser humano necesita respetarse a sí mismo y tener un concepto adecuado de su propia persona. Una autoestima desequilibrada (por ejemplo, pensar que todo el mundo es superior a mí) da lugar a un bajo rendimiento e incluso al deterioro de la conducta.

Según Abraham Maslow una de cada diez personas siente intensamente esta necesidad. La mayoría se centra en torno a las necesidades previas. La autorrealización incluye objetivos más elevados, abstractos (por ejemplo: justicia, perfección, bondad, verdad, individualidad) que son a la vez más frágiles, como el vértice de la pirámide.

2. Necesidades fisiológicas

Las urgencias más fundamentales, inaplazables y poderosas de todo ser humano son las que se refieren a la supervivencia física: alimento, líquido, refugio, sexo, sueño y oxígeno. El individuo a quien le falta alimento, autoestima y amor, primero pedirá pan y, mientras no logre la persona satisfacer su hambre, todas las demás necesidades quedarán relegadas. "Para la persona extrema y peligrosamente hambrienta no existe más interés que el que representa el alimento: sueña con éste, lo recuerda, lo tiene fijo en la mente, vibra ante él; es lo único que lo mueve, lo único que quiere... Se diría que vive con una sola idea: pan".

Maslow afirma que resultaría posible, pero quizá no muy útil, hacer una larga

lista de las necesidades fisiológicas; todo depende de cuán específico se quiera ser. Podríamos demostrar, por ejemplo, cómo varios placeres sensorios (gustos, olores, caricias, etc.), podrían incluirse en las mencionadas urgencias que afectan a la conducta; es más, aunque las necesidades de índole fisiológica pueden ser separadas e identificadas más fácilmente que las urgencias de índole mayor, no puede tratárselas como fenómenos parciales, aislados; por ejemplo, una persona que cree tener hambre, puede, quizás, estar sintiendo cierta falta de amor o de seguridad, o alguna otra necesidad. A la inversa, algunos satisfacen o intentan satisfacer el hambre, mediante actividades como fumar o beber agua; así, pues, queda claro que todas las necesidades humanas se interrelacionan.

Las más importantes escuelas psicológicas han reconocido y subrayado las necesidades de índole fisiológico; así, los conductistas sostienen que las únicas pulsiones genéticas del hombre son de tal rango. Maslow remarca que esto podría dar razón del hecho de que un alto porcentaje de investigación conductista haya sido realizado con ratas, animales éstos que no tienen, evidentemente, sino motivaciones fisiológicas.

Maslow piensa que los conductistas están en lo correcto al identificar las necesidades fisiológicas como aquellas que tienen la más poderosa influencia en la conducta del ser humano, pero sólo en tanto que llega éste a satisfacerlas; sin embargo, en muchas personas de las sociedades civilizadas, tales necesidades, del más bajo nivel, diríamos, están plenamente satisfechas. "Pero, ¿qué sucede con los deseos de una persona cuando hay mucho pan y su estómago se siente satisfecho?", pregunta Maslow y responde luego: "De inmediato emergen otras necesidades (de más alto rango) y son éstas, más bien que el hambre fisiológica, las que entonces dominan al organismo; cuando, a su turno, se las satisface, surgen otras nuevas (y aún más elevadas) urgencias... y así siempre. Es esto lo que queremos indicar al establecer que las necesidades humanas están organizadas en una jerarquía de relativa prepotencia¹³.

Maslow sostiene que, a través de toda la vida, el ser humano está, prácticamente, deseando algo, pues es éste un animal volitivo y "rara vez alcanza un estado de completa satisfacción, excepto durante breves términos; ya que tan pronto un deseo es satisfecho, ya brota uno nuevo para ocupar el lugar vacante"¹⁴.

3. Necesidades psicológicas

Entre los factores dinámicos de la personalidad se destacan sobre todo las necesidades psicológicas y psicosociales. Lo mismo que las necesidades fisiológicas constituyen una exigencia de la naturaleza física del individuo, las necesidades psicológicas y sociales existen porque el hombre es un ser psíquico y social. En definitiva, éste es el fundamento y sustrato de dichas exigencias. Si el adulto necesita ser aceptado es porque su naturaleza lo reclama, porque no

se basta a sí mismo y exige ser valorado más allá de su propia existencia. La naturaleza, tal como está estructurada, necesita ciertas condiciones, que tienen que ser satisfechas para conseguir la salud, el bienestar, la adaptación. Estas condiciones se refieren tanto al área fisiológica como al área psíquica y psicosocial y todas ellas revisten una importancia fundamental en el cambio de vida que experimenta el jubilado y el anciano. Se trata de un panorama nuevo en su vida.

3.1 Necesidades de seguridad

Una vez que las necesidades de índole fisiológica han sido suficientemente satisfechas surgen las que Maslow describe como urgencias de seguridad y, puesto que estas últimas están colmadas en el adulto normal sano, pueden entenderse mejor si sometemos a observación a niños o adultos neuróticos.

Los psicólogos especialistas en niños y los maestros, han llegado a la conclusión de que los pequeños necesitan un mundo que resulte previsible, puesto que prefieren lo estable, lo bello y un cierto grado de rutina; cuando tales elementos están ausentes de su ámbito, los pequeños son víctimas de inseguridad y ansiedad; así, se aconseja para ellos una libertad, dentro de los límites, más que una total permisividad; de hecho, lo anterior es necesario para el desarrollo de niños bien ajustados a su medio, según opinión de Maslow.

Los adultos inseguros, actúan, en gran proporción, como niños tímidos. "Una persona tal", indica Maslow, "se comporta como si una gran catástrofe estuviese siempre a punto de ocurrir; responde, comúnmente, como si se encontrara ante una emergencia; esto es, un adulto neurótico se comporta en verdad como si tuviese miedo de recibir una tunda..."¹⁵. La persona insegura siente una irrefrenable necesidad de orden y estabilidad; trata, a toda costa, de evitar lo extraño o inesperado. Claro que el individuo sano también busca lo ordenado y lo estable, pero tal cosa no alcanza aquí el nivel de vida o muerte que cobra en el neurótico; la persona madura, incluso siente interés ante lo nuevo y lo misterioso.

Cuando no nos sentimos queridos, aceptados, cuando no tenemos éxito o nos valoramos pobremente, medra con proliferación el sentimiento de inseguridad. Éste se manifiesta en la timidez excesiva, en los escrúpulos, en las dudas, en las incertidumbres emotivas, intelectuales, volitivas, en las indecisiones, en los celos, en las ansiedades, en cierto grado de desadaptación, en los idealismos utópicos e irreales..., en cierta forma escindida de estar en la vida. Las consecuencias son evidentes. Cualquier acontecimiento o suceso, incluso los hechos normales, que implican cierta responsabilidad, se convierten para estas personas inestables e inseguras en amenaza permanente; viven como acosados, amenazados, ante un examen, un encuentro, una charla en grupo o una aparición en público..., les parece que se hunde el terreno que pisan, se desploman, viven angustiados, en tensión, como si la vida se hubiese convertido para ellos

en una pesadilla o en un peso que les oprime y sofoca.

En cambio, el sentirse seguro constituye una manifestación de la persona madura y adulta, del ser humano estructurado en verticalidad y en horizontalidad, bien formado para andar por la vida, con una buena salud mental y una disposición de acogida y apertura a veces envidiables.

La seguridad implica varios niveles o estratos, que integran la realidad psicológica:

— Seguridad económica: constituye una condición importante: la persona que no posee recursos económicos no se siente segura. Exige medios económicos, como condición y presupuesto básico. Si la persona tiene una jubilación o pensión, es muy probable que los ingresos disminuyan, por tanto, todas las medidas que se tomen para alejarse de este hecho van a ser muy positivas para llevar una vida tranquila en la posjubilación y en la ancianidad.

También es altamente probable que las necesidades cambien; muchas cosas que en el pasado fueron indispensables, ahora pueden dejar de serlo y, por otra parte, gastos que antes eran mínimos pueden aumentar, por ejemplo, en el caso de la salud. Estas consideraciones nos ayudarán a planificar nuestro futuro en cuanto a recursos materiales se refiere.

— Seguridad social: la posición social, situación familiar, personal, profesional, comunitaria, el puesto que ocupa, la carrera realizada, el hecho de tener o no amigos, de verse aceptado en el grupo, comunidad familiar, Iglesia, amigos etc., influye también en acrecentar o disminuir el índice de seguridad personal. El abandono de la actividad laboral implica una restricción en las oportunidades de relación social, ya que se pierde una importante instancia de contactos, con personas que comparten intereses y motivaciones similares. Por otra parte, las restricciones económicas a veces dificultan las posibilidades de llevar a cabo una vida social: si bien las personas tienen tiempo para llevarla a cabo, no siempre tienen los recursos suficientes. Sin embargo, si hay una actitud de disposición a mantener y a establecer nuevas relaciones, es posible acercarse a personas que están viviendo una etapa semejante, compartir intereses y lograr profundas relaciones de amistad.

— Seguridad psicológica: estriba fundamentalmente en la convicción de que su mundo interior y exterior no se destruirá. Tanto la seguridad económica como la social influyen y aumentan la seguridad psicológica y personal. No es que la determinen o condicionen sustancialmente, porque existen elementos psicológicos de mayor incidencia, como pueden ser la identificación consigo mismo, el concepto que tiene de sí, la valoración de su equilibrio emotivo, de su valer, etc. También juega un papel interesante su integridad física, sin la cual no se consigue la maduración del sentimiento de seguridad. Se constata, de hecho, que cuando la persona carece de integridad física, se ve invadida por la inseguridad y se le plantean situaciones de inestabilidad. También tienen una

importancia decisiva en la seguridad psicológica los lazos afectivos familiares. Coincide con el momento de la jubilación la marcha de los hijos del hogar, la llegada de nueras y yernos y —muy especialmente— nietos; y se produce el fenómeno del nido vacío, y en algunas ocasiones el quedar viudo o viuda.

Por otra parte, el retiro del trabajo dará lugar a un período muy significativo en la vida de la pareja ya que compartirán mucho tiempo juntos. Habrá tiempo para un acercamiento entre los esposos con un planteamiento más igualitario entre ambos, compartiendo funciones del hogar que antes asumía sólo la mujer.

En el caso de parejas con dificultades de convivencia, cuando los hijos ya no están en el hogar y aumenta el tiempo para estar juntos, puede producirse una profunda crisis entre los cónyuges. Si a ello se une la ausencia de los hijos se precipitará un distanciamiento de la pareja que deberá prevenirse e intentar trabajar a fin de reconstruir una nueva relación que nunca es tarde de lograr. El jubilado puede encontrar tanta satisfacción en su hogar como en la vida laboral, cuando logra una relación conyugal más unida y una mayor convivencia con hijos y parientes.

El rol de abuelo es otra actividad que puede cumplirse en esta etapa. Ser abuelo representa la posibilidad de una relación muy significativa que otorga sentimientos de utilidad, de posibilidad de expresión afectiva entre abuelo y nieto, que puede producir grandes satisfacciones.

La necesidad de sentirse seguro juega un papel decisivo en la dinámica del anciano tanto en la vida personal como en la vida de grupo, bien reducido al ámbito familiar o de amistades, pero sobre todo en un grupo institucional de residencias o de hogares de ancianos.

— En el grupo se tiene que crear un clima de seguridad psicológica y personal, porque es el terreno propicio para florecer y desarrollarse la madurez, la integración personal, y social, condición indispensable para establecer las relaciones interpersonales adultas, maduras, sin prejuicios, ni temores y, en definitiva, desde ese clima, la comunidad crece, se desarrolla y gana en dinámica personalizadora.

— Esta seguridad no se consigue más que en un grupo que se organiza, que se estructura desde la base, que planea comunitariamente sus objetivos y tareas, que se deja enriquecer por todas las técnicas modernas de las ciencias humanas y los aportes de las diversas formas de dinámica de grupo o de relaciones humanas, que es sensible a los problemas de la dinámica del vivir en grupo y se somete periódicamente a una razonable evaluación. Como podemos vislumbrar, en este campo se abre un amplio panorama en las residencias y hogares de ancianos, tanto en su tratamiento como en su acompañamiento. Aquí importa enormemente subrayar la exigencia de ese clima de seguridad como postulado básico de toda convivencia humana.

— No se trata tampoco de ofrecer una seguridad humana en el sentido pobre

de conseguir un mundo fácil de seguridades económicas o sociales que abran todas las puertas, sino que se intenta dar al individuo el camino por el que pueda llegar a la seguridad psicológica y personal que necesita para andar por la vida en esa etapa de plenitud del vivir.

Cuando el grupo está dividido, desintegrado, falta entonces el clima apto para tener seguridad. En cambio, cuanta mayor sea la identificación de la persona con el grupo, mayor índice de seguridad adquiere. Como se puede comprobar a través de este capítulo son necesarias personas preparadas en el campo de la psicología y animación de grupos.

Esta necesidad guarda una estrecha relación con la eficacia y rendimiento del grupo y de las personas que lo integran. El que no se siente seguro, tampoco está en condiciones de afrontar la tarea y quehacer existencial personal o institucional, los conflictos inherentes a la vida, los problemas o dificultades que se presentan, etc...

3.2 Necesidades de amor y de pertenencia

Una vez que las urgencias o necesidades de seguridad quedan satisfechas, emergen las que se refieren a amor, afecto y posesión. "Entonces", afirma Maslow, "la persona sentirá hambre de nexos de afecto con la gente en general; en especial, de obtener un lugar en su propio grupo; así, se esforzará de nodadamente por lograr dicha meta; querrá ganar ese punto más que nada en el mundo y quizás olvide que, alguna vez que tuvo hambre, despreció el amor y lo calificó de oneroso, tonto e irreal".

El amor, según Maslow, no debe confundirse con el sexo, que puede ser estudiado como una necesidad puramente fisiológica. "Por lo común", indica, "la conducta sexual está determinada por múltiples urgencias... no sólo de su misma índole, sino aun diferente; de modo fundamental, las que se refieren al amor y al afecto"; celebra la definición que Carl Rogers que ofrece al respecto: "Amor significa ser plenamente comprendido y profundamente aceptado por alguien".

Maslow argumenta que la tendencia de la teoría freudiana a derivar el amor del instinto sexual es un grave error. "Por supuesto, no sólo Freud cometió tal yerro..., lo comparten otros menos sesudos, aunque aquél puede ser tomado como su más decisivo representante en la cultura occidental... La teoría más ampliamente aceptada, de todas las que Freud lanzó, es la que establece que la ternura constituye sólo una sexualidad con propósito inhibido".

Maslow encontró que la psicología (aunque tal hecho pareciera sorprendente) tiene poco que decir acerca del amor. "Se podría esperar, no sin razón, que aquellos que han escrito serios tratados sobre la familia, el matrimonio y el sexo, debieran considerar el ámbito al que aquí nos referimos como una parte adecuada, y aún fundamental, de la labor que se han impuesto; pero debo confesar que ni uno solo de los volúmenes sobre la materia, disponibles en la biblioteca

donde trabajo, tiene alguna seria mención al respecto. El término amor, incluso, ni siquiera aparece en los índices analíticos de los libros a que aquí hago referencia”¹⁶.

Es más: Maslow opina que la ausencia de amor impide el crecimiento y la expansión del potencial. Los psicólogos clínicos han encontrado en sus investigaciones, una y otra vez, que los lactantes requieren amor. Muchos estudiantes de psicopatología consideran a la frustración de las necesidades de amor como la causa principal del mal ajuste o la falta de adaptación. “El hambre de amor es una enfermedad por deficiencia”, remarca Maslow, “como lo son el gusto extremo por la sal y la avitaminosis... A nadie se le ha ocurrido poner en tela de juicio que ‘necesitamos’ iodina o vitamina C; por tanto, la evidencia de que ‘necesitamos’ amor —permítaseme entrecomillar resulta exactamente del tipo de la anterior—”¹⁷.

Según Maslow, el amor implica una sana y afectuosa relación entre dos personas, la cual incluye mutua confianza. En los nexos adecuados hay ausencia de temor y desplome de cualquier tipo de defensa. A menudo, el amor se deteriora cuando una de los que ama teme que sus faltas y debilidades sean descubiertas. Karl Menninger define así el problema: “Daña menos al amor el sentimiento de que no se es amado, que el pavor (que en mayor o menor grado experimentamos todos) de que otros vean a través de nuestra máscara, esa careta de represión que nos ha sido impuesta por los convencionalismos y la cultura. Y es esto mismo lo que nos lleva a excluir la intimidad, a mantener nuestra amistad a un nivel meramente superficial, a subestimar a otros o a fracasar en la evaluación que de ellos hacemos, ya que en verdad tememos el hecho de que lleguen a apreciarnos sinceramente”¹⁸.

Maslow establece: “La necesidad de amor implica darlo y recibirlo... Por tanto, debemos comprenderlo; ser capaces de crearlo, detectarlo, difundirlo; de otro modo, el mundo quedará encadenado a la hostilidad y a las sombras”¹⁹.

Una persona necesita que la quieran: amar y sentirse amada. La estructura psicológica del hombre o de la mujer se resquebraja, se desintegra, se rompe, cuando faltan los tejidos del amor. Es clásico el anhelo agustiniano de las Confesiones: ser amado y amar. En todas las edades y etapas de la vida la persona siente esa exigencia; solamente cambia, según el período evolutivo o momento vital, el objeto del amor. La vida sin amor es triste, con falsos amores, es amarga. Lo mismo el niño, el adolescente, el joven, que el adulto y el anciano necesitan amar, si bien el contenido de dicha experiencia será diferente en unos y en otros, pero todos sienten la tensión dinámica del amor y del encuentro.

Toda persona siente la necesidad de ser aceptada y de pertenecer a un grupo o comunidad y, si no la satisface, no se considera ajustada ni puede vivir en paz. Pero es condición indispensable para su logro que se vea aceptada como es, con todas sus características, modalidades y hasta rarezas. ¿Por qué resulta tan

positiva la psicoterapia? Precisamente porque el cliente se siente aceptado como es, con todos sus problemas, conflictos, dificultades, etc. Está acostumbrado, antes de ir al psicoterapeuta, a vivir en estado permanente de condena, de no aceptación, de ser sometido a la crítica severa de los otros, que puede ser objetiva y verdadera, pero ahora se encuentra en presencia de alguien que lo acepta con sus problemas. De ahí puede partir la posible pista de solución o, al menos, la satisfacción inicial de sentirse comprendido.

El pertenecer a un grupo siempre ha personalizado y resultado significativo para el ser humano, pero en la nueva civilización aclasista y de masas, es todavía más significativo y personalizador. El hombre moderno necesita refugiarse, acogerse al calor de un grupo cohesionado. El anciano a la familia y si ya no puede estar con ella o carece de ella ha de buscar un punto referencial en la multitud de instituciones de pensionistas, jubilados, ancianos etc...

Estas tres necesidades psicológicas tienen una relación directa y proporcional con la dinámica de la comunidad de vida del anciano y de su entorno. La persona que no se sienta querida, aceptada y como formando parte integrante de un grupo, nunca hará comunidad. Se verá desplazada, marginada, aislada, no podrá realizarse, ni emprenderá con entusiasmo la acción, ni tarea alguna encomendada, bien en el ámbito familiar, o en algún marco institucional, clubes de pensionistas, residencias u hogares de ancianos; vivirá en conflicto consigo misma y con los demás.

La raíz del mal es más profunda, se hunde en la misma urdimbre psicológica humana. Según los psicólogos, los sentimientos de afecto, aceptación y pertenencia son las imágenes objetivas de la propia aceptación. El individuo que no ama ni se siente amado, que no es aceptado ni se integra significativamente en el grupo, no es capaz tampoco de aceptarse adecuadamente a sí mismo, vive inadaptado consigo mismo, está frustrado, no goza de bienestar ni de paz, le muerden la ansiedad y la inseguridad. Toda la vida se convierte en amenaza y en temor, bajo la angustia de la insatisfacción, de la duda y de la tristeza. Para sentirse adaptado necesita satisfacer estas necesidades psicológicas de amor, de aceptación y de pertenencia; y, como consecuencia, de esa adaptación vendrá el ajuste e integración en la comunidad institucional de la familia con sus hijos y nietos, en la residencia o en el hogar de ancianos. De ahí la fuerte incidencia de la vida en grupo.

Si los componentes del grupo o de la institución no aceptan los principios y dinámica de estas exigencias psicológicas, sobre el grupo se cernirá constantemente una alarma de censura y de crítica desintegrante, que impedirá la vida de convivencia y de comunidad. La actitud para vivir en grupo y edificar la comunidad no puede ser otra que de aceptación y de acogida, de amor y de pertenencia. El de enfrente, al sentirse amado, aceptado, integrado en los intereses, quehaceres, actividades, preocupaciones, problemas, soluciones... del

grupo, se identifica con la tarea y existencia del grupo y participa activamente en la vida del mismo. En cambio, si proliferan los censores permanentes, cuya única función es transmitir no mensajes de paz y de edificación, sino algaradas de censura, de crítica sin objetivos, la vida en grupo se desintegra, falta un clima adecuado para construir entre todos la estructura comunitaria institucional, la convivencia se hace insoportable y aquello que había sido promovido y creado para remediar esas necesidades básicas del ser humano en el campo psicológico se ve amenazado constantemente y se convierte en un elemento desintegrador.

Al establecer un grupo, una institución que lleva consigo una comunidad de vida, se tiene que buscar el camino por el que se puedan satisfacer estas necesidades, lo que es condición indispensable para integrar la comunidad.

3.3 Necesidad de aprecio

Maslow establece que los individuos muestran dos urgencias de aprecio: el autorrespeto y la estimación por parte de los demás. La autoestima incluye conceptos como el deseo de lograr confianza, competencia, pericia, suficiencia, autonomía y libertad. El respeto por parte de los otros incluye conceptos como prestigio, reconocimiento, aceptación, deferencia, estatus, reputación y aprecio.

Sigmund Freud ignoró, de modo general, este tipo de necesidades, pero Alfred Adler las destacó. Una persona con suficiente autoestima es más segura, más capaz y, por tanto, más productiva; sin embargo, cuando la estimación propia no resulta suficiente, el individuo tiene sentimientos de inferioridad y desamparo, que pueden dar como resultado desaliento y posible conducta neurótica. "Por tanto, la autoestimación de índole más sana y estable se basa en el respeto que les merecemos a otros, más que en el renombre, la celebridad y la adulación"20.

Opina Maslow que la libertad puede ser una necesidad psicológica de orden fundamental; pero señala luego que los datos científicos no son suficientes para apoyar tal declaración. "Podemos suponer, con base a los testimonios clínicos comúnmente conocidos, que un hombre que ha experimentado la verdadera libertad (no aquella que significa haber renunciado a la protección y a la seguridad, sino más bien la que se finca en una proporción suficiente de esas categorías) no permitirá fácil o complacientemente que ésta le sea denegada; pero no sabemos si ello es verdad con respecto a quien haya nacido en la esclavitud"20.

3.4 Necesidad de actualización del yo

Durante los primeros años del presente siglo, William James, uno de los psicólogos de orientación filosófica, llegó a la conclusión de que el individuo promedio emplea únicamente una parte de la totalidad de su potencial. James consideró lo anterior como uno de sus hallazgos fundamentales: "En comparación con lo que deberíamos ser, somos a medias; nuestra leña está

húmeda; nuestro esquema, refrenado: estamos empleando sólo una parte de nuestras reservas mentales y físicas". Por alguna razón, psiquiatras y científicos de la conducta han perdido de vista esa importante conclusión; probablemente, a causa de la orientación de sus disciplinas hacia el estudio de la enfermedad mental, del "individuo promedio" y los animales. Cualquiera que sea la razón de ello, poco se ha hecho en los últimos 50 o 60 años por estudiar el potencial humano y, por desarrollarlo. Apenas en 1967, el doctor Herbert Otto, psicólogo social, precursor de dicha área, establecía: "... El tema de las potencialidades humanas ha sido totalmente ignorado durante los últimos 50 años, como foco de la investigación desarrollada por quienes laboran en el ámbito de las ciencias sociales y conductuales" (The National Center for the Exploration of human Potential – en un prospecto).

La idea de que la especie humana posee un amplio potencial que no ha llegado a poner en acción, constituye un importante aspecto de la extensa teoría masloviana sobre la motivación del individuo. Maslow opina que todos o, al menos, casi todos los lactantes poseen el potencial o la necesidad suficiente para desarrollarse psicológicamente.

Al estudiar a los seres de excelencia, los menos del 1% en la cúspide, logramos concebir la idea de lo que realmente significa la expresión potencial humano. La mayoría de los seres humanos, si no todos, piensa Maslow, experimentan la necesidad de autorrealizarse o tienden a ello. A pesar de que, en apariencia, todos poseen este potencial, sólo un escaso porcentaje llega a activarse; esto se debe, en parte a que la gente está ciega en lo que se refiere a la propia dotación: desconoce sus posibilidades individuales y no alcanza a comprender la actualización del yo. "Una persona debe llegar a ser tanto como pueda". La identificación de la necesidad psicológica referente a crecimiento, desarrollo y utilización del potencial —lo que Maslow llama actualización del yo—, constituye un importante aspecto de su teoría sobre la motivación humana. También él ha descrito esa necesidad como "el deseo de llegar a ser todo aquello de lo que uno es capaz".

¿En qué consiste la autorrealización?

Son varios los psicólogos que han pretendido recuperar a la persona total y hacen referencia a un "yo" innato, original y único que debe ser descubierto y llevado a su plena autorrealización. Este "yo" se separa cada vez más de su pasado biológico e impulsivo, adentrándose en el reino de los valores superiores estrictamente humanos. El pesimismo freudiano es sustituido por un absoluto optimismo, el ser humano es bueno. Las referencias a una concepción filosófica —el personalismo o el existencialismo— son mucho más evidentes.

Los sentimientos innatos profundos del hombre son positivos y las agresiones no son sino formas de reacción ante las frustraciones. Existe en el ser humano una tendencia o necesidad de crecimiento en una dirección que puede

expresarse como autorrealización o salud psíquica, es decir, que posee en su interior una fuerza conducente a la unidad de la persona hacia una expresividad espontánea, una identidad e individualidad plenas, hacia la contemplación de la verdad hacia la creatividad y la bondad.

Diríamos de otra manera que el ser humano está estructurado de tal forma que presiona hacia un ser cada vez más pleno, hacia los valores positivos, la serenidad, la amabilidad, la valentía, el amor, el altruismo y la bondad (Maslow, Abraham H. *El Hombre autorrealizado*, Barcelona, Kairós, 1973).

3.5 Necesidad de saber y comprender

Maslow piensa que la curiosidad constituye una característica de la salud mental; por lo común, los datos científicos y clínicos que la establecen definitivamente como una necesidad, no son adecuados, y en la obra de los precursores teóricos (Freud, Adler, Jung) hace falta un estudio sobre tal punto. Maslow enumera las siguientes razones para destacar la mencionada característica: la curiosidad se observa a menudo en la conducta de los animales. La historia proporciona múltiples ejemplos de hombres que han buscado el conocimiento aun a riesgo de grandes peligros, por ejemplo Galileo y Colón; los estudios que han tenido como sujetos a personas maduras desde el ángulo psicológico demuestran que éstas se han sentido atraídas por lo misterioso, lo incógnito y lo inexplicable.

La experiencia clínica lograda por Maslow incluye casos de algunos adultos que, saludables de suyo, fueron, de repente, presas del tedio, la falta de interés por la vida, la depresión y el disgusto de sí mismos. Tal fenómeno puede acontecer a personas inteligentes "que llevan una vida banal y están dedicadas a actividades sin sentido... He visto a muchas mujeres inteligentes, prósperas, pero sin ocupación, desarrollar lentamente esos síntomas de marasmo mental. Aquellas que siguieron la recomendación de acometer algo digno, mostraron mejoría o cura, a menudo en grado suficiente como para impresionarme con respecto a las necesidades de índole cognoscitiva". Los niños demuestran ser espontáneamente curiosos. La curiosidad resulta subjetivamente recompensante; los individuos informan acerca de la satisfacción y la felicidad que el hecho de aprender y descubrir produce en ellos.

Muchos científicos de la conducta afirman que la proclividad al orden excesivo, a lo sistemático y estable es una forma de neurosis compulsiva. Maslow afirma que, a pesar de que eso es verdad, la misma conducta característica, pero sin calidad obsesiva, se encuentra en individuos sanos y maduros; en su opinión, "tal proceso ha sido mencionado por algunos como una búsqueda de significado; por tanto, debemos suponer allí ese deseo de comprender, sistematizar, organizar, buscar relaciones y significados: construir un sistema de valores".

3.6 Necesidad de lo estético

La ciencia de la conducta ha ignorado, por lo general, la posibilidad de que la gente posea una instintiva o congénita urgencia de belleza; pero Maslow indagó que, al menos en algunos individuos, esa urgencia de belleza es muy intensa; en tanto que la fealdad los enferma en verdad. Lo anterior quedó confirmado en algunos de sus primeros análisis (realizados con estudiantes como sujetos) relativos al efecto que causan en el individuo los ambientes hermosos o aquellos de índole siniestra. Los experimentos demostraron que la fealdad produce resultados negativos y estupidizantes. El doctor Maslow encontró que —en términos estrictamente biológicos y aun en el ámbito mismo de la disertación— el ser humano necesita la belleza, así como cualquier dieta requiere calcio: la primera también nos ayuda a ser más saludables.

Señala Maslow que la necesidad de lo estético está ligada a la imagen del individuo; aquellos que no llegan a hacerse más saludables mediante la belleza están envilecidos por una visión degradada de ellos mismos. Alguien que va desaliñado y sucio se siente mal de inmediato, en un restaurante de primera, pues se da cuenta de que no “merece” tal lugar.

3.7 Necesidades intelectuales y espirituales

No termina ahí el cuadro de necesidades del ser humano. “La inquietud del hombre por saber, por la inmortalidad y por la salvación eterna, es tan firme, segura y dinámica como la que siente de pan, de amor y de reconocimiento”, afirma el psicólogo americano A. Schneiders. Lo mismo que sentimos necesidades fisiológicas o sociales, sentimos también las exigencias intelectuales y espirituales, profundamente enraizadas en la estructura psíquica humana. Analizando la conducta humana, observamos cómo busca afanosamente el mundo religioso o una concepción filosófica de la vida que dé sentido a su existencia. En la psicología del hombre y de la mujer está inscrita la huella espiritual de los valores trascendentes, que nadie puede borrar u olvidar. Sigue oyéndose el grito fuerte y secular de Agustín de Hipona: “Nos hiciste, Señor, para ti, y nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en ti”.

Sin comprender estas necesidades, no podemos entender el sentido de la vida, y no podremos nunca conseguir una adaptación adecuada e integral de la conducta. La presencia existencial de la madurez, de la adaptación, de la salud mental reclama poderosamente que la persona encuentre su puesto entre el destino de las cosas. Porque, en definitiva, Dios es tan real como la familia, los amigos, la necesidad de ser querido y estar integrado en el grupo. En el mismo sentido que la persona busca la adaptación psicológica, física o social, tiende también hacia la orientación espiritual como componente esencial del psiquismo humano. Entre las necesidades espirituales, desde el punto de vista psicológico, podemos citar fundamentalmente dos:

— Necesidad de tener una adecuada filosofía de la vida: Ésta comprende el conjunto de valores, ideas, principios que dan significado a la existencia humana

y ofrecen un esquema racional para la solución de los conflictos y el adecuado manejo y superación de las frustraciones, tensiones y ansiedades. Para dar sentido a su vida, la persona mayor también necesita un cuadro de valores.

— Necesidad de definir la relación con Dios:. supone adoptar una postura personal ante Dios, como alguien que es, con quien se entabla una relación personal. Al adulto no le basta una fe recibida; tiene que trasladarse a una fe aceptada libre y responsablemente, que requiere una adhesión personal, más que en un núcleo de creencias.

Las necesidades espirituales pueden encontrar su correlativo, según Schneiders, en las mismas necesidades fisiológicas. Así, por ejemplo, a la necesidad de afecto, corresponde la necesidad de amor de Dios; al deseo de seguridad, la necesidad de salvación; la necesidad de pertenencia y de aceptación se complementa con la necesidad de perdón, etc. Interesa insistir en todo esto desde el punto de vista psicológico.

Si esto es así para el público en general, no parece demasiado difícil sospechar que para las personas que ya han entrado en su etapa de ancianidad, estas necesidades, en vez de menguar se incrementan en proporción directa a una pérdida de autonomía funcional que, en muchas ocasiones, cuando no en todas, acarrea el despojo de los roles que la persona ha ejercido durante su vida. La pérdida de autonomía funcional vitalmente implica una merma en la capacidad de la persona para “valerse por sí misma” a todos los niveles, empezando por la incapacidad para seguir manteniendo los hábitos más cotidianos como pueden ser los higiénicos, y de alimentación. Así mismo, la dependencia personal acarrea en muchas ocasiones una acentuación de las necesidades de seguridad (porque la persona se siente más insegura de sí misma, de su entorno), de afecto y de pertenencia (el anciano muchas veces carece de los apoyos familiares adecuados, los vínculos familiares se han debilitado...), de autorrealización (la idea “del todo está hecho”, del “ahora sólo hay que esperar a la muerte” es una constante y una fuente de desmotivación y de deterioro personal).

Las residencias y hogares para la Tercera Edad, en primer y último término son una de las respuestas a las necesidades de las personas mayores. La residencia debe ser un recurso más, pero siempre el último. Son centros de convivencia destinados a servir de vivienda estable y permanente y a proporcionar una asistencia integral a los ancianos con algún grado de dependencia. La residencia debe ser un centro abierto, a fin de evitar o paliar el desarraigo de las personas de edad, generado necesariamente por su ingreso en ella. El centro debe estar inserto en una comunidad concreta donde el anciano salga a la comunidad y la comunidad pueda llegar hasta él y hasta la propia organización del centro. La residencia debe prestar a la persona una atención integral. Esto es, que contemple todos los aspectos que componen el ser del

individuo, dar respuesta a las necesidades antes señaladas, y un poco más.

4. No te desanimes

— Si pasas por momentos difíciles... no te dejes abatir ni desalentar. ¿Qué sacarás con desanimarte? Toma aliento y sigue.

— No te desanimes ni lo eches todo a rodar. Triunfar tanto en lo material como en lo espiritual no es nada fácil, cuesta.

— Si vives situaciones adversas, no te hundas. Detrás de la adversidad suele esconderse una nueva oportunidad, un nuevo don.

— Si te han calumniado, si pretenden dañar tu vida, no caigas en la tristeza, no te desmoralices. Aprende a mirar hacia arriba.

— Si los tuyos no saben ver ni valorar todo cuanto has hecho, no te aflijas: Dios, que todo lo ve, te gratificará.

— Si la enfermedad llama a tu puerta, no te dejes arrastrar por el abatimiento, ni el pesimismo. Ten fe en Dios. Recibirás ayuda.

— En las horas buenas y en las horas malas, el buen ánimo ayuda a vivir mejor la propia vida y hacerla vivir mejor a los demás.

— No hay mejor maestro para saber dar ánimo a quien sufre y llora, que haberlo necesitado o recibido uno antes.

— Si te desanimas con facilidad, debes cambiar tu manera de pensar. Seguro que, entonces, cambiarás tu manera de vivir.

— Sigue haciendo el bien. No caigas en el desaliento, ni desfallezcas. La bondad, la generosidad, son bendiciones de Dios.

— Para no desanimarte nunca, busca la aguja imantada —la brújula— que llevas en tu interior y ella te señalará, con toda certeza, hacia el único Norte: Dios. Andarás con seguridad y ánimo.

V. El tiempo de nuestros mayores

1. El tiempo de los ancianos

Si no estoy equivocado, mis contemporáneos —salvo excepciones— se dividen en cuatro grupos: los que viven encadenados al pasado, unos por añoranza y otros por amargura, los que viven magnetizados por el futuro, unos porque lo temen y otros porque en él ven la realización de todos sus sueños. Cuatro formas de huir de la realidad. Cuatro maneras de no estar verdaderamente vivos.

Muchos son los que siguen atados al pasado —dice Martín Descalzo— ahí están los que viven encadenados a un fracaso o a una herida que se diría que les hubiera cloroformizado el alma para siempre. Son quienes se dedican a

amargarse porque hace treinta años no los quiso su madre, los traicionó un novio o fracasaron en una oposición. No se han perdonado a sí mismos el viejo dolor y ahí viven, dando vueltas al ayer como un perro a un hueso. A ellos se suman los escrupulosos que se han inventado un Dios rencoroso e incontentable, ante quien tendrían que seguir expiando aquel viejo error de juventud que aún hoy a ellos les tortura, cuando Dios ya se ha cansado de olvidarlo. Son estatuas de sal que no logran vivir el presente de tanto mirar hacia atrás, personas que no quieren entender que "agua pasada no muele molino" o, como dice un adagio ruso, "lamentarse por el pasado es correr en pos del viento".

Primos hermanos de éstos son los nostálgicos que tanto se han multiplicado en estas etapas de cambio del mundo actual. De repente, como a muchos no les gusta el presente y como no parecen tener agallas para modificarlo, les ha dado por refugiarse en las añoranzas y pasarse las horas saboreando sus recuerdos como un caramelo de morfina. Pero ¿hay algo más tonto que la nostalgia? La Biblia llamó, hace más de veinte siglos, "necios" a quienes siguen preguntándose por qué siempre el tiempo pasado fue mejor. Sería bastante más sensato reconocer que no es que el mundo haya empeorado, es que nosotros hemos envejecido, es que no nos gusta reconocer que nosotros empezamos a ser los ex-reyes del mundo porque los reyes ahora son otros. Pero cuantos vivan en el pasado, con él se irán a pique. Porque el destino del pasado es ser pasado, serlo cada vez más.

Y no diré yo que no haya un pasado que sirva para algo. Sirve en cuanto que ilumina el presente, en tanto que es manantial de futuro. Es decir, sirve el pasado en la medida en que deja de serlo, en que se torna acicate y no añoranza. Pero la verdad es que de cada cien que piensan en el pasado, tal vez uno lo hace para mejorar el futuro, mientras que noventa y nueve sólo como refugio sentimental porque no les agrada el presente; ésta es una torpe manera de engañarse a sí mismos y no vivir.

Estos encadenados al pasado viven también con frecuencia aterrados ante el futuro, con lo que su cadena es doble. Son como suicidas que no tuvieran el coraje de matarse y eligieran como forma de muerte lenta esa morfina de los sueños. Y asombrosamente ese pánico al futuro, que durante siglos fue enfermedad típica de viejos, se ha convertido recientemente en peste juvenil. Les han hablado tanto de la guerra nuclear que se lo han creído hasta el punto de que van a terminar anticipándola a base de falta de pasión por mejorar el mundo. El miedo atenaza al hombre contemporáneo como esas arañas que primero anestesian e inmovilizan a las moscas que cazan, para comérselas mucho más tarde.

Y encadenados al futuro —aunque desde el extremo opuesto están quienes viven dilatando su vida y preparándose para una felicidad que dicen que va a

venir, pero que de momento les impide disfrutar de las pequeñas felicidades que ya están viniendo— son los que se pasan la vida posponiéndola. Primero piensan que llegará la dicha cuando se casen. Luego, cuando tengan hijos. A continuación, cuando los niños sean mayorcitos. Más tarde, cuando llegue la jubilación.

Y al final en la misma jubilación se afincan cada vez más olvidándose del momento en que viven. No se dan cuenta de que quien repite cuatro veces que la felicidad vendrá mañana, la quinta vez dice que no llegará jamás. Los sueños excesivos son casi siempre el prólogo de la amargura.

Por todo ello, me gustaría gritar a mis amigos los ancianos que la única manera de estar vivos es vivir en el presente. Que no hay manera de ser felices si no es siéndolo hoy. Que la fuga al pasado o al futuro son eso: fugas. Que un ser que quiere vivir de veras debería gritarse a sí mismo ante el espejo, cada día al levantarse, que esa jornada que empieza es la más importante de su vida. El pasado pasó. Ya sólo sirve para subirse encima de él y mirar mejor hacia adelante. Hoy es el primer día del resto de mi vida. El futuro vendrá de las manos de Dios y en ellas ha de dejarse. Nuestra única tarea es el presente, esta hora, ésta. Dios mismo no nos espera en el mañana. Se cruzará hoy con nosotros. Nuestra misma resurrección ha comenzado en este momento que vivimos ahora.

Unamuno se irritaba, con razón, cuando la gente le hablaba del porvenir. “No hay porvenir —gritaba—. Eso que llaman el porvenir es una de las grandes mentiras. El verdadero porvenir es hoy. ¿Qué será de nosotros mañana? ¡No hay mañana! ¿Qué es de nosotros hoy, ahora? Ésta es la única cuestión”.

No sólo los jóvenes toman drogas. Ahora hay muchos viejos que se inyectan nostalgia del pasado o terrores ante el futuro, dos morfina tan peligrosas como la heroína o la coca. Lo mismo que hay jóvenes que prefieren fumar sueños a trabajar, imaginarse revoluciones antes que ir cambiando lenta y dolorosamente este mundo. Mas ni los sueños ni las nostalgias moverán un solo ladrillo²².

Sólo el presente existe. Yo soy feliz hoy o no lo seré nunca. O trabajo hoy o jamás trabajaré. O vivo hoy o seré sólo un muerto que sueña y que recuerda.

La cantautora estadounidense Joan Baez afirma: “No podemos elegir cómo vamos a morir, o cuándo vamos a hacerlo, sólo podemos decidir cómo vamos a vivir ahora”. Ciertamente, el cómo, el cuándo y el dónde de nuestro morir no depende de nosotros. Dejémoslo en manos de Dios. En cambio, el cómo de nuestro vivir ahora, sí es cosa nuestra. Somos los directos responsables del ahora y del aquí de nuestro vivir. Somos libres para dar a nuestra existencia la dirección que preferimos.

La aventura del vivir está en nuestras manos. Sólo somos dueños del ahora y del aquí; el pasado ya no lo podemos modificar; el futuro, lo desconocemos y nada podemos sobre él. Sólo el presente es nuestro, es el momento más fascinante, el momento que con libertad podemos administrar como nos parez-

ca.

Aprovechemos el presente para dar al futuro la dirección que preferimos. Vivamos el presente, aprovechando la sabiduría del pasado y el estímulo del porvenir, de un porvenir que queremos más humano y más próspero. Sólo somos los dueños del presente. Seamos conscientes de ello y vivámoslo con intensa responsabilidad.

Uno de los problemas principales que conlleva el vivir la ancianidad bien en su hogar o en una residencia, es que aparentemente el tiempo transcurre monótonamente y siempre de la misma manera. El anciano, a veces, tiene un modo de vivir el tiempo que se caracteriza por no afanarse por el presente, ni interesarse por vivirlo de forma más adecuada, desea que pase lo antes posible, al no encontrarse en una situación gratificante. Todo esto le puede llevar a aislarse, y así tiende a regresar al pasado para compensar las idealizaciones del ayer, las frustraciones y las amenazas del hoy, lo que le alentará engañosamente a reinstalarse —tarea imposible— a regresar al pasado, regresión patológica si no se frena con estímulos apropiados a su historia de vida.

Tres problemas de gran trascendencia aparecen en este caminar de la mente del anciano; son tres mecanismos que se deben tener en cuenta en su vida diaria: negación, aislamiento y regresión, son procesos psicológicos que lo protegen frente a la ansiedad y la frustración. Ante este fenómeno lo mejor es “saberse relacionar” soy según me relaciono. Aquí aparecen dos aspectos importantes para el buen funcionamiento de la Tercera Edad: la ocupación del tiempo y la buena comunicación con los demás. Ya no es importante saber qué día del mes o de la semana es, todos los días son iguales. Por eso, es necesario superar la monotonía y la rutina que pueden aparecer en el quehacer de cada día. Una ancianidad sin metas conduce rápidamente al aburrimiento, a la frustración y al aislamiento social.

El tiempo libre en la edad mayor está exigiendo mentes creadoras capaces de penetrar en ese mundo para humanizarlo y transformarlo con entrega, coraje y sabiduría. El valor efectivo del tiempo libre ha provocado también que, la sociología primero y la antropología más tarde se hagan eco de este fenómeno social. La sociología del ocio comienza a mitad de siglo a tener personalidad propia y a ser un campo con amplias perspectivas de futuro. Los centros de la Tercera Edad donde tanto tiempo libre existe, no pueden permanecer al margen de su aplicación. Las ciencias de la educación también acompañan a esta realidad social en reflexión pedagógica y hoy la referencia al tiempo libre y al ocio entra en cualquier planteamiento educativo serio.

De ahí que se deba conquistar de nuevo el sentido del tiempo frente a la desocupación y la ociosidad de los jubilados, y haya que buscar la revalorización del tiempo y descubrir los distintos matices que puede tener para cualquier persona y, de manera especial, para quien se halla privado de actividad, ya que

para él el tiempo tiene una dimensión distinta: es el "tiempo sin tiempo"; no cuentan los minutos, ni los segundos, ni las horas; de aquí que el tiempo tiene que abrir otras dimensiones más profundas y reales para los jubilados y ancianos. El tiempo libre debe ser creativo, tiempo nuestro que nos permita desarrollar plenamente nuestra imaginación, nuestro cuerpo y nuestras manos. El tiempo liberador, tiempo interior en el que se participa plenamente, es un proceso de liberación total, en el que sale al exterior lo más genuino de la persona; se uniría al tiempo activo. Pero el tiempo guarda en sí una dimensión relacional y se extiende a un triple objetivo: consigo mismo, con el medio humano y con el medio físico. Es un tiempo de expresión y comunicación; no se trata de una terapia. Es un tiempo de expresión y comunicación; se trata de una comunicación abierta y espontánea; se trata de vivir a todos los niveles la autovaloración desde nosotros mismos y no comparándonos con los demás. Y ese tiempo va a ser un espacio de compromiso con nuestra sociedad. El tiempo libre no lo podemos vivir nosotros solos ni para nosotros solos 23.

¿Por qué hablamos de paso del tiempo, cuando en realidad sabemos muy bien que somos nosotros los que pasamos, que "lo nuestro es pasar", que "nuestras vidas son los ríos que van a dar al mar".

Pero, tal vez, mejor que las largas disquisiciones sobre qué es el tiempo sea preguntarnos qué hacemos con él. Que es tanto como preguntamos qué hacemos con nuestra vida, de la que el tiempo es una especie de distensión.

Lo peor que podemos hacer con el tiempo es "matarlo", como solemos decir cuando nos dedicamos a esas actividades intrascendentes que hacemos, no para descansar, sino para ocultar el paso del tiempo y para evitar hacernos las preguntas serias que nos plantea, y replanteamos la orientación de la vida a la luz que proyectan sobre ella. Matar el tiempo es matar las oportunidades que nos depara la vida de cultivar nuestro ser, de crecer interiormente, de aumentar la verdad, la calidad de nuestra vida. El tiempo de la ancianidad debe ser ese tiempo de plenitud, de consolidación de todos los valores, tanto humanos como cristianos.

Otros, contagiados por los criterios del mundo de los negocios, piensan que el tiempo es oro. Y se proponen, sobre todo, aprovecharlo; sacarle, como a un capital, rendimiento contabilizable en dinero, o en ganancias convertibles a la postre en dinero. No faltan cristianos que cifran su espiritualidad en aprovechar espiritualmente el tiempo. Y ponen todo su interés en cargarse de méritos, para no llegar ante Dios con las manos vacías. Han leído en la Escritura que sus obras siguen a los que mueren y quieren llegar al final acompañados de un largo cortejo de buenas obras.

A mí me resulta más atractiva y más cristiana una actitud diferente ante el tiempo: la de gastarlo. Porque mirando a Jesús, el ideal de la vida no es "ganar el mundo entero", ni querer a toda costa "salvar la propia vida". Es, más bien,

hacer con ella lo que hizo Jesús, el hombre para los demás: entregarla para todos. Además, sólo esta actitud nos permite enfrentarnos eternamente con la muerte. Porque nadie puede arrebatarnos la vida a quien la tiene de antemano entregada. Santa Teresa de Lisieux lo entendió a la perfección. Por eso decía que su ilusión era llegar delante de Dios con las manos vacías. Él se encargaría de llenarlas. Algunos tienen tal obsesión con cargar su vida de méritos que no dejan a Dios lugar para que entre en ella y la haga feliz, es decir, la salve (J. Martín Velasco. Reinado Social, enero 1998).

2. El sentido del tiempo y del ocio

La aventura de vivir nuestra ancianidad está en nuestras manos. Sólo somos dueños del ahora y del aquí; el pasado ya no lo podemos modificar; el futuro lo desconocemos y nada podemos hacer sobre él. Sólo el presente es nuestro; es el momento más fascinante, el momento que con libertad podemos administrar como nos parezca. No podemos elegir cómo vamos a morir o cuándo vamos a hacerlo, sólo podemos decidir cómo vamos a vivir ahora. Somos directos responsables del ahora y del aquí de nuestro vivir. Somos libres para dar a nuestra existencia la dirección que preferimos.

Disfrutemos el presente para dar al futuro la dirección que preferimos. Vivamos el presente aprovechando la sabiduría del pasado y el estímulo del porvenir, de un porvenir que queremos más humano y más fecundo. Sólo somos dueños del presente; seamos conscientes de ello y vivámoslo con intensa responsabilidad y plenitud. Hay vidas largas, pero estériles y vacías y vidas muy breves, fecundas y llenas. Todo depende de cómo hemos vivido y no de cuánto hemos vivido; lo que importa es la calidad de vida, la intencionalidad que pongas en tu vivir, no la cantidad. La cuestión, en definitiva, no es de extensión sino de intensidad. Lo que importa, ciertamente, es la fuerza, el vigor, el coraje con que hayamos vivido, no los años que haya podido durar nuestra existencia.

Estos versos de Lope de Vega en su obra *El villano en su rincón*, escritos hace cuatro siglos, resultan muy actuales. Dicen así:

“Soy rey de mi voluntad,
no me la ocupan negocios,
y ser muy rico de ocios
es suma felicidad”.

En nuestra moderna sociedad posindustrial, el ocio ocupará cada vez más un lugar destacado. El tiempo y el ocio, adecuadamente empleados, son de suma felicidad. El ocio es el privilegiado tiempo libre para llevar a cabo la obra que nos agrada. Gracias al ocio podemos cultivar nuestras principales aficiones. Ocio no significa holgazanería, estar sin hacer nada, sino hacer lo que a uno de verdad le agrada.

Eduquémonos para el ocio, para saber emplear bien el precioso tiempo libre que nos queda después de haber cumplido con nuestras obligaciones diarias de buenos ciudadanos. En esta etapa de la jubilación y de la ancianidad, el tiempo es un tesoro personal que debemos utilizar con sabiduría y eficacia. Si sabemos aprovechar sabiamente el tiempo de ocio, además de ser felices, experimentaremos la alegría de sentirnos plenamente realizados. El ocio, en definitiva, nos abre la puerta de múltiples posibilidades que antes nos parecerían simplemente un sueño.

3. Tiempo de ocio

No existe jubilación feliz sino cuando uno experimenta en sí una capacidad social comparable con aquella que se tenía dentro de la vida profesional. Se- mejante capacidad se desplegará en contacto con los demás, con la certeza de ser útil a otros en la vida asociativa bajo diversas modalidades: cultural, deportiva, social, religiosa, etc.

“Amados míos, esforzaos por conseguir una Tercera Edad nueva para una sociedad nueva. Hay mucho por hacer. Porque si vosotros no ardéis de amor, habrá mucha gente, especialmente muchos hombres y mujeres de la Tercera Edad, que morirán de frío, de hambre o de miseria. Y la jubilación tiene que ser la etapa de la liberación de las ataduras, el tiempo de salvación, la mejor etapa de la historia²⁴.

3.1 Trabajo-ocio

Uno de los rasgos más característicos de la jubilación, y de gran relevancia por sus efectos, es la pérdida de trabajo, la pérdida del rol productivo. Esta pérdida es lo primero que se observa cuando la persona dice: “Me he jubilado”. Pero ¿qué consecuencias se pueden derivar de este hecho? Bajo un punto de vista sociológico, la pérdida del papel productivo sería el aspecto puntual a partir del cual se derivarán consecuencias que pueden ser aplicables a gran parte del conjunto de jubilados.

Resulta evidente que la persona que deja de trabajar por jubilación, accede automáticamente a formar parte de un grupo social diferente a la población económicamente activa. Se trata de un grupo que tiene una normativa determinada, y que deja potencialmente de tener rentabilidad en el sistema productivo. Por otro lado, la pérdida del papel productivo afecta generalmente al mundo de relaciones de la persona, no sólo en la esfera familiar, sino también en las relaciones con el mundo exterior y con la propia percepción de uno mismo.

El trabajo suele ofrecer un marco de relaciones sociales, y el compañerismo del trabajo es difícilmente reemplazable por otros ámbitos de relación. Ni la familia, ni el entorno social más inmediato de la persona pueden ocupar el vacío en la relación que se ha mantenido durante años con los compañeros de

trabajo.

Una de las circunstancias más importantes que determina la adaptación a la jubilación es la naturaleza del trabajo que se ha estado realizando. La adaptación es más difícil cuando el trabajo ha revestido mucha importancia en la vida del individuo y le ha conferido un gran prestigio

Dada la naturaleza del trabajo industrial, la sociedad moderna ha hecho una fuerte separación entre trabajo y ocio. El trabajo se realiza de acuerdo con unos horarios y en unos lugares determinados, mientras que en la sociedad preindustrial podía ser efectuado alrededor de la casa y sin tiempo definido. La consecuencia es que la jubilación aparece en forma abrupta en la sociedad industrial. La persona jubilada no tiene que ir más al trabajo, se queda sin actividad, sin contactos sociales y con una enorme cantidad de tiempo libre.

Los individuos pertenecientes a la sociedad industrial orientan toda su vida siguiendo el principio de que el trabajo es lo más importante. El ocio, la recreación, la actividad sin trabajo son considerados como una pérdida de tiempo y, por tanto, suelen originar culpabilidad. El gran problema de los jubilados es aprender a "desperdiciar el tiempo libre" más que a usarlo. Saber disfrutar de la participación social de las experiencias creativas, de la rutina de la vida, del respeto a los otros y a sí mismo. No hay mucho consenso en cómo suelen gastar su tiempo. Muchos autores se limitan a señalar las actividades que deberían hacer. Así, un estudio antiguo de Morgan (1937), agrupó los tipos de actividades diarias de 387 personas por encima de los 70 años y obtuvo los siguientes porcentajes:

— Ayuda en el trabajo y mantenimiento de la casa; cuidado de los nietos o de algún inválido	32,9%
— Hobbies, juegos y ocupación intelectual; lectura, estudio, escribir cartas y oír música	31,5%
— Pasear, observar y llamar a los amigos, ir al club, ayudar en el trabajo de la Iglesia	13,6%
— Descansar, tomar el sol, mirar por la ventana	9,6%
— Jardinería, flores, animales caseros, ganadería, coros	4,3%

Los enfoques sobre la valoración de este hecho caminan en dos sentidos opuestos. Por un lado existe la opinión de que la pérdida de trabajo por la jubilación es para algunos motivo de alegría: "Siempre es domingo". Han logrado desembarazarse de la rutina del trabajo, y así, realizan aquellas actividades que no pudieron llevar a la práctica durante la etapa activa.

Sin embargo, para otros, la pérdida del trabajo supone una crisis de identidad.

Se considera una etapa en la que se desconoce, por cuestiones culturales y sociales, el valor y la forma de emplear el tiempo libre del que va a disponer por necesidad a partir de ese momento. Las connotaciones de "carga para la sociedad", por ser una persona dependiente económicamente y haber perdido su papel laboralmente activo, suponen también una crisis de identidad personal, estatus y prestigio social, etc.; de hecho no son pocas las personas que preferirían no jubilarse.

En el estudio sobre antropología de la ancianidad, Josep M. Fericgla, habla sobre el rito de la jubilación, al cual denomina "anti-rito de paso" por cuanto que: "... la jubilación, aun teniendo los resultados de un rito de paso que rompe con anteriores categorías sociales, no lo es. No es más que una ordenación jurídico-laboral que transforma arbitrariamente la vida de los individuos al margen de los propios sujetos"²⁵.

La pérdida de trabajo supone "la desaparición de una dimensión importante de la vida (46,8% de la muestra) puesto que el trabajo estaba relacionado con todos los elementos de identidad, sociales y económicos... Y el rol laboral era considerado como la culminación, más o menos lograda, pero en último término personal, de una labor profesional esforzado y permanente. No es el trabajo en sentido estricto, lo que manifiesta echar en falta los jubilados que describo, sino el ritmo, estilo de vida y relaciones sociales que rodeaban y se derivaban de la colocación laboral; ritmo y estilo de los que también se han visto apartados"²⁶.

Así, al dejar el trabajo se sale de la corriente del ejercicio de las responsabilidades que implica la actividad productiva. Según Bromley en su obra "Human Ageing": "Uno de los más obvios rasgos de los mayores es el debilitamiento de la participación social y la reducción sistemática de ciertas áreas de la interacción social. Este hecho ha llamado la atención de psicólogos y sociólogos en gerontología. Se trata de una forma de retiro de la corriente de responsabilidad que genera la ocupación y otras formas de actividad productiva, que es normal en la avanzada edad y se halla apoyada por las prácticas sociales tales como las limitaciones de edad de jubilación y prejubilación así como muchas otras normas y expectativas que afectan al comportamiento. Los ejemplos más obvios se dan en gente retirada o semi-jubilada. Mucha gente se retira, bien por causa de salud o porque alcanzan la edad prefijada; algunos continúan trabajando tiempo parcial, después de la jubilación 'oficial' generalmente por motivos económicos, aunque otros lo hacen por disfrutar con el trabajo, principalmente por horas y en condiciones favorables"²⁷.

Para facilitar la transición del trabajo a la jubilación se sugiere la importancia de la preparación al retiro y el diseño de un plan previo a la jubilación. De hecho, se ha comprobado que la preparación se halla asociada con una experiencia más positiva de la jubilación. La gente que ha centrado su vida sólo en el trabajo no puede esperar que de repente se desarrollen los intereses y

habilidades propias del tiempo libre en su etapa de la jubilación”²⁸.

Es posible que, paralelamente a la actividad laboral del mundo del trabajo, la persona no haya desarrollado otras actividades de interés personal, lo cual hace que tras la actividad laboral, el tiempo libre carezca de un contenido real. Esto puede desembocar en una falta de sentido de la existencia, de la del “sentido de vivir”. El jubilado queda entonces como un actor al que le han quitado su papel.

Se sabe que la gente que toma medidas para preparar su jubilación, en vez de esperar pasivamente a que ésta llegue, suele afrontar mejor este período. Por otro lado, ha sido constatado en varios estudios que la jubilación repentina es más traumática que la que se realiza progresivamente. Si no es posible actuar para que se tomen medidas laborales dirigidas a llevar a cabo jubilaciones progresivas, tanto en la disminución del tiempo de trabajo, como en la dificultad, pesadez o peligrosidad de la tarea, al menos debe realizarse una preparación que ayude a amortiguar el corte repentino que se produce con la jubilación.

Según un estudio realizado por el Centro de Salud Mental de Navarra: “Se desprende de algunas preguntas del cuestionario, que al jubilado le afecta mucho la falta repentina de trabajo, tal como ocurre en la industria, siendo menos impactante la reducción progresiva del trabajo, como ocurre en el medio rural o profesiones en las que pueden seguir trabajando a pesar de la jubilación oficial”²⁹.

Los problemas que surgen en algunas personas se concretan en términos de trauma, afectación personal y frustración: “Una de las necesidades de las personas que se van a jubilar es cómo vencer esa frustración que se va a producir”.

También en muchos ámbitos existen aspectos que preludian el período de la jubilación y que se definen y articulan como un problema, es decir, a muchas personas en su trabajo se las va relegando a una posición menos relevante laboralmente y, a veces, no lo aceptan en una forma positiva.

Muchos de ellos a los 60 años ya tienen ese problema, o sea, los van retirando de los círculos donde estaban trabajando normalmente y se van encontrando con que pasan a segundo término.

La generación que se jubila en este final del siglo XX ha vivido intensamente la cultura del trabajo. La ética del trabajo ha sido eje fundamental alrededor del cual han organizado sus vidas y al que han asociado su dignidad. No es de extrañar que siga vigente para ellos que “el ocio es la madre de todos los vicios” y que en el “ocio por obligación” encuentren un contrasentido. Nos hallamos ahora a las puertas de la cultura del ocio y los primeros que entran en escena — por obligación— parece que se hallan en un escenario todavía sin decorado³⁰.

“No hacer nada” en la mayor parte del tiempo libre es la realidad evidente en el colectivo jubilado. No pensamos que, en general, ello haya sido una elección personal, sino que ello se debe más bien a una actitud aprendida que conforma

una mentalidad sobre la que habrá que incidir: “El hecho concreto de que uno lo cifre absolutamente todo en su vida profesional, quiere decir que cuando desaparece la profesión, desaparece toda su realización como persona, si uno no tiene antes una vida intelectual, una vida social...”.

3.2 Cómo ocupar el tiempo libre

Es extremadamente importante para la salud psicológica y biológica de las personas mayores asegurarles —dice el profesor Delor— estímulos cotidianos adecuados, factores de excitación, tanto psicológicos como físicos, indispensables para el mantenimiento de la vitalidad. Estos estimulantes serán aportados por el ambiente, el estado de ánimo y el comportamiento del entorno y muy especialmente por el ocio. Dumazedier en su libro “Hacia una civilización del ocio”, publicado en 1961, clasifica el ocio según sus funciones:

- Relajamiento que libera de la fatiga.
- Diversión que libera del aburrimiento y conduce a actividades reales.
- Desarrollo de la personalidad que evidentemente sobreentiende una acción dinámica y constructiva.

Es verdad que podemos así distinguir los ocios receptivos, pasivos o activos, individuales y colectivos, pero estas clasificaciones son bastante teóricas en el sentido de que muchas de las formas pueden pertenecer, según las circunstancias, a una categoría o a otra. ¿Qué sucede en la práctica?

Examinemos de manera práctica un cierto número de formas de ocios, sin que esta nomenclatura sea exhaustiva.

— Contactos humanos, generadores de intercambios de ideas: Además de las visitas familiares, que continúan siendo primordiales, sería necesario que personas del vecindario, de la parroquia vayan en busca de los aislados. Pueden producirse así reuniones entre las mismas personas mayores en muy pequeños grupos. Además, esta ocupación se muestra beneficiosa tanto para quien hace la visita como para quien la recibe. En una escala más amplia pueden organizarse reuniones ocasionales —en Navidad, Reyes, Pascua... etc.—, o tener lugar regularmente como sucede en los clubes. Por otra parte, no hay que olvidar el teléfono como medio de comunicación.

— Radio y televisión: A ciertas horas del día la gente de edad constituye la mayoría de los oyentes y telespectadores; tenemos aquí un medio ideal para romper el aislamiento y permitir a la minoría permanecer en contacto con el mundo exterior. Sería necesario que en todos los países hubiera emisiones adaptadas a los mayores —cursos televisados de gimnasia, etc.—, indicando dentro de los programas generales aquellos que pueden convenirles. No hay programas dedicados a los ancianos en general.

— Lectura: ¿Se informa suficientemente a los ancianos sobre la existencia de bibliotecas públicas? ¿La distribución de periódicos como segunda lectura está

organizada? Las revistas y publicaciones ilustradas suscitan el mayor interés por parte de personas que tienen la vista deficiente. En algunos países se ha comenzado a imprimir libros con gruesos caracteres con esta finalidad. Existe, además, la lectura hecha por otra persona, o por minicasetes que resultan particularmente útiles para los disminuidos en su visión.

En Bélgica acaba de fundarse un club que se llama: “El club magnético”, al que se pueden abonar por un módico precio y que tiene correspondientes en el mundo entero y grabaciones de toda clase, pero esto supone, por supuesto, que se posea una grabadora.

— Trabajos manuales: Bordados, crochet, tejido, etc. El tejido y la fabricación de tapices complace con frecuencia a los hombres, así como los arreglos caseros, la decoración del interior, etc. Los trabajos artísticos, de pintura, de artesanías permiten a los mayores ejercer su poder creador y su habilidad, y las exposiciones-ventas, tanto en el plano nacional como en el provincial o local, estimulan estas actividades. Por supuesto, aquí se hallan diversos problemas, puesto que en primer lugar se necesitan locales, se trata de mayores que trabajan en su propio domicilio o que desean agruparse en un taller, con los necesarios medios materiales; también se requiere monitores especializados, profesionales o aficionados, que puedan dirigir la ejecución de estos trabajos.

— Colecciones: Mariposas, autógrafos, herbarios... Estas colecciones permiten intercambios —correspondencia, encuentros— con otras personas que tengan la misma afición, como sucede con los miembros de clubes filatélicos, coleccionistas de tarjetas postales antiguas, etc.

— Artes de placer: Poesía, música, pintura...

— Varios: La fotografía, la redacción de un periódico, la confección de ramilletes...

— Cine, teatros, conciertos: Ocios receptivos, pero que pueden convertirse en activos cuando son comentados o discutidos antes o después de la sesión. Un medio para estimular a los ancianos a tomar parte en ellos puede consistir en conseguir reducciones de precios a su favor, durante las horas bajas, u organizar sesiones especiales que normalmente tienen gran éxito.

Para que estas sesiones estén adaptadas a la Tercera Edad deben hacerse por la mañana, ya que a las personas mayores no les gusta volver solos de noche, cuando los medios de transporte son raros o no existen.

— Conferencias, cursos: Cuando van acompañados de proyecciones de filmes o de diapositivas y videos, y seguidos de un coloquio, se hacen, así mismo, ocios activos. Es el caso del círculo cultural de Bruselas que alcanza un rotundo éxito. En cuanto a los cursos que forman parte de la educación permanente deben tratar los temas más diversos: salud, higiene dietética, legislación, inversiones, testamentos y sucesiones, así como la vida de relaciones entre esposos, la educación de los niños, etc. En este contexto existe el Instituto Social de la

Tercera Edad, Aulas de la Tercera Edad, encargados de la difusión de estas enseñanzas.

— Paseos, espectáculos callejeros: Indispensable para la salud, el paseo relaja y puede instruir, se efectúe solo o en compañía de una presencia amiga. La tendencia actual a suprimir los parques y paseos públicos, y en particular los bancos, es muy fastidiosa para la Tercera Edad. Estos bancos son indispensables para los mayores, los que les permiten descansar después de caminar, contemplar los alrededores y entablar conversación con los vecinos del parque. ¡La calle es un espectáculo! Por esta razón los mayores prefieren generalmente tener una ventana al exterior. La calle permite a algunos reencontrar el sentimiento de existir. Como medio de comunicación supone mucho para los peatones, pero con mucha frecuencia las aceras están en mal estado. Por otra parte, las personas mayores dispuestas aún a desplazarse disponen de más tiempo que muchos adultos sobrecargados para hacer recados.

— Gimnasia, ejercicios físicos: La gimnasia tiene la ventaja de mantener las funciones respiratorias y digestivas, suavizar los músculos y las articulaciones, conservar de esta forma la actividad necesaria para realizar las indispensables labores caseras cotidianas. Es cierto que esta gimnasia debe estar adaptada a las posibilidades de los mayores, y para ello dirigida de manera muy prudente por monitores especializados.

Entre los deportes que pueden practicar las personas de la Tercera Edad, la natación goza cada vez de mayor estima gracias a las sesiones especiales organizadas bajo la vigilancia de monitores capacitados, lejos de los retozos de los jóvenes.

— Jardinería: No está únicamente reservada a los que tienen jardín, ya que ciertos organismos alquilan trozos de terrenos en los alrededores de las ciudades, o informan sobre el cultivo de flores en terrazas o en balcones.

— Animales domésticos: A veces en el campo es posible un criadero en común. Recordemos también que los animales domésticos son compañeros que llevan muy adecuadamente la soledad, tanto en el campo como en la ciudad.

— Desplazamientos: Excursiones, viajes, procuran un relajamiento lejos de las preocupaciones de la vida ordinaria. Es un cambio, un enriquecimiento, permitiendo que nuevos conocimientos o nuevas amistades se afiancen. Siempre bajo las recomendaciones siguientes: estar atento a las causas de la fatiga, evitar las etapas demasiado largas, cuidar de que haya suficientes habitaciones de una cama y, sobre todo, prever guías preparados en psicología para la Tercera Edad, encargados de solucionar toda clase de pequeños problemas.

Esta serie de actividades enriquecen la vida y dan un talante de plenitud y vitalidad constante a los ancianos. Vuelven a invocar sus alegrías, entusiasmos e ilusión.

4. Tiempo para la cultura

4.1 Clubes de ancianos

Éstos deben ser atendidos por personal cualificado. En estos clubes muchos ancianos pueden encontrar un apoyo social a través de sus compañeros, que están más cerca que nadie de su problema, consiguen así, a través de actividades recreativas y lúdicas volver a interesarse en acontecimientos y hechos. En los clubes existen “animadores” y gente empleada, en principio para fomentar y actividades o juegos de grupo, dejando en manos de los socios la organización de ciertos actos (conferencias, audiciones musicales, etc.), no descuidando las actividades manuales, visitas culturales, juegos diversos, etc. Lo ideal es que la gestión del animador sea asumida por los socios. La dificultad estriba en que éstos, generalmente, están más necesitados de apoyo que dispuestos a llevar una vida social activa y tienden a situarse en una línea de dependencia, que a veces es favorecida por el propio club al “dar las cosas hechas”. Para evitar esta dependencia y segregación es necesaria la supervisión, por parte del equipo terapéutico y socio-cultural que corregirá deficiencias y creará motivaciones.

En los clubes se consigue una atmósfera grata en la que la camaradería entre los ancianos facilita su comunicación, mientras un mundo de intereses comunes nace a través de las distracciones que el club facilita.

4.2 Aulas de la Tercera Edad

Las aulas de Tercera Edad son un centro socio-cultural donde las personas mayores adquieren nuevos conocimientos o actualizan los que ya poseen, en un clima de convivencia y según una metodología fácil y agradable, con el fin de conservar el vigor de la vida e integrarse en la comunidad humana.

El método de las mismas es muy variado, incluyéndose desde conferencias, coloquios y mesas redondas, visitas comentadas a centros culturales, hasta conciertos, etc., teniendo especial relieve cuanto se refiere a técnicas específicas de terapia, gimnasia, relajación, ejercicios de creatividad, etc.

La persona de edad es una persona en plena vitalidad y necesita una atención exquisita y esmerada. Es conveniente en su trato recrear ilusiones, despertar esperanzas y recordar que el ser humano puede ser capaz de ir haciendo día a día un milagro de su propia existencia, aunque sea en el atardecer de la vida. La Tercera Edad es tiempo para crecer y tiempo para vivir en plenitud.

5. Un decálogo para la utilización del tiempo

- Busca tiempo para meditar, es un ejercicio necesario para llegar a la profundidad de tu corazón.
- Busca tiempo para leer, es una manera de perfeccionarte con el saber de los demás.

— Busca tiempo para rezar, es el modo de entrar en contacto con Dios y expresarle tu amor.

— Busca tiempo para dialogar, es la acción más noble del ser humano a través de la cual uno escucha y habla, recibe y da, y así crece y se consolida la amistad.

— Busca tiempo para amar, es la esencia de la vida que brinda al ser humano sentido y felicidad.

— Busca tiempo para contemplar la naturaleza, es el arte de Dios, donde Él se ha manifestado con toda su belleza.

— Busca tiempo para trabajar diligentemente, es el precio que has de pagar para realizarte a ti mismo, ser útil a los demás y construir una sociedad más justa y humana.

— Busca tiempo para viajar, es una actividad que enriquece en gran manera, porque entras en contacto con gentes y culturas diversas que te pueden complementar.

— Busca tiempo para evaluarte a ti mismo, es un momento propicio para hacer balance y decidir con energía lo bueno que debes potenciar y lo malo que debes corregir.

— Busca tiempo para observar a los demás, es una actitud que te enseñará mucho y te ayudará a imitar lo positivo de los otros y a evitar sus defectos.

El tiempo para buscar a Dios es esta vida.

El tiempo para encontrarle es la muerte.

El tiempo para poseerlo es la eternidad.

San Francisco de Sales

Envejecer es una época maravillosa, digna de ser vivida y aceptada en sus grandes realidades, es hacernos más conscientes de que aún tenemos que trabajar en una nueva misión que Dios nos confía a la “cuarta hora”...

Es ser comprensivo y tener —en la madurez— las virtudes que suavizan la persona y la acercan a Dios.

VI. Cultivar la vida espiritual

1. La triple dimensión de la persona

La vida es bella, y es más bella aún, cuando se acepta su fin serenamente, del mismo modo que es bella la puesta del sol y el anochecer. Envejecer bien, es un equilibrio altamente deseable, que se compone de elementos muy variados y se armonizan en esa integración de los valores biológicos, psíquicos, sociales y espirituales, en la persona humana.

Hemos pretendido resaltar, a través del arte de saber envejecer, lo importante

que es conservar un talante joven de apertura, de comunicación y diálogo con el mundo en que vive la mayoría de los ancianos. También nos hemos asomado a esas vivencias profundas de una personalidad equilibrada, cuyo potencial puede ser aprovechado con eficacia y fecundidad en esa etapa de la vida. La finalidad de vivir debe ser un caminar hacia la madurez, el equilibrio, el perfeccionamiento. El fin de la vida debe ser entendido como el despliegue de sus poderes, como la vivencia de sus valores, de acuerdo con las leyes de la naturaleza, y con el desarrollo evolutivo de la persona humana. La virtud es la responsabilidad hacia la propia existencia. La persona sólo es totalmente humana en la total superación de sí misma, en plena comunión y unión con Dios.

En el presente: es el eje central unificador de las propias aspiraciones.

Hacia el futuro: constituye una tensión dinámica hacia el porvenir. Exige dar orientación a la vida.

En función de profundidad: es principio de autonomía y libertad interior que lleva al compromiso existencial en el que la vida se desarrolla.

El ser humano es un proyecto que culmina en la ancianidad. No puede vivir sin él. Sin el proyecto de vida la identidad no se logra, ni puede garantizarse una identidad sucesiva. El comportamiento humano tiene siempre una razón concreta que lo determina. Para ser normal, la persona tiene necesidad de una meta hacia la cual tender: dar una dirección a la propia vida que sea promesa de éxito. "La persona con proyecto de vida bien definido vive en tensión dinámica hacia el futuro, imprime una orientación a su propia vida, goza de un dinamismo que le empuja a realizarse en una dirección determinada. El proyecto se convierte así en el núcleo central de valores en torno al cual se va estructurando la identidad de su persona"³¹.

2. Un salto a la trascendencia

Para poder responder al sentido último de la vida se requiere acudir a la dimensión religiosa de la existencia. El proyecto de vida, religiosamente entendido, es una intención anticipada del desarrollo a cuyo encuentro va nuestra persona. La vejez es un recuerdo permanente de que la vida tiene un término. El anciano lo sabe. Siente en sí mismo que la vida va declinando. El cuerpo se debilita y la vida se gasta. La vejez puede ser maduración del anhelo, crecimiento del deseo de Dios, pues va dejando al descubierto una sed que sólo Él puede saciar. Al final sólo Dios puede consolar.

"En el plan de Dios, —escribía Pablo VI—, todo hombre está llamado a un desarrollo, porque toda vida es vocación. Desde su nacimiento le ha sido dado a todo hombre, en germen, un conjunto de aptitudes y de cualidades que hay que hacer fructificar. Su pleno desarrollo, fruto a un tiempo de la educación recibida del ambiente y del esfuerzo personal, permitirá a cada uno orientarse hacia el

destino que le ha señalado el Creador. Dotado de inteligencia y de libertad, el hombre es responsable de su crecimiento, lo mismo que de su salvación. Ayudado, y quizás impedido a veces, por aquellos que lo educan o le rodean, cada uno permanece, cualesquiera que sean las influencias que se ejercen sobre él, como artífice de su éxito o de su fracaso. Con el solo esfuerzo de su inteligencia y de su voluntad todo hombre puede crecer en humanidad, valer más, ser más³².

El crecimiento interior típico de las personas se traduce en madurez y libertad. La conquista personal y el ejercicio de la libertad tienen que ser una meta insustituible en la vida de todo ser humano y en especial del anciano. El hombre adulto es el que ha aprendido a vivir en autonomía, no en la incomunicación con los demás; a decidir desde sí mismo, desde su conciencia, desde la verdad y desde los valores que le apasionan en este vivir en plenitud que debe ser la ancianidad.

En esta línea está el mensaje de Jesús, en una ascensión a la madurez, a la autonomía, es todo un grito de liberación integral para las personas. No vivas en lo exterior, en lo superficial. Dirige tu mirada al crecimiento interior, a ese encuentro con Jesús, tu gran amigo, el que no traiciona nunca y siempre está a tu lado. El viaje más largo y más apasionante que realiza el ser humano es el que le conduce a su verdad interior, a Dios.

En esta etapa de la vida se acentúan la serenidad y la calma para escuchar, la capacidad para comprender. La habilidad física se compensa con la fuerza de su capacidad interior, con la riqueza espiritual de su alma y de su vida. La paciencia y el tiempo por delante para ayudar, la radicación de las virtudes adquiridas a lo largo de la vida y el conocimiento de sí mismo, pueden enriquecer la personalidad del anciano.

En el fondo se desea descubrir la riqueza interna de su personalidad, estimular la conexión con el mundo que le rodea y mantenerse activamente interesado por nuestro mundo. Un buen antídoto contra el envejecimiento es el reconocimiento social del medio en que se vive, la acogida, el estímulo, la valoración social, la comunicación con otras generaciones, etc.

La avanzada edad tiene una dimensión social de gran alcance, no sólo por su influencia en la problemática social del mundo en que vivimos. Las relaciones sociales, pueden potenciar sus cualidades personales o pueden promover actitudes de desconfianza, recelo y hasta de resentimiento personal. La ancianidad debe estar integrada en la vida social, las realidades objetivas van a moldear su personalidad como miembro de un grupo y de una sociedad. La psicología social tomará en consideración los factores sociales. Son ellos los que van a determinar la biografía de la persona y cuyos resultados acumulativos o compensatorios imprimen un sesgo típico y significativo a la ancianidad.

Con estos presupuestos hemos pretendido plasmar la visión integral de la

tarea pastoral y educativa más sublime y audaz del anciano de cara a este nuevo proyecto de vida que le toca realizar y vivir.

El factor religioso es esencial en la vida del anciano, aunque actualmente se ha tendido a considerarlo como algo accesorio o secundario. La religión de cada hombre o mujer que ha vivido con más o menos intensidad durante su juventud y su madurez, adquieren una mayor importancia cuando nos enfrentamos con la enfermedad o la muerte y la aceptación de la misma, final obligatorio de nuestra existencia, conlleva en algunas ocasiones a la rebeldía, en otras a la resignación y en algunos casos a la aceptación consciente de nuestro final. Pero pensamos que la dimensión religiosa del anciano no debe encaminarse a una preparación para bien morir sino más bien a un camino de plenitud para vivir bien.

Es indudable que el paso de una religiosidad presente en la mayor parte de nosotros, trae de alguna manera los últimos años el recuerdo de toda nuestra vida, de tal manera que la acomodación a lo inevitable está relacionada íntimamente con lo más profundo de nuestro yo, y la esperanza de una vida futura puede y, de hecho, condiciona de alguna manera nuestro presente y nuestro futuro.

3. Vivir en plenitud

La actitud de ver la vida con optimismo se adquiere como resultado de entrar en uno mismo y buscar un motivo para luchar, una meta para alcanzar. El secreto de la humana existencia consiste en tener un motivo para vivir y vivir en plenitud, no dejándose arrastar por la rutina de la vida. Si el hombre no se explica claramente por qué debe vivir, se destruirá a sí mismo antes de continuar una vida inexplicable (Dostoievski). Pero si desde la óptica cristiana Dios es la fuente de la vida, ninguna vida humana es inútil.

El verdadero entusiasmo de vivir en plenitud es de naturaleza espiritual y esto nos exige abrir nuevos horizontes, partiendo desde nuestra identidad personal, profundizando en nuestro caminar y descubriendo las grandes posibilidades de nuestra personalidad. Ahí en tu intimidad está el secreto. Una vida que no se vive en permanente búsqueda de la verdad posible y necesaria, no es digna del hombre.

Una vida que no se plantea continuamente preguntas nuevas, deja encerrada la persona en el desván de la costumbre que todo lo envejece o apolilla, o de la melancolía que todo lo entristece. El ser humano es un ser para el que toda respuesta recibida es el comienzo de nuevas preguntas.

Él es la única criatura que rehúsa ser lo que está llamado a ser. Su drama consiste en negarse a vivir con autenticidad. Porque quien no se eleva, cae. Quien no se mejora, se desarrolla o crece, disminuye. Pero el hombre no tiene sólo una vida biológica, sino también una vida psíquica y espiritual. En cada momento puede y debe elevarse a un plano superior. Hace lo que hacía pero de un

modo más noble, hablar con más precisión y cordialidad, asumir la adversidad con más consentimiento y alegría, con mayor gozo. En una palabra, adolescente, joven o adulto, debe contemplar el horizonte para obrar con más estilo, con una cierta elegancia espiritual cuando no la tiene.

Aquí en esta encrucijada de cambio personal, en esta etapa de transformación que se debe asumir la propia vida, se eleva la voz constantemente desde amplias esferas de la sociedad con el fin de volver a formar a las nuevas generaciones en la creatividad y en los valores, en nobles ideales y en estilos de vida más enriquecedores. Hoy es necesario descubrir las diversas posibilidades creativas de la vida cotidiana para profundizar en la fuerza que nos permita crecer desde nuestro interior, desde las mismas raíces del espíritu para enseñar a pensar con rigor, para saber expresarse en forma persuasiva, para acertar a prever lo que va a ser de nosotros cuando adoptamos una actitud u otra ante determinadas cuestiones claves en el atardecer de la vida. Es decir, se trata de vivir con estilo y dignidad humana, de vivir en plenitud.

Ser creativo implica asumir posibilidades (valores) para actuar con sentido y darle un significado a la vida en esa etapa de plenitud que es la ancianidad. Éste debe ser el camino, adentrarnos en el área de irradiación de los grandes valores para crecer.

Estas reflexiones pretenden conducirte de una manera firme y segura a esa experiencia directa de lo más profundo de tu vida. Si las palabras que empleo te inspiran confianza es muy probable que recojas las ideas que expresan; son hebras de luz en el camino de una vida nueva, que brota con entusiasmo en tu existencia.

Creo en estos principios y he comprobado en la experiencia de mi vida, que funcionan en todo momento. También tú ves en tu propia vida aquellos en los que crees. Si crees en la paz piensa en ella con asiduidad y la convertirás en tema de tus conversaciones, y acabarás viéndola en tu vida. Por otra parte, si tú piensas en la felicidad y en la abundancia, llenarás tu vida de ellos, comentas el tema con las demás personas y actúas en consecuencia.

Cuando la mente encuentra una nueva idea, nunca vuelve a su dimensión anterior; ha iniciado un nuevo camino y no puede volver hacia atrás. Los principios trascendentes de nuestra vida quizá te exijan abrirte a nuevas ideas. Si decides aceptarlas y aplicarlas a tu existencia sentirás la huella que van dejando en tu alma por la apertura de tu mente y por el deseo de nuevos horizontes y por eso nunca volverás a ser el que habías sido antes. Comienza una nueva etapa en tu existencia: la coronación de todos tus esfuerzos, la parte final de una gran sinfonía que recoge los grandes temas de la vida en un poderoso acorde, la cosecha de los frutos de lo aprendido y de lo experimentado, de lo realizado y lo conseguido, los frutos de lo sufrido y lo soportado (Juan Pablo II a los ancianos en la Catedral de Munich, noviembre de 1980).

4. Nueva etapa

Las ideas y los valores que vas asimilando y viviendo con ilusión y plenitud han de ser luz y fuerza, claridad y fuego. Abundan, no obstante, las personas ineficaces, pródigas en sonrisas irónicas para toda noble iniciativa. Son mediocres y vulgares, de almas vacías. Se llaman a sí mismas realistas, pero son pesimistas, infecundos. Jamás construyen, gastan su tiempo en detectar defectos en las obras ajenas, gozan con el fracaso de los demás. Ellas jamás fracasan porque nada emprenden. Su vida toda es un fracaso.

Aun en tu última etapa de la vida te los encontrarás en tu camino. ¡Cuidado!, acelera el paso para evitar su compañía. Son un lastre peligroso para las vidas eficaces. No te extrañes, hay mucha vaciedad, mucha rutina, mucha desorientación en el mundo. No se vive la vida, se la derrota. No es extraño. El ambiente malsano ha deformado las conciencias y ha oscurecido los conceptos fundamentales. Salgo por eso a tu encuentro con estos valores de siempre que has puesto como guía de tu vida; hay en cada uno un rayito de luz, breve como una hebra, pero luminoso como el sol. Tal vez contribuyan a iluminar tu senda y la de tus compañeros de viaje. El caudal de tus entusiasmos y el tesoro de tus energías podrán ser fecundos si sabes utilizarlos en esta etapa de tu vida, que es de maduración y plenitud. No esterilices tu vida. Hazla plena, orientándola desde tu jubilación por los luminosos caminos de la verdad, los nobles senderos de la virtud y la vivencia profunda de los valores.

Siempre he creído que la vida no vale la pena más que cuando se busca una meta, sin restricciones, sin reservas. Son innumerables las personas, muy especialmente en nuestro tiempo, que no se atreven a ser felices por miedo al desafío.

Hoy como ayer, Jesús se dirige a las personas de toda edad y condición y les dice: "Venid conmigo y os haré pescadores de hombres".

"Vosotros tenéis que ser hombres-profetas anunciadores de tiempos mejores. Porque los ancianos y los viejos tienen que pasar de las tinieblas a la luz de una vida mortecina y alienada a una existencia jubilosa y bienhechora, de un vivir anodino y sin ilusión a un vivir con dignidad, dinamismo y felicidad. Vosotros tenéis que ser hombres-Mesías salvadores de otros hombres, fundamentalmente de los hombres y mujeres de edad avanzada que viven indefensos, desmoralizados y marginados. Porque muchos jubilados y pensionistas se dejan arrastrar por el fatalismo de la edad y se dicen a sí mismos '¿Ya para qué?'. Otros se automarginan y se minusvaloran pensando en su interior. 'Somos chatarra', 'Somos la escoria de la sociedad'; otros son víctimas de su propio derrotismo cuando afirman: 'Esto no hay quien lo arregle'. Otros se repliegan sobre sí mismos y se encapsulan como el caracol en su caparazón porque dicen: 'Que me dejen tranquilo, soy un jubilado; otros se pasan los últimos años de su vida con los ojos puestos en el pasado que 'siempre fue mejor'. Finalmente, están

aquellos que viven bajo un egoísmo más o menos disfrazado al tener solucionado "su problema, sin preocuparse de los mayores que sufren toda clase de necesidades"33.

5. La aceptación de sí mismo

Nadie está satisfecho de sí mismo; nadie puede decir ya está bien, he llegado adonde quería. Sea lo que sea lo que el hombre hace, lo que tiene, lo que es, siempre desea más, más y más. Yo digo que el ser humano es, por esencia, un ser intra-distante: siempre lejos de sí mismo, siempre insatisfecho, siempre alimentando sueños e ilusiones; un caminante que nunca llega a su patria (a la paz, a la alegría, a la felicidad) y así, siempre se ve forzado a seguir caminando; infinito en deseos, nunca halla el agua definitiva que apague su sed, la paz definitiva que calme su ansia, la salud definitiva que cure su enfermedad.

¿Qué misterio se esconde detrás de esa hambre insaciable?

Un poeta expresaba así su experiencia de insatisfacción humana:

Éstas mis ansias locas, siempre van en aumento.

Yo siempre quiero más, yo nunca estoy contento.

La ilusión poseída me abre un nuevo vacío; lejano,
fue mi anhelo, más presente es mi hastío.

¡Este misterio, Padre, es el misterio mío!

Apoyado en su propia experiencia, Amado Nervo advertía así, a ese eterno buscador que es cada ser humano.

Inútil la fiebre que aviva tu paso.

No hay fuente que pueda

saciar tu ansiedad

por mucho que bebas, el alma es un rayo

que sólo se llena con eternidad.

¿Te has detenido alguna vez a reflexionar sobre ti mismo? Un corazón siempre insatisfecho, un descontento constante, un sentimiento de vacío renaciendo continuamente de ti mismo. ¿Qué buscas, buscador eterno? ¿Qué buscas buscador incansable, buscador contradictorio?

¿Qué buscas, por más que te esfuerzas, nunca logras alcanzarlo?

¿No te gustaría detenerte y reflexionar un poco sobre este enigma?

Hay un cuento indio que nos puede dar mucha luz y claridad.

"Había una vez un picapedrero que vivía feliz extrayendo piedra de la cantera. Un día fue llamado al palacio de un rico y nuestro hombre quedó aturdido. Nunca había imaginado que pudiera existir tanto derroche. Cuando volvió a su casa de adobe y a su cantera polvorienta, ya no era el mismo (había visto con sus

ojos la riqueza y ya no era feliz), ¡si yo fuera rico!..., se decía.

Un hada misteriosa tuvo compasión de él y lo convirtió en rico; de repente se vio en un palacio disfrutando de la fastuosidad que había soñado. Pero, inexplicablemente, no era feliz como lo había sido en su cantera. Una tarde mientras miraba nostálgico hacia su casa vio una comitiva deslumbrante, esplendorosa; era el rey que iba a visitar a sus súbditos. ¡Si yo fuera rey! Pensó.

El hada misteriosa volvió en su auxilio y lo convirtió en rey. Hundido entre cojines, en su carroza de oro, el rey visitaba las ciudades de su reino; por fuera era agasajado de todo el mundo pero por dentro se sentía irritado porque el sol le producía demasiado calor. El rey, no hallando entre los hombres una categoría más alta que la suya, deseó ser sol. El hada otra vez se lo concedió.

Convertido en sol, observó que las nubes le impedían llegar a la tierra. Entonces quiso ser nube.

Transformado en nube y derramando agua sobre la tierra vio que una gran roca impedía que el agua fluyese libre valle abajo. Entonces se transformó en roca.

Una mañana mientras dormía su sueño de roca, unos estremecimientos le despertaron. ¿Quién será el que me molesta?, se dijo. Miró y vio que era un hombrecillo que estaba cortando trozos de la roca. Decidió convertirse en el hombre de la roca. Cuando por fin fue convertido en picapedrero, y se puso a trabajar en su cantera, cayó en la cuenta de que aquella era la misma cantera, de donde había huido para iniciar su carrera de transformaciones soñadas. Entonces —acaba el cuento—, volvió a ser picapedrero, el mismo que había sido, pero ahora consciente y responsable. Y volvió a ser feliz”.

El hombre había entendido la lección: la felicidad no está fuera, no está en cambiar lo exterior que te rodea, está en cambiarte a ti mismo. La felicidad está dentro, en ti mismo, en tu modo de valorar cosas y situaciones. A partir de entonces el picapedrero volvió a su trabajo y no soñó con ninguna otra cosa sino en hacer bien lo que estaba haciendo. Por fin había encontrado el secreto de la felicidad. Y ese secreto es saber florecer donde Dios los ha plantado.

No son las cosas las que van a ponerte dentro ese sentimiento maravilloso que llamamos felicidad. Eres tú mismo y sólo tú. Hazte responsable de ti mismo y empieza que todavía estás a tiempo. Puedes preguntarte, ¿qué puedo esperar yo de la vida?, pero también ¿qué puedo yo aportar a la vida?, he ahí tu secreto, ¿cómo soy? Conócete a ti mismo diría Sócrates pero yo también te diría ¿Cómo quiero ser? ¿Qué quieres llegar a ser? Empieza por entrar en ti mismo, descubre tus cualidades personales y abre nuevos horizontes de cambio interior en tu vida. No te quedes con una visión estática anclada en el presente, mira hacia el futuro pero sé realista, reflexiona. Busca los objetivos eficaces para tu vida, objetivos claros, definidos y progresivos. No pongas énfasis en las formas externas, en lo periférico más que en lo esencial. Constrúyete a ti mismo. Te

estoy proponiendo la tarea de construir tu carácter, tu vida, tu futuro, pero con tu esfuerzo personal y responsable porque creo en la libertad del hombre.

El que después de conocerse y aceptarse a sí mismo no encuentra razones para soñar, no encontrará fuerzas para luchar y transformar su vida. Piensa en una persona que se rehace a sí misma. Parecería que tal cosa es imposible. Sin embargo..., —cuánta insatisfacción y vacío interior—, cuánto querer ser como otros. Mientras el hombre concreto: yo, tú, cada uno, no descubra ese error fatal y se reconcilie consigo mismo, con su interior, imposible que sea alguien e imposible que halle la paz y la felicidad. Conocerse, y autoaceptarse es la condición de toda auténtica búsqueda de paz y felicidad.

El género humano necesita re-descubrir que la genuina dignidad del hombre y de la mujer es, y ha sido siempre, ser persona, y que esto implica no sólo ser en sí mismo, sino también ser para los demás. El ser humano, hombre o mujer, no encuentra su plenitud dentro de sus propios límites, sino en la capacidad de abrirse y darse sinceramente a los demás.

Esto no debería ser novedad, pero en el contexto mundial actual sí lo es, porque tanto el individualismo exagerado, como el colectivismo a ultranza se cimentan sobre una base que hace caso omiso de esta noción completa de persona.

En la época actual la humanidad ha repetido una experiencia de tiempos pasados: ocuparse primero del conocimiento y del dominio del medio que la rodea, de las fuerzas inconscientes, sin pensar en mantener al mismo tiempo la relación interpersonal, sin esforzarse por conservar un equilibrio armónico en lo que podría llamarse, abusando un poco del término, la ecología social. Las conquistas del ser humano han superado todas sus expectativas, pero lo han hecho alejarse, tal vez más que nunca, de su propia realidad, y olvidar que, en un sentido muy real, “él es la medida de todas las cosas”, incluidas la política, la sociología y la economía. La humanidad actual parece haber olvidado que para hacer de sus triunfos un valor auténtico, tiene que juzgarlos en función de su propia dignidad de persona; hecha de relaciones interpersonales de la más variada especie, que debe mantenerse en un estado de equilibrio estable, pero dinámico, base de ser íntegramente humano.

La energía necesaria para salir de sí mismo y trascenderse, saber darse a los demás, la lleva el hombre y la mujer en lo más profundo y radical de su esencia, en un núcleo de su ser más hondo que sus raíces genéticas, más imperativo que toda la información almacenada en el DNA de cada una de sus células. Esa energía la lleva en la definición misma de ser humano; se llama amor, y es el secreto radical de su existencia como individuo y como ser humano.

El ser humano integral tiene necesidad de amar y ser amado tanto como su cuerpo necesita respirar para vivir. Por eso, la clave para el equilibrio armónico personal está en que las estructuras de cualquier género permitan, mejor dicho,

fomenten el amor auténtico, a nivel individual y a nivel colectivo, y él mismo descubra su dimensión espiritual como plenitud de su ser.

El re-encuentro de la humanidad consigo misma, para descubrirse, una vez más, tendrá que producirse en el escenario de este valor supremo, integrador de todos los demás. La única respuesta satisfactoria a los interrogantes vitales de la humanidad está en una civilización del amor. Es muy posible que la humanidad esté viviendo, en gran parte sin darse cuenta, la verdad de la denuncia del apóstol san Juan, síntesis del mensaje de Jesús: "El que no ama permanece en la muerte".

Dos grandes tareas tiene hoy la espiritualidad cristiana si quiere afrontar el desafío que se le presenta:

1. Mostrar la vocación humana del ser humano: y esto quiere decir, en las palabras del Concilio, mostrar el Hombre al hombre. Dar el valor auténtico del hombre, no disminuirlo ni mutilarlo. Hacer ver que ser cristiano es ser hombre en plenitud. Que los valores humanos, si quieren ser verdaderamente tales, brotan de Cristo y alcanzan su plenitud en Él.

Y porque estos valores están atropellados, negados y deformados en el mundo actual, mostrar el Hombre al hombre tendrá que significar el rescate y la defensa del ser humano. De esto brota la segunda tarea, tan urgente como la primera.

2. Mostrar que el Evangelio libera a la persona: gritar, ahí donde se encuentra el no-hombre, que el ser humano está llamado a ser en el misterio del Verbo encarnado; que al margen de Aquel que vino a vivir en medio de nosotros, el hombre no podrá jamás descubrir el verdadero sentido de su existencia. Que es a la luz del misterio pascual, misterio de muerte y resurrección, como la persona se libera de las cadenas que oprimen su existencia. Para la espiritualidad cristiana, lo mismo que para el Evangelio, es hoy el reto. Una espiritualidad portadora de valores humanos, con un lenguaje humano asequible y hacer vida el Evangelio que proclama el rescate de la humanidad.

No hay espiritualidad sin una exigencia radical al compromiso cristiano ni la hay auténtica sin que se proyecte en una espiritualidad misionera. En esta línea tenemos otro criterio de autenticidad en una espiritualidad: su capacidad de llevar al cristiano a vivir la totalidad del Evangelio en medios descristianizados y de adentrarlo en "tierra extraña" con un aporte válido para los no creyentes. Aporte que irradia amor y esperanza, pero que también es crítico y profético, de cara a todas las realidades significativas que envuelven a los hombres.

Podemos descubrir las pesadas y urgentes tareas de la espiritualidad cristiana de cara a los valores humanos. Se trata de rescatar al ser humano, de hacer surgir a la persona y de liberarla. Un hombre nuevo, con la novedad del Evangelio de Cristo. Hablarle de su realidad y de sus problemas, que no son ya los del más allá, sino los de la imperiosa necesidad de ser y vivir en el más acá;

mostrar la radical autenticidad del hombre, sin parcialidades ni mutilaciones, el hombre con la grandeza sublime de su libertad y su conciencia; y hablar eficazmente de su liberación, de cuanto lo disminuye y oprime, de lo que lo esclaviza y adormece, y lograr que sea lo que Dios ha querido para él. El ser humano eternamente amado y eternamente elegido.

“La espiritualidad cristiana ha sido presentada durante mucho tiempo como una cuestión de minorías. Ella parecía ser lo propio de grupos selectos y en cierto modo cerrados, ligada la mayor parte de las veces a la existencia de órdenes y congregaciones religiosas”. “El camino espiritual ha sido presentado, con frecuencia, como un cultivo de valores individuales en función de la perfección personal. La relación con Dios parecía opacar la presencia de los demás y hundía a cada cristiano en su propia interioridad (en una manera de entenderla, más bien). La vida espiritual era llamada por eso vida interior, lo que muchos interpretan como algo que se vive exclusivamente dentro de cada uno. Lo importante entonces en esta versión era el despliegue de las virtudes en tanto que potencialidades individuales con poca o nula relación con el mundo exterior. Lo que cuenta en esta óptica es la intención, ésta es la que valora los actos humanos, sus efectos externos tienen menos importancia. Gestos sin sentido humano aparente alcanzaban así valor espiritual y santificante si eran hechos por grandes y legítimas motivaciones”³⁴.

La espiritualidad supone la capacidad de activar el poder admirable que posee ese núcleo interior. La realidad espiritual proporciona en nosotros instancias integradoras para la comprensión del mundo; y que el mundo se acoge naturalmente o se deja acoger a nuestro modo de comprensión. Ser personas espirituales, seres en busca de una mayor perfección espiritual, supone un objetivo: buscar el mejor modo de vida humana. Este modo de vida adquiere su más alta significación en la medida en que nos comunicamos con lo trascendente. Lo más íntimo en nosotros resulta ser lo más vecino al Todo. El ser humano encuentra el camino de su propia integración personal mediante el acceso y la presencia consciente en nosotros del espíritu que cobijamos en nuestra interioridad.

La vejez es una etapa propicia para ese diálogo, profundo y sencillo al mismo tiempo, con Dios. La ancianidad es la primavera de la eternidad y el otoño de los frutos. Son muchos los ancianos que han descubierto esta realidad, que les sirve de guía y consuelo en esta etapa de su vida. “La experiencia de Dios dentro de la experiencia de la vejez es que Él me ha dado la gracia de comprender por medio de la fe el sentido de lo que vale el sufrimiento”.

“Dios es para mí, además de otras muchas cosas, el principio, raíz, razón y norte de mi existencia. Esto no quiere decir que me considere a mí mismo un santo, pues gracias a Dios me doy cuenta de mis tropiezos, y muchas limitaciones, pero mi intención, mi norte es Dios que siempre disculpa”. “Disfruto

cada día mi prolongada vejez, como el mejor de mis regalos, dándole gracias por sacarme del 'mundanal ruido' y poder llevar mis últimos años, mis achaques y enfermedades con paz y tranquilidad, pidiéndole fuerzas todos los días para que me ayude a sobrellevarlos cristianamente, en este peregrinar de mi tramo final del camino”.

Éstos son testimonios vivos, ricos, fecundos y jugosos de una profunda realidad. Una vida que no se apoya en el móvil fecundo de la fe, carece de fundamentos sólidos ante las dificultades de la vida. Elévate sobre las miserias humanas con la noble ambición de ser un reflejo viviente del Evangelio cristiano, un canto de fe y una sonrisa de amor. En el crisol de las dificultades se forjan y se prueban los caracteres humanos. Esfuérzate por imponerte a los obstáculos y a las dificultades. Sigue luchando para fortalecer tu carácter, y en la soledad y el silencio podrás acercarte más a tu Dios fuente del amor. Haz fecunda tu existencia.

“La historia de mi vida —dice otro anciano— me parece muy bonita. Recuerdo con gran alegría todas las cosas buenas que hice por el Señor, con un confiado arrepentimiento de mis infidelidades. Creo firmemente que la misericordia de Dios es infinita, insondable y eterna. Mirando hacia adelante digo con el poeta “Quisiera yo vivir de un modo pleno, el tiempo que me queda, para poder ser bueno. Quisiera hacer de prisa, las cosas que no he hecho. Quisiera amar de prisa a Cristo a quien no amé”. Y repito con san Agustín: “Tarde te amé Señor, tarde te amé”.

6. Encuentro con Dios

Su religiosidad, que aparentemente nos puede resultar simplista, pobre y hasta errónea, va más allá de sus rezos y sus rosarios. Es su vida el mejor Padre nuestro que tienen, la mejor oración y, de alguna manera, son un Evangelio viviente, que les ayuda a seguir, ya que los pequeños quehaceres cotidianos constituyen su trabajo y sus obligaciones aunque se desarrollen entre cuatro paredes.

Las personas que han llegado a la ancianidad han de saber convertirse en expertos maestros del espíritu y en guías seguros, indicando a las generaciones menores, la soledad sonora y asimilativa, el silencio interior saboreante, y el sabio realismo del propio conocimiento al servicio del íntimo trato con Dios. Se impone vivir la última etapa haciendo culminar —el amor de Dios que se ha derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que habita en nosotros— (Rm 4, 5).

La proyección de esta espiritualidad llega hasta el encuentro con el hermano y, en especial, con el más necesitado. La etapa de la jubilación puede ser para el anciano un tiempo privilegiado para ejercer la solidaridad y, dicho en cristiano, practicar la caridad. El voluntariado puede ser un cauce para cumplir el

mandamiento de Cristo de amar a los hermanos como Él nos amó, hasta dar la vida por nosotros en la cruz, y darnos vida a nosotros muchas veces en la Misa. Pero, además, se dan muchas ocasiones de ayudar, servir, acompañar, y echar una mano en las mil circunstancias de la vida diaria.

Además de comulgar con Cristo en la Misa, debemos comulgar con los hermanos en la mesa de los pobres, con ese Cristo de la fraternidad. Cristo se ha querido quedar con nosotros de muchas maneras: en la Palabra, en la Eucaristía y en el servicio al hermano. De alguna manera, el pobre es como el octavo sacramento de la Iglesia, y en general todo hermano, todo prójimo que nos necesita, aunque no sea sociológicamente hablando un necesitado.

La vejez es un recuerdo permanente de que la vida tiene un término. El anciano lo sabe. Siente en sí mismo que la vida va declinando hacia su final. La muerte se hace cada vez más presente. Van desapareciendo los familiares y seres queridos de la misma edad. El cuerpo se debilita. La vida se termina.

Las reacciones pueden ser diversas. Hay quienes se agarran angustiados a la vida. Otros tratan de distraerse e ignorar lo que está ya cerca. Algunos viven mirando sólo al pasado. Sin duda la actitud más sana es vivir cada día aceptando la vida tal como es, y disponiéndonos para la despedida.

La vejez puede ser la gran oportunidad para preparar la muerte como encuentro definitivo con Dios. Toda la vida del contemplativo ha sido una lucha por dejar su pequeño yo y abandonarse a Dios. Ahora llega la hora de disponerse para la entrega total. La vejez puede ser maduración del anhelo, crecimiento del deseo de Dios, pues va dejando al descubierto una sed que sólo Él puede saciar. Al final, sólo Dios puede consolar.

Muchas veces, no son los pecados los que turban a la persona mayor, sino la mediocridad, la vida transcurrida en la medianía. Karl Rahner escribió una oración que puede servir de orientación: "¿En dónde podría yo refugiarme con mi debilidad, con mi dejadez, con mis ambigüedades e inseguridades... sino en ti, Dios de los pecadores comunes, cotidianos, cobardes, corrientes?... ¿A quién podría huir sino a ti? ¿Cómo podría soportarme a mí mismo si no supiera que tú me soportas, si no tuviera la experiencia de que tú eres bueno conmigo?... Dios Santo, Dios Justo, Dios que eres la Verdad, la Fidelidad, la Sinceridad, la Justicia, la Bondad... ten compasión de mí... Soy un pecador, pero tengo un deseo humilde de tu misericordia gratuita"³⁵.

Morimos solos. Nadie puede acompañarnos en ese tránsito hacia la vida eterna. En la muerte no podemos apoyarnos en nadie, ni siquiera en nosotros mismos. En ningún otro momento percibe el ser humano tan hondamente su exposición a la soledad. Pero, en ningún otro momento vive el ser humano tan profundamente el anhelo de Dios salvador. Para quien va viviendo la vejez como una entrega a Dios, la muerte puede ser vivida como culminación de esa entrega³⁶.

Según L. Alonso Schökel, "como hay una llamada para vivir, hay una llamada para morir. También morir puede ser una vocación"³⁷. La vejez es el tiempo de ir escuchando esa llamada cada vez más cercana: "Venid, benditos de mi Padre" (Mt 25, 34); "Entra en el gozo de tu Señor" (Mt 25, 21). Por eso la Tercera Edad es el tiempo de escuchar con confianza esta llamada, recitando salmos como éstos: "Yo, por tu gran bondad, entraré en tu casa" (Sal 5, 8). "No me entregarás a la muerte... Me enseñarás el sendero de la vida, me colmarás de gozo en tu presencia, de alegría perpetua a tu derecha" (Sal 16, 10-11); "Al despertar me saciaré de tu semblante" (Sal 17, 15).

Desde el agobio

Señor, aquí me tienes, otra vez corriendo. No consigo sacar un tiempo en mi vida para ti. Que sepas que te tengo como principal amigo; quizás por la confianza, te dejo siempre para el final.

No sé lo que me pasa, ando siempre agobiado, se me amontona la vida y nunca llego a todo. Pienso que mañana podré, otro día será y así se me va pasando la vida, casi sin enterarme, y la voy malgastando en pequeñeces urgentes, pero que no son nunca lo más importante.

¡Adiós, no tengo tiempo!, les digo a mis amigos, y ellos me responden lo mismo con sus prisas. Yo no sé qué nos pasa, esto no es nada bueno. Tenemos que encontrar alguna solución. Cuando miro para atrás y siento cuánta vida se me ha gastado ya me asusta terminarla sin haberte encontrado un hueco, como con ese amigo al que despides preguntando: ¡A ver cuándo nos vemos! Y sabes que nunca llegará ese momento.

Tengo que decidirlo y sacar luego un rato, sentarme junto a ti y ponerme a escuchar. En los malos momentos suelo pedirte auxilio: ayúdame, Señor... luego charlaremos más despacio... La verdad es que en los buenos te tengo algo olvidado.

Menos mal que sé que tú, nunca me lo tienes en cuenta. Quizás por eso me aprovecho.

Pero me estoy perdiendo en la vida la posibilidad de tenerte de amigo, y esto es un privilegio mayor de lo que creo. Hoy, de verdad, Señor, te propongo un encuentro: que saquemos un rato para charlar la vida, sin tener otra cita u otra actividad.

Nos sentaremos juntos a acariciar mi vida, a pensar en tu gente, a que tú como siempre, me pongas en contacto con lo mejor de mí mismo. No tengo mucho tiempo. ¿Te valen diez minutos? Ando tan agobiado... ¿Y qué tal ahora mismo? Pues, Señor, aquí estoy.

Me quedaré callado, susúrrame al oído tu amor y tu amistad.

VII. Hablar y acompañar al anciano

1. Hablar con el anciano

Cuando nos quedamos fijos en nuestro pasado y allí buscamos en exclusiva nuestras alegrías, es que nos hemos vuelto “viejos”. Un signo claro, en cambio, de perenne juventud es tener puesta nuestra mirada hacia el futuro. El escritor norteamericano Malcolm Forbes escribe: “No eres viejo hasta que piensas que el futuro está detrás de ti”.

No es que ser viejo sea un insulto, es simplemente una consecuencia de la edad. Lo que importa es no sentirse “viejo” y mirar con esperanza hacia el futuro. Aunque seas viejo en años, no lo seas en espíritu y ten la vista puesta en el presente y en el futuro. “Vivir —dice la actriz María Cásares— es sentir sin amargura todas las edades, hasta que llega la muerte”. La edad que tienes es siempre la mejor, vívela en plenitud. Es la única que te brinda la oportunidad de realizarte como persona y hacer el bien.

Se piensa equivocadamente que el ideal de la persona mayor es vivir, trabajar y sentir como el joven o, al menos, como el adulto. Sin embargo, el ideal es vivir en cada momento la propia edad. ¿Qué diríamos de un joven que quisiera vivir como un niño?

Es una actitud muy explicable. La persona mayor tiene dificultad para entender y asimilar lo nuevo, sobre todo cuando los cambios se producen de forma bastante rápida. Le supone un gran esfuerzo conectar con el momento actual y acoger lo que no ha conocido ni vivido cuando era más joven. El problema se agrava cuando siente que no se valora o que, incluso, se rechaza como negativo lo que él ha vivido siempre como algo valioso e importante.

No es extraño entonces apegarse al pasado y cerrarse a todo lo nuevo. La persona puede caer así en una actitud hipercrítica y agresiva con las nuevas generaciones, valorando sólo lo que ella ha vivido durante el pequeño período de años que ha recorrido. Antes, todo era bueno; ahora, casi todo está mal. De ahí la importancia de presentar el progreso no como una negación del pasado, sino como consecuencia y avance sobre el mismo.

El mayor corre también el riesgo de encerrarse en sí mismo buscando el aislamiento y la incomunicación. Cada vez se interesa menos por todo. Esta automarginación es uno de los grandes enemigos de una vejez sana. Si la persona se aísla, es muy difícil que viva sus últimos años en forma positiva. Este aislamiento viene acompañado a veces por un cuidado exagerado de uno mismo. La persona vive pendiente sólo de sus achaques, sus enfermedades y medicamentos. Sólo habla de sus cosas y de su pasado. Se hace repetitivo, porque necesita que todos le escuchen. Sólo vive para ella.

“¡Busca tiempo para los ancianos! Se habla demasiado de ellos, sobre su pensión, sobre su vivienda, sobre sus pequeños y grandes sufrimientos, pero, sin embargo, se habla demasiado poco con ellos” (Phil Bosmans). La precisión

del sacerdote belga es muy aguda y precisa: hablamos mucho de los ancianos, pero con ellos, poco. Y nuestros mayores lo que necesitan precisamente es compañía, diálogo, que puedan hablar con paz y libertad, y que alguien les escuche con atención.

Su filosofía, su sabiduría de la vida es grande. Podemos aprender mucho de nuestros ancianos. La vida de muchos de ellos ha sido una trayectoria de amor: han trabajado incansablemente para sacar adelante una familia, para dar una educación y un trabajo a sus hijos. Toda una vida de lucha en favor de los suyos. Y ahora, al final de sus años, tal vez se encuentran solos. El primer gesto de agradecimiento de los hijos para con los padres debería ser escucharles, saber estar un buen rato con ellos, sin prisas, con ganas de aprender de su larga experiencia humana. En ellos late un gran tesoro de amor. De él deberíamos saber beneficiarnos. El diálogo reposado y sereno con ellos nos hará mucho bien, nos humanizará en gran manera.

La actitud ante las personas mayores se puede resumir en una sola palabra: acompañar. Y acompañar quiere decir, "caminar", junto a ellas, compartir su vida a veces dura y difícil, escuchar, aliviar, dar seguridad, suscitar sentido y esperanza. Y todo ello con paciencia, con talante sereno y alegre, con creatividad, con amor humilde.

Vamos a señalar en forma más concreta algunos aspectos:

— Ayudarles a vivir hasta el final su vida. Vivir, no pasar años. Vivir este tiempo como plenitud de su existencia entregada a Dios. Con los deterioros y reducciones propios de la edad, pero con fe y confianza en Dios. La experiencia del aprecio anima, estimula y potencia al máximo nuestras facultades; la falta de aprecio frena todo nuestro mecanismo psicobiológico y nos inutiliza para un rendimiento adecuado que nos proporcionaría equilibrio psicológico y felicidad.

— Respetar su dignidad y su misterio, más allá de sus debilidades físicas o psíquicas. Mirar y tratar a estas personas mayores como hijos queridos de Dios. Esto pide no juzgarlos ni juzgar su vida con criterios de hoy. Evitar todo aquello que pueda llevar al menosprecio o al arrinconamiento.

— Escucharlos con paciencia. Abrir espacios de tiempo para que la persona mayor pueda expresar su mundo interior, si lo desea, y pueda formular sus angustias, dudas, esperanzas, temores. Estar a la escucha de sus necesidades más hondas. Saber aprender lo que nos pueden enseñar.

— Apoyarlos en medio de su fragilidad y desamparo. Asumir las deficiencias propias de su edad en los trabajos, en los encuentros, sin culpabilizarlos. Al contrario, ayudarles a no hundirse, a mantener su propia estima. Ser sensibles a este anhelo tan profundo y natural del ser humano: el aprecio y la estima.

— Ofrecer sentido, a su vivir diario sugiriendo dónde puede estar ahora el valor esencial de su vida y ayudándoles a superar lo que puede conducirlos al endurecimiento, el repliegue o la rutina. Invitarles a vivir consigo mismo, saber

profundizar en la hondura del propio corazón, es un arte que aleja de todo aburrimiento al que lo sabe practicar. Estar a solas y meditar no es perder el tiempo ni aburrirse. Antes, al contrario, la soledad de nuestra habitación se vuelve dulce y agradable cuando la sabemos aprovechar, para encontrarnos con nosotros mismos y llegar a través de la meditación, a lo hondo de nuestra alma, a la más íntima profundidad de nuestro ser, donde radica la verdad.

— Enseñar a cultivar el arte de vivir. Cultiva a menudo el arte de vivir contigo mismo. No te defraudará. Es un arte difícil porque exige disciplina, silencio y sentido de la gratuidad, pero una vez que has entrado en él, experimentas la alegría del que ha hecho un descubrimiento importante.

— Estimular su participación en tareas, servicios y ocupaciones apropiados a su edad, y que los ayuden a mantenerse activos, cultivando su inteligencia, avivando su memoria y recreando su imaginación. Es importante no infantilizar a la persona mayor. Ayudarle en todo lo necesario, pero no más. Saber encontrar siempre una salida a los problemas es una actitud muy saludable y además una oportunidad real de autosuperación. Hacerles ver que la vida es un regalo del amor de Dios, pero a la vez una inversión que Dios hace en él para los otros. Nuestra vida adquiere sentido, incluso en la ancianidad, en la medida en que la entregamos a los demás. El centro de mi vida no soy yo, es el hermano. No olvidemos que el anciano es capaz de aprender, de tomar sus decisiones y de llevar adelante proyectos de gran envergadura humanizadora. La esencia y raíz de nuestra vida es la autodonación. Comprenderlo y vivirlo es la felicidad.

— Ayudarles a hacer una síntesis o balance sereno de su vida. En el corazón de todos los inviernos vive una primavera palpitante, y detrás de cada noche viene una aurora sonriente decía Khalil Gibrán. Esta frase poética es perfecta expresión de la síntesis de la vida del cristiano que confía y espera en Dios. La esperanza es aquel lado de la fe que nos asegura que del corazón del invierno surgirá una primavera sonriente, y que el largo y fatigoso camino de la vida desembocará en una meta luminosa donde sólo habrá felicidad. Acompañarles a recoger sus experiencias y reconducirlas positivamente hacia Dios despertando la confianza en su perdón “más grande que nuestra conciencia” (1Jn 3, 20). Impedir así que caigan en la tristeza, el abatimiento o la depresión.

— Avivar y sostener su esperanza ante la cercanía cada vez más próxima de la muerte. Estar junto a ellos ayudándoles a vivir con paz la espera cercana de un Dios entrañable y misericordioso, empeñado en ofrecer a todos el descanso y la felicidad plena. Vivir junto a ellos la fe en un Dios que “enjugará toda lágrima de sus ojos, y ya no habrá muerte ni habrá llanto, ni fatigas, porque el mundo viejo ha pasado”. La esperanza nos ayuda a sostener viva la lucha de la fe y del amor. Porque esperamos, creemos y amamos. Porque esperamos, nuestra vida se ilumina de sentido. Sólo la esperanza nos mantiene fieles en el caminar que nos conduce a la casa del Padre. La esperanza teologal centra nuestra vida y la

dota de profundo significado³⁸.

2. Acercarse al anciano

El anciano desea ser valorado y, sobre todo, ser amado; quiere gozar y disfrutar de la vida, que es tanto como afirmar que piden amor y libertad. Como cualquier ser humano, en cualquier etapa de la vida, ni más ni menos.

Los ancianos no les gusta que los retiren, que se les tengan a distancia. Por el contrario, lo que desean y así lo expresan a quienes los quieran escuchar, es sentir la cercanía de los demás. Tienen necesidad —como cualquier ser humano, o más— de sentir el contacto y la presencia de sus semejantes, de sus familiares queridos, de sus nietos, de sus amistades, de sus cuidadores, si es que los necesitan y los tienen. Y quizá lo precisan y ansían más que a otras edades, dado que se les toca poco, apenas si se les da la mano con calor, o se les besa, según el grado de confianza, a pesar de que hoy se ha generalizado el beso como gesto de amor o de confianza.

Alguien dijo que en una casa nunca debería faltar un anciano y un niño. Se tiene en la mente esas escenas de la familia completas, donde en lugar preferente se ve al abuelo o abuela sonriendo y rodeado de todos los miembros de la familia. Algunos ancianos han tenido la suerte de hacerlas realidad sin sentir cómo se van deteriorando.

Atender, cuidar solícitamente a quien no puede devolvernos el favor es un rasgo de piedad, de bondad absoluta, es decir, desligada de cualquier interés. Puede parecer que con ello se pierde tiempo, pero se crea unidad y se vive dignamente. No hay mayor dignidad que la que nos procura la piedad filial, la bondad; sin pretenderlo, nosotros podríamos decir que es de derecho natural. Viene bien aquí recordar “la historia de la manta” o mejor sería el título “el llanto por la piedad perdida”:

“Un padre casó a su hijo y le donó toda su fortuna. Quedóse a vivir el padre con los recién casados, y así pasaron dos años, al cabo de los cuales nació un hijo del matrimonio.

Fueron luego sucediéndose los años, uno tras otro, hasta catorce. El abuelo, valetudinario ya, no podía andar sino apoyado en su bastón, y sentíase sucumbir bajo la aversión de su nuera, la cual era orgullosa y vana, decía continuamente a su marido:

— Yo me voy a morir pronto si tu padre continúa viviendo con nosotros. Me es imposible sufrir ya por más tiempo.

El marido fue al encuentro de su padre y le habló de esta manera:

— Padre, sal de mi casa. Ya te he mantenido por espacio de doce años o más. Puedes irte a donde quieras.

— Hijo, no me echés de tu casa. Soy viejo, estoy enfermo y nadie me querrá.

Por el tiempo que me queda de vida no me hagas esta afrenta. Me contento con un poco de paja y un rincón en el establo.

— No es posible, vete. Mi mujer lo quiere.

— ¡Que Dios te bendiga, hijo mío! Me voy, ya que así lo deseas; pero, al menos dame una manta para abrigarme, pues estoy muerto de frío.

El marido llamó a su hijo, que era todavía un niño.

— Baja al establo —le dijo— y dale a tu abuelo una manta de los caballos para que tenga con qué abrigarse.

El niño bajó al establo con su abuelo; escogió la mejor manta de los caballos, la más holgada y menos vieja, la dobló por la mitad, y, haciendo que su abuelo sostuviera uno de los extremos, comenzó a cortarla sin hacer caso a lo que el anciano, tristemente, le decía:

— ¿Qué has hecho, niño? —exclamó el abuelo—. Tu padre ha mandado que me la dieses entera. Voy a quejarme con él.

— Obra como gustes —contestó el muchacho—.

El viejo salió del establo y, buscando a su hijo, le dijo:

— Mi nieto no ha cumplido tu orden: no me ha dado más que la mitad de una manta.

— Dásela entera —le dijo el padre al muchacho—.

— No, por cierto —contestó el rapaz—. La otra mitad la guardo para dártela a ti cuando yo sea mayor y te arroje de mi casa.

El padre, al oír esto, llamó al abuelo, que ya se marchaba.

— ¡Vuelve, vuelve, padre mío! —le dijo—. Te hago dueño y señor de mi casa, lo prometo por san Pedro. No comeré un pedazo de carne sin que tú hayas comido otro. Tendrás un buen aposento, un buen fuego, vestidos como los que yo llevo...

Y el buen anciano lloró sobre la cabeza del hijo arrepentido”.

CAROLINA TOVAL, Los mejores cuentos juveniles
de la Literatura Universal
(Labor, Barcelona, 1965, p. 148-149)

Siempre ha habido la tentación, por parte de algunas familias, de desembarazarse de los ancianos. La edad, los achaques, las rarezas, pueden causar molestias; por otra parte, sin ellos, hay más libertad para salir, divertirse, tomar vacaciones... Y se toman decisiones, no según los deseos y conveniencias de los ancianos, sino según los propios deseos, el egoísmo, la comodidad... Los familiares tratan de convencer a los ancianos de que en el asilo o en la residencia, estarán mejor; allí no les faltará nada. Puede ser cierto que no les falte nada en lo material, pero les sobrarán todo si no tienen el cariño y la presencia de los suyos.

Puede darse el caso de que la familia, aun amando al anciano, tenga que

enviarle a la residencia o al asilo; que sea siempre por necesidad, nunca por egoísmo, por deseo de gozar más y tener más libertad.

Al sentirse desatendido el anciano se va desentendiendo de todo lo que le rodea, poco a poco, de aquello que fueron sus centros de interés y llega a desentenderse incluso de sí mismo. Se repliega sobre sí mismo y rumia la amargura y la dureza de una vida que él no esperaba que fuera así. Para el anciano en esa situación la vida se convierte en tragedia. Para llegar a ser y percibir que se continúa existiendo y siendo persona, necesitamos sentirnos amados; para amarnos a nosotros mismos necesitamos que nos amen; lo necesitamos para seguir viviendo. Podríamos decir que sólo se muere cuando se deja de amar y es difícil que el anciano deje de amar, es un amor sufrido, resignado, paciente, al estilo de san Pablo. Al anciano lo mata el desamor; le quita la vida el no sentirse valorado y escuchado como ser humano, que nadie cuente para nada con él. Y es curioso que en el entorno familiar, sus mejores aliados y defensores sean los niños, sus nietos.

En muchos casos, su cultura digamos "científica" es pobre, pero son doctos en el arte de vivir, en el arte de haber sido hijos, padres y abuelos diferentes. Porque la sabiduría real de la vida no la dan los máster ni los libros, ni los cursos ni la técnica. La verdadera sabiduría consiste en saber vivir, saber amar, saber gozar. El verdadero equilibrio personal está en no perderlo por cualquier cosa, en elegir gastar el tiempo en lo que realmente merece la pena. Y para llegar a estas conclusiones hacen falta años de vida, de errores y "meteduras de pata", cosa que los jóvenes aún no tienen.

Pocas veces se reconoce la experiencia de vida de los ancianos, el testimonio de ejemplaridad y ese crisol del amor a sus hijos, esa "licenciatura en ciencias de la vida", que tumba por completo muchas ignorancias juveniles. La palabra cultura según el filósofo Luis Vives es "cultus animi", la cultura del espíritu en la cual los ancianos son verdaderos maestros, verdaderos profesionales del saber vivir. Para ellos la vida es vocación, misión, entrega y hacer la obra bien hecha pensando en sus hijos. Su ejemplaridad se deja sentir al haberse sacrificado para que los suyos tuvieran todo y, sin embargo, no siempre son correspondidos por esos "suyos".

Hace unos años aparecía en la primera página de un periódico nacional una de las tantas creaciones geniales del humorista Mingote: Un anciano solitario, hablando con un perrito le decía: "Si supiéramos la dirección donde veranean mis familiares y tus familiares, les diríamos que no se preocupen de nosotros, si sufren por habernos dejado solos, que tú y yo no estamos solos, que ya nos hemos hecho amigos". La frase de Mingote resulta dura e incisiva. Es verdad que muchas familias no tratan a sus familiares como éstos se merecen

3. Acompañar al anciano

A veces los ancianos sufren dramas dolorosos; tienen varios hijos pero ninguno de ellos quieren tenerlos en casa por considerarlos una carga pesada. Un trasto viejo, inútil, que sobra en la casa. Y como sería un escándalo público dejarlo abandonado, se llega a un convenio entre los hijos: que el padre vaya por semanas o meses, de casa en casa, casi como si fuese un huésped; y no se le oculta al "abuelo" que a veces se está contando con ansia las horas para trasladarlo a la casa del otro hijo. Pero el anciano no sale de su asombro, no sólo vive de pan; necesita más todavía el aprecio, el cariño, la compañía, el amor verdadero. La familia debe en todo momento considerar al anciano como un ser querido, conservando siempre su dignidad personal, su respeto y sus inquietudes personales. Se necesita una gran sensibilidad para evitar empujar al anciano al aislamiento, hacia horizontes cerrados donde la mirada se centra en él mismo y le arrastra a la soledad, al silencio y a veces al olvido. El anciano, como el niño, necesita ternura, amor, comprensión, delicadeza; en una palabra, sentirse amado y estimado, sobre todo por la familia.

Para ser justo en el trato con los menesterosos, desvalidos y necesitados conviene poner en juego la forma de conocimiento que se llama "empatía", y verlos desde ellos mismos, ponerse en su lugar, desde su peculiar situación.

Cuenta la historia, cómo hay más sensibilidad y comprensión en los niños con los ancianos, mayor incluso que la de sus hijos con los abuelos, y es que en realidad, los niños no están tocados del cáncer del desamor y del egoísmo, y aún vibran en contacto con sus seres queridos y en especial con los abuelos; conservan la virtud de la gratitud, la admiración y la simpatía...

"Érase una vez un hombre muy anciano, al que los ojos se le habían vuelto turbios, sordos los oídos, y las rodillas le temblaban. Cuando estaba sentado a la mesa y ya casi no podía sostener la cuchara, derramaba algo de sopa sobre el mantel, y otro poco de sopa le volvía a salir también de la boca. Su hijo, y la esposa de su hijo, sentían asco de ello, y, en consecuencia, el viejo abuelo hubo de sentarse, finalmente, en la esquina detrás de la estufa. Le daban la comida en un cuenco de barro, y ésta ni siquiera era suficiente para saciarle. Cierta día, sus manos temblorosas no pudieron sujetar el cuenco y éste cayó al suelo y se rompió. La mujer joven le regañó, mas él no dijo nada y se limitó a suspirar. Entonces ella le compró con pocas monedas una vasija de madera, de la cual él tendría que comer en adelante. Un día, cuando estaban sentados a la mesa, el nieto pequeño, de cuatro años, comenzó a acarrear tablitas y a dejarlas en el suelo. "¿Qué es lo que estás haciendo?", le preguntó el padre. "Voy a hacer un comedero", respondió el niño, "para que coman en él papá y mamá cuando yo sea grande". Entonces el padre y la madre se miraron un rato de hito en hito, comenzaron finalmente a llorar, y se apresuraron a traer al viejo abuelo a la mesa. Desde entonces lo dejaron comer siempre junto a ellos, y tampoco dijeron nada, si alguna vez, derramaba un poco de sopa".

JACOB y WILHELM GRIMM.

Los ancianos que hoy apartamos de nuestro lado, cuyo contacto evitamos, son los que ayer quemaron su vida, en años de hambre, guerra, penalidades y heroísmo, para sacar adelante a las actuales generaciones que suelen olvidarlos.

4. Escuchar al anciano

El diálogo es una virtud. Además de compartir pensamientos e ideas, las personas comparten en él lo que hay de más personal y único en cada uno: las emociones, la ternura, la alegría. El diálogo cordial genera intimidad, que es la relación profunda entre amigos cercanos o entre los miembros de una familia, y de manera especial entre los nietos y los abuelos. En esos momentos, cada persona vive la unicidad de la vida del otro dentro de una experiencia común. En esa situación de identidad, de sublimidad, cada participante se encuentra libre de defensas, de inhibiciones, de temores y de reservas. La comunicación es espontánea, expresiva, abierta, lúcida y transparente. Intimidad es liberarse, abandonarse al otro, confiar en el otro.

Escuchar parece fácil, pero necesita aprendizaje. No basta oír. Escuchar requiere atención y disciplina. Estos siete principios se han demostrado eficaces para captar a fondo los mensajes de un interlocutor:

- Mirar a la cara. Si se está haciendo otra cosa, hay que dejarla y fijar la mirada en la del interlocutor, aunque no constantemente y con aire de superioridad, o de modo inquisitivo.

- La postura es significativa. Cuando se está sentado, inclinarse ligeramente hacia adelante, es una clara manifestación de interés por lo que está diciendo quien tiene la palabra.

- Revelar con los gestos interés por lo que se está escuchando, pero sin exageraciones, es decir, levantar las cejas, inclinar la cabeza asintiendo, sonreír cuando la conversación lo requiera...

- Acompañar la actitud de escuchar atentamente con frases apropiadas como: "Estoy de acuerdo", "¡claro, claro!", "comprendo tu punto de vista". A todos nos gusta comprobar que nuestro interlocutor está captando las ideas que estamos intentando transmitir.

- Hacer preguntas sensatas, corteses y oportunas. Se puede animar a la persona que habla formulándole preguntas que muestren el genuino interés del oyente.

- No interrumpir ni contradecir: Es preciso que se deje, a quien está hablando, que dé por terminada la exposición completa de su pensamiento, antes de empezar a manifestar el propio. Y nuestro propósito no tiene que ser, en ningún caso, demostrarle a la otra parte que está en un error, sino exponer asertivamente y en primera persona del singular nuestro punto de vista.

— Escuchar todavía un poco más. Cuando uno piensa que ya ha terminado de escuchar, debe prolongar su atención durante treinta segundos más.

La comunicación bien llevada conduce a la intimidad; es lo que el anciano espera, que le escuchen. La comunicación debe tener siempre un buen comienzo que capte su atención o la nuestra y conforme el centro de interés de la misma. Una cosa es oír y otra distinta, pero complementaria, es escuchar. Oír es un acto pasivo, automático, mientras que escuchar implica una atención despierta, activa que formula preguntas y sugiere respuestas, que se anticipan a la acción futura que tal vez va a desplegar la audición. Oír no pone en juego más que los conductos del oído: escuchar engloba todo el circuito del pensamiento. Pero con frecuencia se confunden ambos verbos.

Por la intimidad se establecen las más profundas relaciones humanas; cada participante adquiere y perfecciona el autoconocimiento, la autoaceptación, el amor por sí mismo, y esas adquisiciones funcionan como condicionantes para el crecimiento espiritual del anciano, para su tranquilidad y para dar fecundidad a su vida de plenitud.

Mientras la intimidad saca lo mejor de una persona, la admiración y la simpatía liberan a la persona de dedicar demasiada atención a sí misma, aislándose y refugiándose en una soledad de huida, angustiosa. Por eso se debe aprender a dar sentido a la comunicación con los ancianos cuando conviven en el ámbito familiar y, sobre todo, en el ámbito institucional, bien sea parroquial o residencial. El anciano es un tesoro en medio de la sociedad y como tal se le debe tratar. Un pequeño elogio, un beso, una sonrisa de admiración son realmente una cosa pequeña pero el placer que proporciona a los ancianos es muy grande. Se les dignifica por el trato cordial y por considerarles como algo esencial en la convivencia familiar, social e institucional en la residencia.

Conviene escuchar... y no sólo oír

Prestemos buena atención al mensaje. Cuando se nos habla, necesitamos hacer un esfuerzo sincero para escuchar. De no ser así, no solamente estamos considerando al interlocutor como alguien que no merece nuestra atención, sino que además estamos cortando la comunicación.

Intentemos ponernos en el lugar de quien nos está hablando. Para mantener la atención y comprender a la otra persona es necesario que me imagine que en realidad: soy yo el que está viviendo su situación.

Hemos de asegurarnos de que estamos entendiendo lo que nos dice. Cuando formulamos preguntas breves y concisas, con fines aclaratorios, estamos recibiendo el mensaje en la forma más precisa posible. Y además, ofrecemos la garantía de una atención continua.

No nos apresuremos a dar nuestra opinión. A pesar de que es necesario hacer preguntas para ir recibiendo una información cabal, no debemos replicar ni argumentar contra la postura del interlocutor (afirmando, negando, objetando, o

incluso formulando preguntas) mientras éste no haya terminado.

Hay que prestar atención a los mensajes no verbales. Puede ser que nuestro interlocutor no diga ciertas cosas por las razones que sea, pero que las dé a entender por medio de sus expresiones faciales o de sus movimientos corporales. Con la ayuda de estos datos adicionales estamos recibiendo una impresión más completa y auténtica del verdadero mensaje.

A pesar de todo los abuelos son imprescindibles en la familia y en la sociedad. Toda persona lleva en su interior el deseo profundo de realizar algo que tenga sentido, de encontrar valores que den una explicación a su existencia. Si la vida es un camino que se anda por etapas, la ancianidad no es en él estación terminal, sino cumbre y corona de lo andado. El anciano no aparece atrapado en la existencia como en una fosa o un remolino, sin agarraderos hacia atrás ni horizonte hacia adelante. Al contrario, se encuentra afincado en la historia, con amarras en el pasado y ventanas hacia el futuro. Ellos recuerdan cómo vivían su fe y cómo ésta les comprometía con la vida. Para ellos la estructura familiar era lo primero y los ancianos gozaban del mayor respeto.

Escuchemos las palabras tan sencillas y conmovedoras, llenas de ternura y delicadeza, de una abuela, respecto de estas visitas amadas y esperadas de sus nietos adolescentes.

“Cuando vengas a vernos, quédate un ratito con nosotros para charlar, sólo para charlar. ¡Me gusta tanto escucharte, preguntarte noticias de todos! ¡Es tan agradable responder a tus preguntas!”.

Varios autores sostienen que la familia moderna occidental sigue siendo la institución que solventa mejor las necesidades de cobijo, atención y apoyo psíquico de los ancianos. Las tareas que ofrece la familia hacia sus miembros incluyendo a los ancianos son: el apoyo afectivo, el estímulo intelectual, el desarrollo de la identidad, el promover un sentido de pertenencia y, en síntesis, ser una instancia básica de socialización y personalización. Son precisamente estas condiciones las que la persona que envejece necesita encontrar en el ámbito en que vive.

La salud de la sociedad está pidiendo que el ser humano viva en un medio humano completo en el que haya niños, adultos y viejos. El contacto del niño y del viejo es, sin duda, particularmente importante. Es curioso que cuando los nietos acuden a visitar a sus abuelos, éstos se sienten rejuvenecidos y humanizados. Me contaba una religiosa dedicada a los ancianos, que cuando acuden niños a visitar a los ancianos, se crea un clima más cordial en la convivencia y viven más relajados y estimulados. El niño tiene necesidad de vivir entre otros niños. Pero también tiene necesidad de vivir entre adultos; igualmente es bueno que haya viejos en su vida y si son sus abuelitos tanto mejor. ¡Qué importancia tan sublime tiene la visita de niños a las residencias y hogares de ancianos; es un caudal no valorado en la convivencia social! Hay ancianos en las residencias

y hogares que no reciben ni una sola visita del mundo exterior. El anciano debe vivir en contacto con la sociedad en la que vivió, de ahí la importancia de la ubicación de las mismas residencias y de la apertura para que los ancianos tengan la posibilidad de no vivir en una especie de cautiverio. Nunca destruimos la dignidad del anciano con normativas deshumanizantes.

El viejo tiene tanta necesidad de los niños como éstos de él. El frecuentar a los niños actúa como antídoto, porque al interesarse por ellos se ve obligado a prestar atención a otros seres muy diferentes de él. Una familia sin abuelos carece de temple, de experiencia, de buena armonía; los abuelos aportan serenidad, buen ánimo, ternura, cordialidad, ponderación en un mundo que va demasiado aprisa, sin abuelos nuestra sociedad se desequilibraría. Formar una familia supone crear solidaridad, paz, convivencia sin tener en cuenta edades, trabajos, responsabilidades. El componente esencial es el amor y este lubrica las buenas relaciones familiares. Una familia sin niños no tiene futuro, una familia sin abuelos desconoce el pasado. Una familia sin padres carece de presente.

Me gusta contemplar la imagen entrañable de los ancianos, rodeados de niños, con la sonrisa pegada en los labios, dispuestos siempre a dar aun en los últimos años de su vida.

El oficio de padres no se improvisa, tampoco el de ser abuelo. Algunos abuelos especialmente los "jóvenes" de 40 a 50 años, se repliegan en su egoísmo y rechazan toda obligación con los nietos.

Todavía hay ancianos que sufren, lloran y hasta mueren de tristeza y soledad, de suciedad e infecciones. Por eso, cuando hay gente desinteresada que les ayuda, les organiza actividades, les lleva de excursión, les enseña a leer y escribir y les alegra un poco la vida, se abren y se entregan a ellos con una mirada eterna de agradecimiento. Una vez más el voluntariado sirve para llegar a rincones donde no llega nadie e incluso para convencer, trabajo no fácil, a muchos otros ancianos que no creen ni confían en lo que este voluntariado les propone.

Formar parte de ellos, vivir con ellos les devuelve un poco de la esperanza que tenían perdida. Desgraciadamente, hacen falta muchas personas que entiendan aquello de que la propia vida, si no se da, se pierde y comprendan por otra parte que la llamada Tercera Edad, a la que todos llegamos, es el espejo del pasado que da razón al presente, con lo cual es mucho lo que le debemos.

5. ¿Qué esperan los ancianos?

La mayoría de los seres humanos cuando envejecen, descubren que su ocio no satisface plenamente sus necesidades de sentirse útiles. Muchas personas mayores se integran en clubes u organizaciones de tipo profesional, recreativo o voluntariado. El problema es que ni aun así pueden llenar el vacío que se

produce por la desocupación. La mayoría de los hombres se avergüenzan con el desempleo o con el ocio. Pero si tiene algún programa de actividades, cuando se le pregunta: ¿Qué hace usted? Suele decir: "Tuve un trabajo fijo, pero ahora no lo tengo; sin embargo me ocupo en el jardín, reparo juguetes, bicicletas, motores, tengo un criadero de peces tropicales, soy secretario de un club y con esto estoy ocupado". Deben utilizar su ingenio para resolver los problemas que entonces surgen. Luchar contra las dificultades requiere habilidad y tesón. En estas circunstancias el éxito es muy gratificante, pues el ser vencido en la competencia no es una catástrofe, es mucho peor no tener la oportunidad de competir.

El anciano no es un enfermo, es una persona en plena vitalidad, vive aún en una etapa de crecimiento. No es un apéndice de la vida social y menos todavía una cantera para obtener los votos parlamentarios. Ésta es una etapa nueva para recrear ilusiones y esperanzas, para recordar que el ser humano puede ser capaz de hacer, día a día, un milagro de su propia existencia, aunque sea en la ancianidad.

La visita al anciano es una obra de humanización y un servicio de evangelización, que nos ha de llevar a conocer el mensaje de Cristo que dignifica la persona humana. El primer paso que se ha de dar es el de estar con el anciano, hablar con él, conocerle y sobre todo amarle. Como cristianos somos gente que amamos a Dios. Dios nos amó primero y su Hijo murió por nosotros. Pero Él nos enseña a vivir. Jesús vivió su vida entre la gente marginada: leprosos, enfermos, vagabundos, etc. Jesús hablaba con ellos, los tocaba, les ofrecía su amistad. Este estilo de vida no era el que la gente esperaba de una persona religiosa, mucho menos de un líder religioso. El centro de su doctrina fue su amor por Dios con todo su corazón, alma y fortaleza, su doctrina no fue un credo complicado o de ceremonias religiosas. Fue el amor, entregarse totalmente es amar a Dios y a nuestro prójimo. En nuestros tiempos la mayoría no tiene problemas en amar a Dios, una parte de la educación es "el amor al prójimo" lo que es muy difícil.

Los ancianos quieren ante todo que se les valore. La ancianidad constituye dentro de la sociedad un grupo que tiene una fisonomía típica y peculiar, con caracteres propios, porque está constituida por personas consideradas no productivas por la sociedad de consumo, pero llenas de experiencia y a veces hasta de vitalidad. Viven una etapa de plenitud, la llamada "el otoño de la vida", y ahora se sienten marginados de la vida social.

Tanto por la edad como por el ambiente en que han vivido es necesario tomar contactos con ellos, se requiere una presencia física, de trato personal, de acercamiento a la realidad del anciano, una visita de testimonio de amor, de amistad, de trato cordial, sin preocupaciones de imponer la fe, ni de evangelizar. Es un paso de amor, de escucha, un servicio de ayuda para que rompa su

soledad y descubran los lazos de amistad. Se trata de una pedagogía del encuentro, una labor de acogida. Un acercamiento al anciano para ayudarlo a abrirse a los designios divinos de la salvación en Cristo.

Es necesario tener contacto con los ancianos para conocerlos. Cada anciano tiene sus problemas íntimos, familiares y sus dificultades en esa etapa de su vida... La mentalidad de cada anciano es diferente a causa de su educación y de la trayectoria de su existencia. Cada anciano tiene un modo de ver las cosas, unas actitudes y reacciones distintas que proceden de su pasado, amigos, compañeros, familia, trabajo, etc. En una persona madura, que ha llegado a la edad mayor, que tiene su experiencia y quizá sus prejuicios religiosos y morales que provienen del ambiente en que ha vivido. El contacto inicial debe estar rodeado de un clima de confianza en donde el anciano se siente a gusto, relajado. La misión de la persona que visita al anciano —sacerdote o laico— es saber escuchar, simplemente, y a través de esa escucha hacer que el anciano profundice en su vida, en sus problemas, que los tome como propios, personales y de ahí parte el proceso de penetrar en el recinto de su interioridad, de su intimidad personal.

El anciano desea ser comprendido, y estar a sus anchas con el voluntario que le visita o con el sacerdote. Tiene necesidad de su simpatía, llena de comprensión, y desea que se le acoja con sencillez, tal y como es. El voluntario cristiano ha de conocer la vida de los ancianos residentes en el hogar, comprender sus deseos, sus luchas, sus problemas y su mentalidad, para conocer sus reacciones. Esto exige un gran esfuerzo de descubrimiento, conquista y comprensión, esfuerzo que una vez comenzado no puede detenerse y que se mantendrá periódicamente a base de contactos formales o informales con los mismos ancianos.

La relación del anciano con el voluntario o con el sacerdote puede estructurarse en tres niveles en el campo pastoral: nivel de contactos humanos, nivel en el plan psíquico y nivel religioso sobrenatural.

Todo esto requiere una disposición de infinita paciencia, confianza ilimitada en los recursos naturales y sobrenaturales y una tendencia para saber retirarse a tiempo. El protagonista es el anciano. Hay que penetrar en el alma complicada o transparente del anciano para comenzar en ella a abrir rutas de bien, caminos de salvación y de significación personal. Es necesaria una mayor encarnación para vivir, convivir y a veces sufrir la tragedia del anciano. Es un período decisivo para orientar su presente y su futuro. Todo esto tiene como base un servicio de ayuda permanente en una pedagogía del estímulo, una educación en la constancia y en el reconocimiento de los problemas personales, en una constante reflexión y acción educativa y en el conocimiento de sí mismos.

Hay que aceptar al anciano y hacerlo con amor. Aceptar a la ancianidad es dialogar con ella sin enjuiciarla, sin calificarla con un baremo, sin censurarla.

Hay que saber desprenderse de un matiz autoritario y asumir un tono terapéutico y educativo al estilo del buen samaritano y siguiendo la pedagogía del Buen Maestro. El que no haya conseguido esta predisposición hará ineficaz y pernicioso todo tratamiento y toda aceptación, su acción será contraproducente. Horas de reflexión y silencio, de oración y de estudio, con una entrega sin límites, hacen posible esta realidad.

Hay que amar a los ancianos tal como son, incondicionalmente, porque sólo entonces se pretenderá ser aceptado por ellos. En caso contrario, todo diálogo quedará convertido irremediabilmente en un frío monólogo y en un auténtico fracaso humano y pastoral.

Esperan ser amados por un sacerdote, por un cristiano, por cualquier persona que se acerque a ellos; para esto es conveniente recordar el gran mandamiento del amor ("amar al prójimo como a sí mismo por amor de Dios"); lo esperan por su dignidad de seres humanos e hijos de Dios, por el destino al que están llamados aquí en la tierra y por toda la eternidad en el cielo.

El anciano ha encontrado a veces tantas dificultades en su vida familiar y social que se siente disminuido en sus condiciones de vida y con poca visión de futuro. Tiene necesidad de que le estimen para estimarse, e incluso a veces para creer en sus posibilidades.

La comprensión, la aceptación y la amistad de los voluntarios y visitantes son, con frecuencia, las que revelan al anciano su propia dignidad y su mejora personal. Si estos voluntarios, cualquiera que sean, no estiman a los ancianos, difícilmente podrán hacer que éstos se superen a sí mismos, para llevarlos a una vida religiosa y social digna. La actitud de disponibilidad, de espíritu de servicio, de aprecio y de amor sincero, son el fundamento más sólido en el aspecto humano de una pastoral eficiente con los ancianos.

La persona anciana posee un rico caudal que es preciso hacer aflorar. Ella misma, quizá, no es consciente de la acción sobrenatural en su vida, hecha de fidelidad en el hogar, en el trabajo y en la amistad. El anciano madurado por los avatares de la vida pierde ilusiones y mantiene la ilusión. El anciano se ha ido despojando de gustos, preferencias, cargos, seguridades y apoyos que cada uno se ha fabricado a lo largo de la vida. La vejez se convierte, así, en la gran oportunidad de vivir en diálogo profundo con Dios y con los hermanos. Es el momento de superar la nostalgia y convertir la vejez en acción de gracias permanente. Todo ha sido don y gracia. Basta vivir en sintonía con lo que nos rodea, con el corazón agradecido, acogiendo el regalo de cada día.

6. Ven Señor, hasta el fondo

Has venido a nosotros para llenarnos de vida, para que vivamos la vida y no sea ella la que nos viva a nosotros.

Has venido para contagiarnos una profunda sensación de libertad.

Has venido para invitarnos a vivir en plenitud, saboreando intensamente el momento presente.

Has venido para contagiarnos de contemplación, para que disfrutemos de la belleza de los pequeños detalles.

Has venido para mostrarnos la fraternidad, que no es otra cosa que sentir con el otro y que nada que le ocurra a alguien nos deje indiferentes.

Has venido para hablarnos de justicia, presentándonos a tantos hermanos que sufren su falta.

Has venido para revitalizar la ilusión, que es entresacar lo positivo de cada situación.

Has venido para que disfrutemos del perdón, que no es otra cosa que darse y dar permiso para fallar a veces.

Has venido para invitarnos a la paz, minimizando los pequeños detalles que nos separan.

Has venido para que descubramos el amor y así volvemos cálidos y entrañables, tiernos y cercanos, los unos con los otros.

Has venido para decirnos que cuentas con nosotros.

Más bien cuentas conmigo y me lo dices hoy a mí, en la construcción de tu Reino, que no es otra cosa que vivir felices y aprovechar cada momento de la vida para que los otros también lo sean.

Mari Patxi Ayerra

VIII. Riqueza espiritual y moral de las personas mayores

1. La Tercera Edad no es un apéndice de la sociedad

La persona actual, que con tanto énfasis habla de progreso, ha reducido la Tercera Edad a un mero apéndice del cuerpo social. No faltan, incluso, cirujanos sociales que abogan por la extirpación y propugnan una situación marginal para este colectivo. No andan lejos de la solución aportada por Aldous Huxley en su novela "Un mundo feliz", donde los individuos pertenecientes a la Tercera Edad, confinados en emplazamientos especiales y condicionados "de modo que no puedan hacer otra cosa más que lo que deben hacer", aguardan, recibiendo su diaria ración de soma, el inicio del viaje sin retorno. No es el criterio utilitarista el que debe imperar cuando tratamos de la persona, porque en la escala axiológica, más encumbrados que los valores defendidos por el pragmatismo, se hallan otros cuya presencia es notable y una constante en la Tercera Edad. Por eso, esa confesión niega un cúmulo de valores, muchos de ellos permanentes, que, a través del crisol de la Tercera Edad, nos han legado las generaciones

pretéritas. Y es más, estamos despreciando una fuente de inagotable riqueza espiritual, un eslabón de la cadena generacional, un cordón umbilical que, además de unirnos a las generaciones que nos precedieron, nos nutre culturalmente. Por dejarlos a un lado nos estamos perdiendo la compañía maravillosa de unos seres que ya han aprendido a relativizar, que tienen la sabiduría vital de lo pequeño, que no está basada en los últimos conocimientos intelectuales, pero sí en el descubrimiento personal que dan los años de vida y sus conclusiones. Porque cuando escuchamos con atención a una persona mayor nos damos cuenta de que dice frases llenas de sentido, afirmaciones sabias, expresiones solemnes en momentos pequeños y minimizaciones en momentos solemnes.

Vemos menos preparado al abuelo porque no maneja el ordenador y se nos escapa todo lo que él sabe del tiempo, de las personas, del humor y del amor. Y nosotros seguimos creyéndonos “jóvenes, aunque sobradamente preparados”, y carecemos de lo principal, que es ese saber llenar de vida y contenido cada minuto de la vida. Nos falta saborear el momento presente, entrar en él del todo y salir del todo, sin agobios ni prisas, sin competitividad ni infravaloración.

Dicen que “cuando se muere un anciano se cierra una biblioteca”, y ¡qué gran verdad es! Vamos a hacer sitio a los mayores en nuestra vida cotidiana, en nuestra mesa, en nuestras calles, en nuestros espacios lúdicos y educativos, para enriquecernos mutuamente, para mejorar nuestra calidad de vida, para que nos transmitan la mejor manera de vivir, su calma, su escucha, su capacidad de asombrarse ante lo pequeño, sus experiencias llenas de vida y contenido, y su fragilidad, esa que tenemos todos los seres humanos y nos vuelve necesitados de los otros y necesarios.

Me gusta a mí —dice Mari Patxi Ayerra— la palabra abuela(o) en francés, que es “grand mere o grand pere”, es decir, gran madre o gran padre, más que madre, más que padre, más todavía, por lo que tiene de regazo, de acompañar la vida, de facilitarla, de querer sin medida.

En otras culturas, como la gitana, sin ir más lejos, lo hacen muy bien porque, además de cuidar con esmero a los mayores, los veneran y los consideran los viejos sabios, los ancianos maestros que ayudan a los más jóvenes a encontrar las respuestas de la vida.

Recuperemos al mayor cercano, al que vive en el piso de arriba, al que tenemos en la familia o al que nos encontramos por la calle para hacerle un lugar. Él nos contagiará la sabiduría de vivir, de admirar, de ayudar, de disfrutar.

2. La ancianidad, fuente de riqueza espiritual

El anciano contiene en sí toda una larga trayectoria que puede ser fuente de sabiduría. Saber escuchar a las personas mayores es una actitud bien laudable, su pasado puede iluminar nuestro presente y ayudarnos a enfocar con más

realismo el futuro.

Los ancianos nos transmiten la reflexión de la vida experimentada. Ya no les mueven pasiones ni intereses fugaces. Lo que hicieron es ya algo que forma parte de su ser, y ello debe ser tomado con sumo respeto. Respeto es educación, acogida, cercanía, comprensión, admiración por lo que ya otro ha sido capaz de vivir.

El respeto es la acogida delicada de una vida distinta que ha moldeado su persona. Lo que somos, jóvenes y mayores, es el fruto de lo que vivimos y sembramos; por ello, no podemos más que ser delicados con la vida del otro, especialmente cuando se trata de una vida de larga trayectoria.

Las personas mayores son una fuente de valores para la sociedad, su experiencia acumulada, su sabiduría y prudencia les convierten en una escuela de virtudes que pueden aportar mucho a la vida actual:

- En primer lugar, su tiempo, que ya no está devorado por la vida profesional.
- Su historia y su testimonio: es la historia del pasado que permite, en parte, pensar en el futuro.
- Sus conocimientos profesionales o intelectuales: no se ha ejercido una profesión durante 30 ó 40 años sin haber aprendido mucho en ella. No tiene por qué perderse todo lo que se ha adquirido.
- Sus conocimientos psicológicos y espirituales.

De lo que nuestra época parece tener mayor necesidad, no es tanto de una mejora material, sino de adquirir cierta benevolencia hacia los demás, cierta serenidad, en una palabra, cierta sabiduría y esto puede encontrarlo nuestra época merced a la ayuda de las personas mayores.

La vejez, ha dicho Juan Pablo II, es la coronación de los escalones de la vida. En ella se recogen los frutos de lo aprendido y de lo experimentado, los frutos de lo realizado y conseguido, los frutos de lo sufrido y soportado. Es la trayectoria de toda una vida.

El Papa, peregrino del amor y de la esperanza, alentó las energías de las comunidades eclesiales para que den abundantes frutos de amor a Cristo, y de servicio a los hermanos. Estas palabras sirven de estímulo para quienes luchan por un mundo mejor y por una sociedad más justa, sirviendo a los ancianos. La ancianidad es la etapa cumbre de la existencia, que corona toda una vida rica en experiencias y desbordante de contenido, ejemplo de virtudes, esfuerzos y no pocas veces, de heroísmo.

Ellos, los ancianos, nos enseñaron a andar, a amar, a ser generosos, a ser cristianos. Ellos pisaron los caminos de esta tierra antes que nosotros. Ellos han sido un camino, una escuela de virtudes que han transmitido con su sabiduría y sencillez, el testimonio de una vida llena de luz y de amor a ellos, nuestra simpatía, estima y admiración.

3. Necesidad de los ancianos en el mundo actual

Los ancianos no son inútiles en la vida actual. Los necesitamos para no caminar por derroteros de deshumanización, de aislamiento y de egoísmo. Nuestros hogares les necesitan para no empobrecerse, para no hacerse raquíticos y miserables egoístas. Los necesitamos para que los niños aprendan lo que es la vida y lo que es la plenitud de la vida y el lado ascendente de la verdadera Vida, que no tiene fin.

El anciano en el mundo bíblico se siente afincado en la historia con ventanas hacia el pasado y el futuro. Desde su situación divisa un amplio panorama. Son muchos los pasajes de la Biblia en que ser anciano es un título aristocrático (Lv 19, 32; Sb 4, 8s). El pueblo de la Biblia no esconde a sus ancianos, no guarda silencio sobre ellos, al contrario, los lleva al mismo centro de su vida; son el eje central de la vida familiar, social y religiosa. Los exhibe como exponente de su dignidad en toda su plenitud. La más grande sorpresa es que ningún acontecimiento o página de la historia puede imaginarse sin la presencia de ellos.

El pueblo bíblico se interesó además de la posición de los ancianos dentro de la comunidad, por sus ocupaciones y quehaceres, en tanto que la ancianidad es, en la vida, etapa densa y grávida.

No es el criterio utilitarista y suicida el que debe imperar cuando tratamos a nuestros mayores y a toda clase de personas, pues en la escala de valores ocupan un lugar fundamental los valores humanos en toda su plenitud, la gran sabiduría de la vida que han asimilado los ancianos y ahora la ofrecen con ejemplaridad y sencillez a las actuales generaciones, ahí quedan como baluartes firmes y seguros de una dignidad humana vivida en plenitud.

En esta sociedad resulta valioso sólo lo inmediato, lo de ayer ya no gusta; no sorprende, deja de tener valor. Y lo que está pasando con las cosas nos pasa también con las personas. En la búsqueda desaforada del yo, que todos vivimos, dejamos de lado a nuestros padres, esos que nos han dado el ser y nos enseñaron las primeras lecciones de vida. Necesitamos poner distancia con ellos para hacernos nosotros mismos, cosa sana y natural, pero en el afán de vivir la propia vida los olvidamos, los sacamos del todo de la nuestra y se nos olvida integrarlos, vivir cerca, compartir vida con ellos. Estamos dejando a nuestros mayores fuera de nuestra prisa, de nuestra productividad, dejamos de sorprendernos de ellos y los consideramos caducos, pasados, decadentes.

Sin embargo, ellos son una fuente permanente de valores muy superiores a los que ofrece la sociedad actual con su pragmatismo utilitarista, éstos son valores permanentes, eternos, que proceden de la Tercera Edad, que nos han legado, con estilo y dignidad, las generaciones pretéritas.

4. La ancianidad salvadora del mundo

El mundo de la ancianidad es muy rico en potencialidades y ofrece al observador que desea colaborar en ese humanitario e interesante campo una gama variada de hermosos valores. Para apreciarlo es necesario atender, abrir los ojos, comprender y agudizar nuestra sensibilidad receptiva y catalizadora. Con razón Juan Pablo II en su Visita Pastoral a España, en 1982, pronunció estas justas palabras durante el encuentro que mantuvo con representantes de la Tercera Edad en la ciudad de Valencia: "La ancianidad es algo venerable para la Iglesia, y para la sociedad, merece el máximo respeto y estima. Por ello me inclino ante vosotros e invito a todos a manifestar siempre la reverencia afectuosa que merecen quienes nos han dado la vida y nos han precedido en la organización de la sociedad y en la edificación del presente".

En medio del activismo, ellos pueden ofrecer la tranquilidad. En medio de la supervaloración de la fuerza, la belleza, el poder, la productividad, ellos pueden ofrecer una nueva conciencia al mundo, sobre la vaciedad de esos ídolos. Los ancianos se convierten así en gentes utilísimas a la sociedad, en portadores de los gérmenes de una nueva conciencia social. "Aun cuando ustedes no encuentren en el ámbito de sus familias y de la sociedad condiciones para hacer otra cosa —les dice el Papa— con la aportación válida y generosa de la oración y de la propia ofrenda, contribuyen no sólo a su propia elevación, a hacer activa y gozosa su ancianidad, sino también a salvar el mundo. Por la especial condición en que se hallan no les faltan ni las ocasiones de sufrir ni el tiempo de rezar. El mundo necesita oración y sufrimiento para salvarse. Ustedes pueden ayudarle. El camino del misterio pascual lleva a la humanidad desde la cruz a la resurrección".

Nuestra sociedad tiene mayor necesidad de los valores espirituales y éticos que de los materiales. Necesitamos cierta serenidad, cierta sabiduría y ejemplaridad. Estos valores los recibimos de los ancianos. La vejez es parte final de una gran sinfonía —decía Juan Pablo II— donde se recogen los grandes temas de la vida en un poderoso acorde, y esta armonía confiere sabiduría, bondad, comprensión y amor.

¿Qué deben hacer la Iglesia, la sociedad como tal y las familias? Es inconcebible que haya padres que no son visitados, o que hayan sido obligados a marchar fuera del hogar que ellos mismos construyeron y edificaron.

5. Los grandes valores de la ancianidad

Como siempre, los más pobres pueden dar a la humanidad la mayor riqueza. Los que sufren injusticia nos revelan la sustancia de nuestras vidas injustas. Los abandonados nos muestran el valor de la compañía y la comunión. Los que están en etapa de declive y enfermedad nos enseñan cómo debemos agradecer y compartir la salud y la fuerza vital. Los que han dejado de creer en los ídolos del poder, del dinero, del sexo, de la ciencia, nos enseñan a creer en el único

Dios de Jesucristo y nos muestran lo engañoso provicional y vacío de todos los ídolos. ¿Algún servicio mejor y más necesario que éste de los ancianos?

La fecundidad y permanencia de estos valores dependen de dos condiciones inseparables. La primera exige de las mismas personas ancianas que acepten totalmente su edad y aprecien todas sus posibles riquezas. La segunda condición se refiere a la sociedad de hoy. Necesita ser capaz de reconocer los valores morales, efectivos y religiosos que moran en el espíritu y en el corazón de los ancianos. Necesita trabajar para insertar estos valores en nuestra civilización que sufre un desequilibrio inquietante entre su nivel técnico y su nivel ético.

Las personas ancianas han de ser conscientes del propio deber de dar su aporte a la sociedad en cuanto miembros vivos de ella, mostrando que son capaces de contribuir a enriquecerla con su sabiduría y experiencia. Por su parte, la sociedad ha de adoptar nuevas actitudes y adecuados comportamientos dirigidos a solucionar los problemas de los ancianos y a humanizar y valorar la vejez.

Cuando Juan Pablo II visitó la Residencia de los Ancianos de Perth Giendalongh (Australia) el 30 de noviembre de 1986, dirigió una profunda alocución resaltando las riquezas humanas, los dones divinos y las actitudes cristianas de "la edad de la plenitud". Expuso los hermosos valores cristianos y humanos de la vejez. Las coordenadas de su discurso discurren sobre estos asertos centrales:

1º. Paz y sabiduría remansadas. Los ancianos, en efecto, nos hacen partícipes de su honda paz contagiante y de una acumulada sabiduría que nos ayuda a encauzar mejor nuestra andadura humana.

2º. Historia protagonizada por el amor de Dios. La vida de cada anciano está tejida por continuas intervenciones divinas que se han prodigado en etapas sucesivas. Si toda la vida es don del amor del Padre, más lo es en quien ha visto fluir sobre sí la abundancia de muchos años cumplidos.

3º. La experiencia de la vejez, capítulo difícil del arte de vivir. A la espera del Señor que viene el anciano se prepara y forja para el encuentro definitivo. Pero en el tiempo intermedio que recorta inexorablemente los plazos se nos muestra la preciosa experiencia y la sabiduría de la vida, el modo de ver las cosas y las energías espirituales de que son capaces nuestros mayores.

4º. Espiritualidad de los ancianos. Presenta sus propios desafíos y sus especiales invitaciones. Si por un lado desfilan los sufrimientos pasados y los fracasos personales como un triste cortejo de recuerdos aflictivos, por otra parte se descubren asimismo felices acontecimientos que no fueron otra cosa sino bendiciones divinas. El anciano ha de esforzarse para ofrecer sus recuerdos al Señor porque "pensar en el pasado no modificará la realidad de los sufrimientos padecidos, pero puede cambiar el modo de valorarlos, y cuando todo ello se

realiza dentro de la oración, resulta una fuente reparadora”.

Aparecen así, a grandes rasgos, los valores espirituales y religiosos de la Tercera Edad desde una óptica cristiana que el papa Wojtyla resumió así: “La experiencia de la ancianidad comporta una nueva actitud frente al tiempo. Vosotros tenéis ahora la oportunidad de apreciar cada momento de la vida. Se hace posible para vosotros deteneros, y admirar y estar agradecidos por las cosas ordinarias de la vida, cosas que quizá pasaban antes desapercibidas: pequeños detalles como la amistad y la solidaridad y la belleza del mundo que nos habla de la infinitamente mayor belleza del Creador. Todo esto ofrece nuevas posibilidades para la oración contemplativa, una oración hecha no sólo de palabra sino, sobre todo, de abandono confiado en las manos de Dios” (Molina Prieto, A., 1990).

La vejez es el crisol de la virtud, la sabiduría de la vida, la fuente de la experiencia y el testimonio vivo de valores y virtudes vividas en plenitud.

6. Lo que necesitan las personas mayores

Continuar el desarrollo de sus facultades basadas en su experiencia acumulada. Por otro lado, tienen mucho que descubrir:

— En el terreno científico, en el que asistimos a un verdadero hervidero de descubrimientos que no dejan de apasionar a las personas mayores en los campos de la mecánica, los transportes, la ecología, la biología, la medicina.

— En el terreno del arte y la cultura muchos se han visto privados de ellos durante su vida activa por las obligaciones de su actividad profesional. Darles los medios para que adquieran la cultura artística, literaria, histórica, filosófica, es ciertamente un gran bien.

Los jóvenes y los mayores deben vivir juntos en un clima de confianza y no de sospecha ni egoísmo. Cada generación tiene necesidad de las demás y, en definitiva, hemos sido invitados a buscar una mejor “convivencia”. Según el excelente término de Iván Illich, no faltarán las dificultades, y los egoísmos individuales o de clase serán muchas veces difíciles de vencer, pero debemos alcanzarla si cada uno aporta en la acción el respeto y el deseo de comprender al otro. ¿No es éste el ideal para toda sociedad humana?

Debemos tener una gran sensibilidad para valorar la dignidad del anciano, bajo las canas y los años se esconden verdaderas riquezas del espíritu. Recuerdo todavía con cariño la manifestación de una anciana que siempre había querido ser maestra; era una persona inteligente, con grandes cualidades humanas y una gran riqueza espiritual. Su ilusión era la cultura, la formación, con un afán permanente de superación y mejora a través de su vida. Viuda desde los treinta años, había sacado a sus tres hijos adelante; con sacrificio y heroísmo, todos estudiaron. Pero esta mujer ya anciana llevaba en el fondo de su corazón una ilusión frustrada, ser maestra. Un buen día por su enfermedad necesitaba una silla de ruedas y en la residencia donde se encontraba tuvo que

firmar una solicitud para conseguirla, veía poco, ya con ochenta años necesitaba sus gafas, y por no buscarlas una empleada, la obligó a firmar poniendo las huellas dactilares. A la pobre anciana le entró un disgusto tan profundo que se pasó dos días sin dormir. Cuando sus familiares la visitaron se los contaba llena de amargura, porque su vida había sido una lucha por la cultura y la habían incorporado a la "legión de analfabetos". He ahí la anécdota que encierra una profunda filosofía para saber cómo debemos tratar a los ancianos y cómo descubrir y conocer sus grandes valores.

7. Decálogo de los valores espirituales y morales de la Tercera Edad

1. La entrada en la Tercera Edad debe ser considerada como un privilegio porque no todos han tenido la suerte de alcanzar esta meta.
2. La ancianidad es la hermosa etapa de la vida que permite considerar más fructuosamente el pasado para conocer y vivir con mayor profundidad el misterio pascual.
3. La ancianidad tiene todavía por delante una misión que cumplir y un aporte que dar a los demás. Por este motivo la existencia de los ancianos posee un hondo significado de gracia.
4. La ancianidad es una feliz coronación de las etapas de la vida, ya que conlleva la cosecha de lo que se ha aprendido, sufrido y soportado.
5. Como ocurre al término de una gran sinfonía, en la ancianidad reaparecen los temas dominantes de la vida para una poderosa síntesis. La resonancia final confiere cordura, equilibrio, bondad, paciencia, comprensión y amor.
6. Aprender a envejecer requiere sabiduría y valor. La experiencia de la vejez es uno de los capítulos más difíciles del gran arte del saber vivir.
7. La espiritualidad de los ancianos presenta sus propios y especiales desafíos e invitaciones: entre los más importantes se encuentra la llamada a la reconciliación que ha de afrontarse valientemente en el ocaso de la vida.
8. La experiencia de la ancianidad comporta una nueva actitud frente al tiempo que se vive ya que puede saborearse mejor cada momento de la existencia, admirando y agradeciendo mejor que antes la amistad, la solidaridad y la belleza del mundo, que nos habla constantemente de la infinita hermosura de Dios.
9. El tiempo vivido en la ancianidad abre maravillosas perspectivas y ofrece nuevas posibilidades para la oración contemplativa, una oración hecha no sólo de palabras sino, sobre todo, de abandono confiado en las manos de Dios.
10. La ancianidad mira también al futuro y es una invitación a renovar el interés por la vida, a entrar en una nueva relación con el mundo. Tiene como

dulce responsabilidad una experiencia que se debe compartir y una tolerancia que se debe mostrar. A todos los ancianos se les ofrece la posibilidad de enseñar a los jóvenes la importancia de valorar la vida en sí misma y por sí misma para que reflexionen no sólo en la eficacia del hacer o el tener, sino en el valor del ser.

SEGUNDA PARTE

ATENCIÓN INSTITUCIONAL

IX. Atención sociosanitaria

1. Necesidades de atención para nuestros mayores

Envejecer es una parte del vivir y ello no implica necesariamente mala salud. Más bien forma parte del acto equilibrante del cual hemos participado todos desde el nacimiento. De hecho el envejecimiento empieza en el nacimiento y continúa a lo largo de toda la vida, así no hay un momento concreto en que se empiece a envejecer ni una fecha definida en la que uno se hace mayor.

Envejecer ya no es una forma de acabarse o extinguirse lentamente, sino una etapa más de la vida, la última, que debe ser vivida dignamente y en forma gratificante, con atenciones y cuidados especiales.

El concepto de envejecimiento hoy ya no es el que era; la mejora en la calidad de vida ha hecho posible que una persona mayor de 65 años tenga autonomía personal y, por tanto, su imagen no es la del anciano dependiente; el fenómeno definido como el envejecimiento del envejecimiento, es decir, el segmento de personas mayores de 80 años, ha cambiado de lugar el enfoque de la geriatría, y ha abierto nuevos cauces en el desarrollo de nuestros mayores.

Este desarrollo, aunque es un logro, acarrea unas consecuencias no deseadas como son las necesidades de atención de las personas mayores con discapacidades, principalmente a partir de los 80 años. Por otra parte, el crecimiento demográfico ha desbordado las expectativas y está empezando a plantear graves problemas en cuanto a que se pueda garantizar el futuro de atención a las personas mayores con el sistema de protección social actual.

El aumento en la expectativa de vida del ser humano, a medida que avanza la ciencia que lo sostiene, es un logro importante y del que todos nos gustaría beneficiarnos. Ahora bien, la pregunta que se plantea es: ¿y cómo se envejece? Se presupone que esta misma ciencia que alarga la vida también la mejora, no obs-

tante, todos estamos de acuerdo en que el envejecimiento por encima de los ochenta años plantea una serie de discapacidades que habría que tener muy en cuenta en todas y cada una de esas estadísticas que, día a día, nos hablan de “una vida más larga”.

El envejecimiento viene acompañado de una sucesión de pérdidas funcionales, tanto endógenas como exógenas (físicas, psíquicas, culturales y sociales), que dejan cada vez más solos a nuestros mayores. Las consecuencias del envejecimiento son conocidas por todos: aumento de las situaciones carenciales e incremento de los estados de discapacidad y por tanto de atención, que se traducen en demanda de servicios sociosanitarios más especializados.

Otra realidad es que las formas de vida independiente crean un indicador de competencia y autonomía que, si bien responde a sus deseos, por otra parte, el vivir solos conlleva un factor de riesgo importante, estableciendo la tendencia a la institucionalización. El ingreso en un centro tiene sus aspectos positivos, entre los cuales está la mejora de la calidad de vida, preservación de su dignidad, etc., debiendo evitarse, las consecuencias negativas originadas por la institucionalización, la cual supone la masificación y despersonalización, ya que todos son tratados por igual, sin tener en cuenta sus diferencias.

Otro aspecto negativo es tener que compartir todo; esto les priva de su intimidad y libertad; pero lo más grave es tener que alejarse de la familia y de la comunidad, lo que les conduce al deterioro social y a la pérdida de su autoestima.

En estudios realizados en este sentido se ha podido comprobar que la prevalencia en las tasas de síndromes y trastornos que producen discapacidad, y como consecuencia la dependencia de otras personas, ha aumentado esencialmente una vez superados los 80 años. Con ello se constata que la necesidad mayor de cuidados y atención de las personas mayores es una realidad que no se puede cuestionar.

3. Política social y Tercera Edad

El afrontar la evolución de los mayores implica que la política social, tanto a nivel estructural como social, ha de evolucionar y enfocar la intervención hacia una política de soporte más que hacia una política de sustituciones.

Los cambios sociales imponen una serie de modelos de intervención que respondan en forma generalizada a un tipo de actuación concreta de la familia, el medio social y de todas las profesiones e instituciones dedicadas a la atención de los mayores. Hasta ahora los problemas se han venido convirtiendo en desajustes personales y psicológicos, cuando la realidad se debe afrontar desde una perspectiva política y de bienestar social.

La asistencia que se prestan los mayores a sí mismos o el autocuidado, y la que les presta su familia, por el llamado apoyo informal, sigue siendo im-

prescindible. Con relación al cuidado de los mayores institucionalizados hay que fijar objetivos concretos, diferenciándolos en función de las necesidades y aptitudes de cada uno, apoyando su capacidad de cambio, reorganizando su personalidad para que aumente su autoestima, conserve su identidad, sentido de control, sus privilegios sociales y ayudarles a creer en sus propios recursos internos. En definitiva, hay que proporcionarles razones para vivir, motivos para crecer y madurar, darles tiempo para aprender y adaptarse a las nuevas condiciones de vida, potenciando al máximo sus capacidades residuales e incorporando los elementos que frenen las pérdidas y obliguen a luchar por el aprovechamiento de sus capacidades y aptitudes. Se trata de imprimir una nueva filosofía en su vida, que los eleve, los dignifique y les devuelva el auténtico sentido de la vida.

La mayor parte de los ancianos discapacitados o que requieren cuidados continuados están en su domicilio, atendidos por su familia u otras personas. Pero, a veces, las relaciones familiares se deterioran cuando el mayor pierde su autonomía e independencia y requiere una serie de cuidados que la familia tiene que afrontar y para los cuales no está preparada, o bien no tiene tiempo para prestarle los cuidados que necesitan, por razones laborales o familiares, y la falta de apoyo, tanto de los servicios de salud, como de los servicios sociales comunitarios, es muy precaria.

La frecuencia de situaciones de emergencia creadas por el incapacitado, su inmanejabilidad, así como la capacidad asistencial en el seno familiar, son motivos que inducen a ésta a ingresarlos en un centro residencial.

Se ha de incidir en la relación existente entre los problemas individuales y las carencias de tipo social o público, detectando la falta de recursos, promocionando los existentes y, en definitiva, contribuyendo al desarrollo de la legislación social para mejorar la calidad de vida y ampliar el bienestar de las personas mayores.

Pero educar no significa pretender rehacer a las personas en todos los aspectos, es decir, en la medida de la perfección humana que aquel que está cerca de un discapacitado pueda tener. Lo que el proceso educativo se propone es conseguir que él mismo descubra sus propios recursos y capacidades, y los utilice eficazmente para solucionar sus problemas y limitaciones, mejorar sus condiciones físicas, sus desequilibrios o desajustes psíquicos y adaptarse mejor al medio donde esté inmerso, en definitiva se trata de crear la conciencia de que él es el protagonista de esta tarea rehabilitadora.

Es preciso indicar que la atención a mayores discapacitados requiere: creatividad e iniciativa para enfrentarse a situaciones muy complejas, y flexibilidad para dar la respuesta más adecuada. Es indudable que para quienes están cerca de un mayor discapacitado será más fácil entenderlos y atenderlos si tienen una formación gerontológica y, a nivel profesional, se requiere una

preparación técnica con nuevos perfiles para abordar con eficacia la problemática actual que presentan.

4. Áreas de actuación

En la atención a los mayores discapacitados hay que diferenciar dos áreas concretas de actuación: las discapacidades físicas que produce el envejecimiento donde el individuo puede controlar su propia mente y su conducta social, y las más severas, como las psíquicas, donde el individuo necesita permanentemente la compañía del cuidador por su falta de autocontrol y autonomía personal.

En la discapacidad física es preciso garantizar que tengan cubiertas las necesidades para las que no tienen autonomía, y mantener un seguimiento continuo que permita detectar fases conflictivas o situaciones concretas de intervención personal o profesional, así como potenciar sus capacidades residuales, dándoles participación en grupos, actividades, etc., apoyándoles para que acepten su realidad personal, y sientan que su respuesta mejora su situación y produce mayor bienestar. La rehabilitación y el ejercicio diario predisponen a un mayor y mejor estado de salud.

En cuanto a los ancianos con discapacidad psíquica, aunque no se puede hacer mucho con ellos, sí hay algunas habilidades con las cuales estimularles a determinadas técnicas de ejecución y repetición que pueden reforzar la percepción del mayor hacia sus asuntos familiares y su entorno inmediato. Esto puede detener su deterioro y hacer posible que no pierdan tan rápidamente su autonomía, ya que, lo más importante es mantener su capacidad funcional, su dignidad y autoestima, disminuyendo su carga de angustia, pero también hay que evitar la superprotección.

La socioterapia desempeña un papel importante en atención a los enfermos: dementes, seniles o con mal de Alzheimer en el seno familiar, en las instituciones o en la propia comunidad, advirtiéndoles y educando a sus miembros sobre la magnitud del problema y en cómo ayudar a sobrellevarlo, individual y colectivamente.

En nuestra cultura es importante tener en cuenta la falta de preparación que tenemos para el envejecimiento, y el rol negativo que la sociedad ha impuesto a la vejez, aumentando, por tanto, la problemática social de los mayores. El ingreso en Centros les lleva al aislamiento y a un cambio de vida: pierden, o al menos, se alejan de su estatus social y familiar y, como consecuencia de su incapacidad o invalidez, se ven obligados a depender de otros, coartando de este modo su libertad.

En este sentido, es necesario una buena educación sanitaria y social para hacer frente a las expectativas que la sociedad les plantea y que no necesariamente se orientan hacia la realidad ni hacia las necesidades relativas a su salud, sino hacia estereotipos que dificultan la adopción de términos

correctos en determinados procesos de envejecimiento³⁹.

Observando la realidad, podemos certificar que los mayores discapacitados están desbordando todas las previsiones y están planteando nuevos retos de intervención psicosocial y sanitaria que entrarían en un área que podríamos llamar de la "cuarta edad".

Ésta sería, la vejez diferente de las personas mayores que hacen coincidir con su jubilación, a los 60 ó 75 años.

5. La respuesta sociosanitaria

Conforme avanza la edad del anciano, aumenta la incidencia de enfermedades identificadas dentro de las áreas de reumatismos y cardiopatías; lo que realmente marca la diferencia es la tendencia evolutiva de estas enfermedades hacia situaciones de incapacidad y de pérdida de autosuficiencia; se estima que al menos el 1% de la población anciana está totalmente inmovilizada, un 6% padece severas limitaciones en las actividades de la vida diaria, y hasta un 10% presenta incapacidad moderada, disparándose tales cifras por encima de los 80 años.

Los tres pilares a la atención sanitaria de los ancianos son: la prevención, a través de la coordinación entre hospitales, atención primaria y servicios sociales; la asistencia, para lo cual en los hospitales generales deberán desarrollarse servicios especializados en geriatría, y la rehabilitación. Es necesario identificar los distintos grados de incapacidad en los ancianos, ya que en ello se fundamenta la realidad asistencial.

El sistema debería ser integral, interdisciplinar y rehabilitador, con un modelo global y sectorizado, criterios específicos de aplicación, además de prever medidas de evaluación, y este modelo multidisciplinar supone la coordinación entre atención primaria y especializada, potenciando la atención familiar y con una red de servicios: el programa de atención a mayores, la coordinación entre servicios sanitarios y sociales y la coordinación intersectorial son los tres puntos básicos.

6. Adora y confía

No te inquietes por las dificultades de la vida,
por sus altibajos, por sus decepciones,
por su porvenir más o menos sombrío.

Quiere lo que Dios quiere.

Ofrécele en medio de inquietudes y dificultades
el sacrificio de tu alma sencilla que, pese a todo,
acepta los designios de su Providencia.

Poco importa que te consideres un frustrado
si Dios te considera plenamente realizado a su gusto.
Piérdete confiado ciegamente en ese Dios que te quiere para sí.
Y que llegará hasta ti, aunque jamás le veas.
Piensa que estás en sus manos,
tanto más fuertemente ha sido,
cuanto más decaído y triste te encuentres.
Vive feliz. Te lo suplico.
Vive en paz.
Que nada te altere.
Que nada sea capaz de quitarte la paz.
Ni la fatiga psíquica. Ni tus fallos morales.
Haz que brote, y conserva siempre sobre tu rostro
una dulce sonrisa, reflejo de que el Señor
continuamente te dirige.
Y en el fondo de tu alma coloca, antes que nada,
como fuente de energía y criterio de verdad,
todo aquello que te llene de la paz de Dios.
Recuerda: cuanto te reprima e inquiete es falso.
Te lo aseguro en nombre de las leyes de la vida
y de las promesas de Dios.
Por eso, cuando te sientas apesadumbrado, triste,
adora y confía...

P. Teilhard de Chardin

X. La respuesta institucional

1. El ingreso en el hogar de ancianos

El internar al anciano en Hogares o Residencias debe entenderse en toda su dimensión personal. El cuidado del anciano debe ser multidisciplinario, no es un enfermo aunque tenga achaques, ante todo es una persona en una etapa vital de su existencia.

Es muy normal que la respuesta a su problemática haya sido hasta ahora de tipo sanitario rehabilitador exclusivamente, con detrimento del aspecto residencial que engloba matices y valores fundamentales para la persona humana en los aspectos relacionales y de convivencia. Para ello hay que poner en marcha proyectos donde los programas de atención y cuidados discurren paralela y

coordinadamente con los de animación, los cuales estarían basados en las necesidades de la persona mayor.

Estas instituciones creadas para la atención y cuidados de los ancianos no se pueden quedar en simples lugares para vivir (dar más años a la vida), sino que hay que ir más allá, hay que crear auténticos hogares de convivencia, donde sean los propios ancianos los verdaderos protagonistas de su existencia y, con todo ello, puedan alcanzar una mejor calidad de vida.

Hogares de convivencia, centros de promoción, que hagan felices a nuestros ancianos y les permitan vivir en paz, armonía y cordialidad. Las residencias deberán ser lugares de "realización humana" y también de "promoción". Llegamos a la conclusión de que las residencias para ancianos deberían ser, cada día más, asunto de los mismos ancianos y no de personas ajenas. Es lógico que un hospital lo planifiquen, dirijan y organicen totalmente los médicos, las enfermeras, los administrativos, etc., porque se trata de un criterio de eficacia en orden a la restauración rápida y eficaz de la salud. Pero, en cuanto a las residencias para ancianos, se debería contar cada vez más con la intervención de ellos mismos en todo lo que fuera posible, ya que deben ser lugares de "encuentro y realización". El anciano pretende, sobre todo, descansar y no tener preocupaciones, pero dejarlo sumido en la inactividad total y la intolerancia significa provocar en él un más rápido deterioro. Se trata en realidad de personas que deben seguir "realizándose" durante los últimos años y que deben tener siempre la sensación de que su vida es todavía valiosa y que pueden servir y hacer cosas útiles.

Ante esta problemática, las residencias y centros de día se están multiplicando para cubrir las necesidades que la sociedad actual demanda. Para muchos la residencia es "un mal menor" en nuestra sociedad de consumo, para otros las residencias de ancianos no hacen sino exteriorizar la carencia de respuestas de la sociedad hacia ellos.

En uno de mis contactos con ancianos en la ciudad de México me impresionó, al visitar a una anciana, descubrir que en pleno corazón de la ciudad y en hermosa villa, vivía en medio de la suciedad, sin las mínimas condiciones de higiene, acompañada por dos jovencitas de 18 y 19 años, madres solteras e hijas de los antiguos dueños de aquella mansión. La mujer lloraba de amargura por su soledad y abandono ¡cuánto mejor estaría en un hogar de ancianos como los que existían en el Distrito Federal! Casos similares a éste he conocido en España, Venezuela, Chile... unas veces por descuido de la familia y otros por apego a su casa. Hay aún hoy, visitadoras de ancianos y enfermos que viven abandonados, las cuales manifiestan que éstos se muestran reacios para salir de esa situación.

De cualquier forma nos preguntamos: ¿No llega un momento en que a los ancianos les es imposible permanecer en su domicilio, aunque residan en barrios

provistos de equipos bien organizados para la ayuda asistencial y domiciliaria? Por otra parte, hasta que los sectores urbanos estén bien equipados es necesario que las personas privadas de una parte de autonomía propia que no pueden valerse por sí mismos encuentren solución a sus problemas cotidianos, cuya causa fundamental es, sin duda, el aislamiento y el alejamiento de la familia, de los amigos, y de los centros asistenciales. Por ello, muchos de los mayores se resignan a esta solución: asilo o residencia de jubilados.

En el caso de que los ancianos no tengan un hogar adecuado o su invalidez sea muy marcada, o que por otras circunstancias necesiten asistencia o atención, se les debe proporcionar un nuevo alojamiento que reúna las condiciones adecuadas y esté ubicado en la misma zona que su vivienda anterior para evitar la desconexión de su medio social.

Para mantener debidamente asistidos a estos ancianos, enfermos-crónicos e inválidos, dentro de sus domicilios es imprescindible la ayuda médico-sanitaria y social a domicilio. El anciano hoy ya no posee el papel que desempeñaba en la familia de antaño: el de ser apoyo espiritual, e incluso económico, de la misma. Cada vez es menos frecuente ver en casa la figura del abuelo como persona de experiencia y sabiduría que ejercía su papel moderador. No sería extraño que tuviera la sensación de que estorba. Por lo demás, tampoco conviene desconocer que no va a poder estar bien atendido cuando los hijos, dada la movilidad de los tiempos que corremos, no puedan permanecer todo el tiempo con él.

2. Tipos de residencias y hogares

Para afrontar todos estos problemas se deben elaborar programas de atención y cuidado al anciano de carácter multidisciplinar, con los que se intenta dar respuesta a esta situación. No hay que dejar que prime, como hasta ahora, el concepto hospitalario sobre el "convivencial".

El cuidado residencial de los ancianos descansa en cuatro pilares: residencias públicas, de órdenes religiosas, privadas-benéficas y privadas.

De acuerdo con su titularidad y gestión podríamos clasificarlas como: residencias públicas con gestión pública, residencias públicas con gestión privada, residencias privadas sin ánimo de lucro (aquí hablaríamos de instituciones religiosas, asociaciones, fundaciones, etc.), y por fin residencias privadas lucrativas.

De acuerdo con el tipo de ancianos que atiende: residencias para personas que se valen por sí mismas, residencias mixtas y residencias para personas inválidas. Ésta es la clasificación más usual en la práctica.

Las públicas son normalmente grandes, con capacidad para 100 ó 200 personas. Su tamaño favorece la gestión económica y pueden emplear a expertos en sanidad, higiene o alimentación que aseguran una atención mínima adecuada. Su defecto: están situadas lejos del hogar familiar.

En las de comunidades religiosas es difícil aplicar criterios económicos. Éstas usan recursos como: caridad cristiana y abnegación. Son de tamaño medio-grande, y la convivencia se facilita por la mentalidad de la institución.

Las privadas-benéficas son de tamaño variado, y suelen gestionarlas comunidades religiosas o seculares. Cubren necesidades básicas y tienen un costo razonable. La convivencia es más agradable.

Las privadas son de tamaño pequeño (entre 10 y 40 personas). La convivencia es más fácil y la necesidad de obtener referencias vitales para el anciano menor. Su problema: falta de criterios que aseguren una calidad determinada.

Todos somos conscientes de que en los últimos años se ha producido un cambio importante en el mundo de la atención residencial, caracterizado entre otras cuestiones por la especialización, la irrupción de la iniciativa privada empresarial con ánimo de lucro y el crecimiento acelerado del número de centros en pos de la explotación de los nuevos "nichos de mercado", surgidos debido al envejecimiento de la población.

Parece que, necesariamente, las modernas residencias y centros socio-sanitarios han venido a sustituir a las instituciones benéficas y caritativas. Pero curiosamente, cuando se distingue entre "asilos" y "residencias" el criterio de diferenciación suele quedarse en el aspecto económico, en él "se paga o no se paga", sin entrar a valorar demasiado el criterio de "atención integral". Ni una falsa idea de beneficencia o caridad, ni la única motivación del lucro pueden hacer posible una atención a las personas mayores, que las contemple en su integridad, que respete su dignidad. Es necesario el paso a la especialización y la profesionalización, en el auténtico sentido de la palabra, de los centros. Pero, si en lo anterior todos estamos obligados, además las entidades sin ánimo de lucro, ¿no tendrán que aportar una mejora a sus residencias? Hoy no basta la buena voluntad, se camina hacia una especialización.

Teniendo en cuenta que estas dos vías podían ser las más adecuadas en la atención al anciano y considerando la actual capacidad de estos recursos se deduce que existe un enorme déficit en cuanto a plazas residenciales, y éste tiende a incrementarse.

Pero aparte de fijarnos en el aumento de residencias, lo que más llama la atención es el proceso evolutivo del modelo/asistencia en ellas. Desde las macroresidencias indefinidas y casi sin servicios de los años 70, al centro residencial de carácter modular, con un número de residentes mucho más reducido y prioritariamente asistidos y con una gama de servicios y prestaciones de gran calidad; desde el "asilo", tradicional institución de la beneficencia destinada fundamentalmente a ancianos indigentes y abandonados, a la buena institución socio-sanitaria que pueden ofrecer a los ancianos, apoyo psicológico y moral, atención médica, social y cuidados de enfermería o gerocultura, higiene esmerada, una nutrición correcta y planificada, ofertas diversas para llenar el

tiempo libre, y oportunidades de contactos sociales, de hacer amigos, etc.

Cada vez existe un número mayor de personas ancianas dependientes con gran necesidad, no de curación, sino de cuidados. El creciente envejecimiento de los residentes que ya ingresan la mayoría por encima de los 80 años, bastantes con más de 90, en situaciones de gran vulnerabilidad y alto riesgo con importante invalidez psico-física es una constante que se acentúa de año en año. La supervivencia hasta edades mayores ha producido un predominio de enfermedades crónicas y degenerativas que tienden a la pérdida de autonomía y a la demanda, por consiguiente, de recursos socio-sanitarios.

Muchas de las residencias se están convirtiendo ya en "socio-sanitarias". Esto quiere decir que, sin perder su carácter social de acogida y apoyo a las personas mayores dependientes, encuentran una nueva función, al integrarse en el circuito de cuidados continuados al anciano.

Es necesario resaltar que, en el tema de residencias de ancianos y su situación actual, queda mucho camino por recorrer, muchos errores que corregir y muchas mentalidades que cambiar; dígame con esto: leyes que especifiquen y enmarquen mucho mejor la normativa referente a sanciones, tutelas, autorizaciones, admisiones...; apoyos de la administración en temas técnicos y financieros; creación de estructuras que faciliten los procedimientos de admisión; mejora de la situación formativa en los proyectos curriculares de los profesionales; potenciación de las elecciones generales en los centros para fomentar la participación de los ancianos en ellos; desarrollo de las vías para una mayor participación y apoyo de la iniciativa social (voluntariado). Éstos y otros muchos aspectos que se pueden ir ocurriendo quedan todavía pendientes de desarrollo.

3. El hogar del anciano

Todas estas modalidades deben tener un denominador común: el ser centro de convivencia, un remanso de paz y una fuente de alegría. Estas instituciones tienen que atender de una manera integral al anciano, no convirtiéndose pobremente en un hotel para dormir, un hospital para curarse y un restaurante para comer. Las residencias de ancianos son algo más. Tristemente algunas se reducen a una sala de televisión, a un comedor y a un dormitorio y así pasan los días los ancianos cultivando el aburrimiento y esperando el fin de su vida. Deben evitar la masificación, deben estar dotadas de personal especializado, de asesoramiento y terapia ocupacional.

Para el desempeño de su misión tienen, además de las dependencias y servicios de hogares, otros tales como: comedor, enfermería, capilla, salón de actos, salón social, jardín, etc.

En ellas permanecen en régimen abierto, considerando como tal horario flexible en la disciplina interna, sobre todo en la libertad de salida diaria, res-

petando las horas de las comidas, vacaciones, fines de semana, etc., ya que pretenden ser la continuación de un hogar y por tanto, procuran ser lo más parecido a él. Por eso quieren hacer del anciano una persona dueña de su ocio y ocupaciones, organizadora de su actividad, tanto dentro del establecimiento como fuera de él.

Estos centros deben favorecer las relaciones con la familia y con las amistades, y en la medida de lo posible, contacto permanente con el medio donde han desarrollado su vida pasada.

Las residencias, hogares o centros de la Tercera Edad son, con frecuencia, el único hogar personal, familiar y social del anciano. Por esa causa interesa mucho crear un clima de familia donde se viva a gusto, con ilusión y de una manera agradable en la forma de envejecer, motivando a los ancianos para vivir en plenitud esa etapa vital que culmina la vida.

El anciano sano de cuerpo y alma es un estímulo permanente en la convivencia y puede aportar una serie de valores para enriquecer su vida en su realización. El anciano es una persona en plena vitalidad y necesita una atención exquisita y esmerada. Es conveniente en su trato recrear ilusiones, despertar esperanzas y recordar que el ser humano puede ser capaz de ir haciendo, día a día, un milagro de su propia existencia, aunque sea en el atardecer de la vida. La ancianidad es tiempo para crecer y tiempo para vivir en plenitud. Este testimonio de vida compartida, de fraternidad vivida en la sencillez y alegría se percibe al transpasar los umbrales del hogar.

Su fina sensibilidad, su delicadeza, su entrega con talante cordial y su espíritu de servicio ha abierto a los ancianos nuevos horizontes en esta etapa de su vida. Es el hogar de la comprensión y tolerancia, de la fraterna corrección, estímulo mutuo de la virtud, ayuda inmediata y cordial atención exquisita, todo lo cual debe ser lo normal en las residencias y hogares de ancianos. Su ideal debe ser una vivencia permanente y plena del Evangelio.

Los ancianos han captado el mensaje: rechazar esa idea negativa y destructora que paraliza el entusiasmo, agobia las ilusiones y deprime el espíritu. Ellos, como personas vivas de espíritu, pueden ir haciendo, día a día, el milagro de su vida: servir a la humanidad. Los hogares de ancianos han de ayudar a llenar el vacío y la soledad de una sociedad que, en frase del sociólogo americano Peter Berger, hemos convertido en "un mundo sin hogar". Estos hogares muestran que hay todavía un hogar para los ancianos y que ellos pueden ser, a su vez, hogar espiritual para las nuevas generaciones.

Hogar indica espacios gratuitos para la distensión, para la comunicación y el diálogo y para disfrutar de la alegría. El hogar debe ser un remanso de paz, de alegría compartida y de fraternidad vivida en plenitud. Pero el hogar encierra dos cosas: tiempo de silencios profundos, de cara a cara con Dios, donde brota la soledad sonora, el silencio evocador y el tiempo de la plegaria compartida.

cuyo centro indiscutible es la Eucaristía. Esto sacramentaliza la fraternidad universal. Este tipo de hogar es el lugar de experiencias vivas y creadoras donde se escuchan palabras que elevan y motivan la existencia: "Eres una persona importante", "¡qué bien lo estás haciendo!", "te quiero de verdad", "te acepto como eres", "¡ánimo, adelante!", "vales más de lo que piensas". Éstos son hogares humanos donde dichas palabras son pronunciadas y oídas con la ilusión de producir una fusión que borre todo conflicto. Son palabras humanas claras y transparentes, cuya expresión más profunda es la experiencia de Dios. Éste debe ser el lenguaje coloquial de cualquier hogar de ancianos.

La mejor recompensa al esfuerzo es alcanzar la meta, en el encuentro con Dios, con las personas y consigo mismo, al estar viviendo los años del atardecer otoñal de la vida que tiene un significado muy profundo y singular. Nada más sublime que la vida de un anciano.

Esto viene a significar una etapa de maduración en el funcionamiento de tales instituciones; aquí se consolida una auténtica filosofía en el tratamiento del anciano. ¡Qué bella la imagen del anciano cuando se siente acompañado por sus nietos, sus hijos, sus amigos y por los niños y jóvenes que visitan con verdadero fervor este hogar! Es una maravilla, simbiosis de vida y de amor.

Los dirigentes de este tipo de centros deben cuidar con esmero una serie de actividades básicas: ejercicio físico suficiente, alimentación correcta, actividad intelectual y atención suficiente, ya sea médica o psicoterapéutica y, sobre todo, que se sienta feliz y bien atendido, ya que esto es muy importante para mejorar la calidad de vida de los ancianos.

El hogar o la residencia deben atender a la persona desde tres dimensiones esenciales: humana, social y religiosa.

Dimensión humana. Se procura y promueve:

El bienestar físico y psíquico (no siempre es fácil).

Hábitos de higiene, alimentación, comportamiento...

Confianza en sí mismo.

Aceptación y serenidad ante las propias limitaciones.

Mantenimiento del equilibrio afectivo.

Ayuda para que encuentren sentido a su vida, como personas que tienen su puesto en la sociedad y en la Iglesia.

Dimensión social. Se intenta potenciar:

Animar, coordinar y estar abierto a las exigencias y necesidades de los ancianos y de manera especial, sin olvidar su misión específica, a aceptar a ancianos de otros países. Pretender ser un hogar de puertas abiertas (sin excluir a nadie). Un hogar hospitalario y acogedor sin limitaciones, abierto al servicio de los ancianos desamparados y desvalidos

Programar la vida del centro en orden al desarrollo integral de la persona.

Promover un ambiente de convivencia que se caracterice por la ayuda mutua, la participación y la corresponsabilidad de todos en la marcha del Centro.

Pretender que todos y cada uno de los ancianos se sientan contentos de estar en el hogar como en su nueva casa. Es una actitud de profundo respeto a la persona y a sus cosas.

Fomentar un diálogo amistoso despertando un clima de confianza, que dé seguridad y firmeza al anciano.

Promover la participación y colaboración en las tareas básicas de la casa y de acuerdo con sus posibilidades, el anciano se debe considerar útil.

Fomentar la comunicación y relación del anciano con la familia y de ésta con la institución.

Dimensión religiosa. Se aspira a fomentar:

La alegría y el gozo de la convivencia y la unión.

Tolerancia en la convivencia diaria.

Actitudes de esperanza.

Descubrimiento de Dios.

Actuar con criterios y actitudes cristianas.

Desarrolla su misión basándose en los principios evangélicos que vitalizan su acción.

Ofrece servicios religiosos católicos respetando el derecho de libertad religiosa.

Defiende el derecho a la vida y promueve la calidad de la misma.

Evangeliza a través de la calidad de su servicio en las actividades de la vida diaria.

Intenta crear el ambiente propicio donde pueda germinar, desarrollarse y crecer la fe.

Las relaciones personales con Dios.

Descubrimiento de Dios como el Amor-compañero de la vida.

Ayuda para asumir las dificultades de la vejez, la enfermedad e integrar el dolor.

Se debe intentar estar al lado del anciano para animarle en las dificultades de cada día.

Los ancianos, como los enfermos, los drogadictos y emigrantes, sólo pueden ser ayudados de manera eficaz por quien les ofrece, además de los cuidados necesarios, un apoyo sinceramente fraterno. El anciano no es un enfermo. Si la vida es un camino que se recorre por etapas la ancianidad no es en ese caminar la estación terminal, sino cumbre y corona de lo andado. El anciano no aparece atrapado en la existencia como en una fosa o un remolino, sin agarraderos hacia

atrás ni horizonte hacia adelante. Al contrario, se encuentra afincado en la historia, con amarras en el pasado y ventanas hacia el futuro. Los ancianos son el testimonio del pasado, los guardianes del presente y los que garantizan el porvenir.

El arte de ser anciano consiste en solucionar una crisis profunda, en buscar el equilibrio necesario entre la aspiración de cada persona a crecer y la experiencia de estar en el declive de la vida. Pero, en la práctica, no se logra fácilmente ese equilibrio. Si no que más bien la aguja de la balanza se inclina a percibir esta etapa sólo como un período de deterioro olvidando que también es de crecimiento, de plenitud. Esto está exigiendo por parte de los ancianos el saber vivir su ancianidad con alegría y positivamente como culminación de la vida, sin la cual la vida quedaría inacabada, inconclusa, toda esta reflexión cambia radicalmente la perspectiva.

La ancianidad no es una etapa terminal vacía de contenido, es una etapa de plenitud y de fruto, una etapa para crecer y para realizar todo un proyecto de vida que es la ancianidad. Es una etapa más de la vida. Envejecer no es un drama como afirman algunas personas. Simplemente es, y debe ser, un tiempo para crecer.

4. Objetivos que deben presidir la vida del hogar

Ya no basta la buena voluntad o el sentido común para atender a los ancianos, es necesario cada día una fecunda y amplia preparación: conocimientos sólidos de las realidades psicológicas del anciano, una pedagogía para actuar con eficacia y una floreciente acción pastoral y evangelizadora. Quizás sean éstos los retos más desafiantes y comprometidos, en este Tercer Milenio, que deben afrontar todos los hogares y residencias de ancianos, sin prisa pero sin pausa. Un fino espíritu de observación junto a una madurez en el conocimiento de las ciencias de la conducta nos permiten penetrar en el santuario íntimo del anciano, y esto significa sintonizar con nuestro tiempo y adecuar las exigencias de la Iglesia a una sólida y eficiente evangelización; querer hacer la tarea diaria con afán de superación y con visión de futuro. Los cimientos más sólidos están asentados en las fuentes del Evangelio, en el progreso de las ciencias y en el descubrimiento de la ancianidad como etapa de plenitud y desarrollo de la humanidad, frente a una sociedad consumista y decadente.

Estamos en el umbral del nuevo siglo y en el Tercer Milenio. Uno de los hechos de esta realidad es el progresivo envejecimiento de la población en la casi totalidad de los países del mundo. Dentro de poco, una quinta parte de la población será mayor de 65 años. Y otra consecuencia es la necesidad de prepararse mejor para atender y tratar con dignidad y estilo a esas personas que van a enfrentar esa nueva etapa de la vida.

No podemos olvidar y debemos tener siempre presente que el anciano es un

ser apto para vivir en sociedad, realizarse como los demás y con los demás. La mayoría de sus problemas no son de origen físico sino psíquico. Los problemas orgánicos frecuentemente se originan por causas psicológicas. El gran régimen es: ejercicio, trabajo, alimentación y descanso adecuado. El ocio total acelera el envejecimiento. Y es una pena el contemplar todavía muchos hogares de ancianos en los cuales éstos solamente viven con la televisión, ante la televisión y para la televisión, algunos juegos de mesa y basta. No salen a sus jardines a disfrutar de la naturaleza, no realizan ni siquiera un solo paseo. Sus dirigentes reducen el hogar a un almacén, y lo más triste, a veces, a una cárcel; han reducido el hogar a una "pensión" para comer y dormir solamente.

4.1 Objetivos generales del hogar

- Conocer la realidad de la vejez: situación biológica, psicológica, social y espiritual de la vejez y de cada uno de los ancianos en particular.

- Concientizar al anciano para que valore su ancianidad, para que se sienta libre en el hogar, con una cierta autonomía para expresar su opinión o sus deseos, a un mejoramiento personal y del hogar.

- Educar a todo el personal del hogar y a la familia sobre el hecho que el anciano no es un objeto o cosa que se maneja a nuestro antojo y según nuestro ánimo o capricho.

- Aceptar que el anciano tiene: opinión propia y puede tomar decisiones; que puede y debe elegir qué hacer, dentro de sus limitaciones; que se le debe animar a desarrollar todas sus capacidades para sentirse mejor, y que siempre le debemos considerar como una persona útil.

- Procurar promover una formación de las familias para mantener los vínculos con el anciano y con la institución.

- Incorporar normas y hábitos de vida que contribuyan al bienestar general del anciano.

- Fomentar los buenos hábitos de los ancianos en aspectos como: salud, hogar, trabajo, recreación y adquisición de nuevos conocimientos para que continúen viviendo con dignidad y decoro.

- Conocer y manejar técnicas que permitan enfrentar adecuadamente el deterioro orgánico, motor del proceso natural de envejecimiento.

- Motivar la práctica de actividades físicas sistemáticas y regulares, como un elemento significativo en la prevención, fomento, desarrollo y rehabilitación de la salud.

- Liberar a la persona mayor de sus condicionamientos negativos para que viva su vida en plenitud.

- Promover una espiritualidad propia y adecuada de la vejez que se adapte a las características de los mismos ancianos.

4.2 Objetivos específicos

Como ser humano

- Mantener y potenciar la dignidad personal.
- Favorecer el bienestar físico y psíquico y los hábitos de higiene.
- Fomentar la seguridad en sí mismos, mediante la valoración de sus logros personales, la superación del egocentrismo, la aceptación de las propias limitaciones, la capacidad de superación a todos los niveles, la apertura a los valores de una sociedad en cambio.
- Ayudarle sin subestimarle, animarlo a conservar un estilo de vida que le resulte familiar y confortable.
- Apoyarlo para mantener su equilibrio afectivo, ayudarlo a encontrar recursos y actividades que le brinden satisfacción personal, a ocupar el tiempo libre, a mejorar en la calidad de vida.
- Confianza en sí mismo.
- Darle seguridad a través de una adecuada relación interpersonal, elevar su autoestima, que se sienta importante como persona.
- Mantener con él una continua comunicación, resaltando las semejanzas en los puntos de vista más que las diferencias.
- Estimular el sentido de sana competencia, dándole oportunidad de sobresalir dentro del grupo. El anciano tiene mucho que dar en retorno. Hay que capacitarlo para dar, lo mismo que para recibir, esto es importante para que pueda mantener su sentido de orgullo e independencia.

Como ser social

- Favorecer en él el respeto y colaboración con el personal directivo y trabajadores del hogar.
- Fomentarle el agradecimiento con el personal de servicio.
- Terminar el diálogo y comunicación frecuente con sus familias y amigos.
- Alentarlo a participar y colaborar en las tareas del hogar.
- Desarrollar la solidaridad y ayuda mutua entre los mismos ancianos.
- Estimular en él conductas sociales.
- Promover grupos de ancianos con el fin de fomentar la reafirmación personal y buscar con ellos soluciones a los problemas.

Como ser trascendente

- Se aspira a fomentar en la persona: la alegría de vivir, actitudes de esperanza, descubriendo al Dios del Amor y de la acogida.
- Promover una espiritualidad en consonancia con la ancianidad.
- Fundamentar sus relaciones personales con Dios.
- Clarificar sus vivencias y experiencias de fe.
- Fundamentar su espiritualidad a partir de los valores que se enraízan en su

experiencia de vida, aportándole nuevas razones para vivir con alegría su ancianidad.

— Animar a participar activamente en las celebraciones de la fe, tanto dentro como fuera del hogar, y en acciones caritativas.

— Inducirlo a ser agente de evangelización, (celebraciones eucarísticas, grupos de oración y apostolado, convivencias con otros grupos).

— Fomentar la integración de los ancianos del hogar o residencia con otros grupos de otras comunidades de ancianos, para celebrar eventos de carácter religioso-social: como el día del Anciano, día de la Madre, día del Padre, cumpleaños, amor y amistad, etc...

XI. La vida en el hogar o en la residencia

1. La acogida en el hogar

El traspasar los umbrales del hogar puede abrir nuevos horizontes de vida para el anciano y consolidar el camino de su felicidad. En la entrada se fragua su futuro, pero también puede aparecer su derrota y su fracaso. Piensa que ya ha sufrido mucho y le ha costado tomar esa decisión. Ha dejado un mundo atrás y se enfrenta a una nueva situación.

La sensación de inutilidad, aburrimiento y soledad pueden ser las causas que le impulsan a ingresar en un hogar. A las que se unen dificultades motrices, inadecuación de las instalaciones domésticas a sus capacidades, falta de apoyo social, pérdida del esposo o esposa. No se vive la vida en la derrota y en las frustraciones. Sal al encuentro de ese anciano hundido y avatido por los avatares de la vida, eleva su mirada hacia la eternidad, que no se ahogue el caudal de su entusiasmo, ni el tesoro de sus energías, orienta bien esa vida, llénala de amor y de esperanza al penetrar en ese hogar.

El primer contacto con el anciano es decisivo para toda su vida; se trata de una pedagogía del encuentro, una labor de acogida, de trato, de comprensión, de amor. La relación del anciano con el hogar se puede estructurar en tres niveles: nivel de contactos humanos, nivel en el plano psíquico y afectivo, y nivel religioso y sobrenatural. Todo esto requiere un ambiente y una disposición de confianza ilimitada en los recursos humanos y sobrenaturales, y una tendencia a desaparecer y saber retirarse a tiempo, haciendo crecer al anciano en seguridad, autonomía, confianza personal y autoestima. Hay que penetrar en el alma del anciano, quizás zarandeado por los avatares de la vida, desamparado, que llega al hogar.

Hay que comenzar con él a abrir rutas de bien, caminos de salvación. Es necesaria una mayor encarnación para vivir y convivir la vida de los ancianos en una residencia o en un hogar. Es un período decisivo para orientar su vida. Todo

esto debe tener como base un servicio de ayuda permanente en una pedagogía del estímulo, una educación de la constancia, en un reconocimiento de los problemas personales, en una constante reflexión y acción educativas que le lleven al conocimiento de sí mismo. Éste es un ofrecimiento que da buenos resultados.

Nadie está satisfecho de sí mismo, nadie puede decir “ya está bien”, “he llegado a donde quería”. Sea lo que sea, lo que la persona hace, lo que tiene, lo que es, siempre desea más y más. Una vida que no se plantea continuamente preguntas nuevas, deja encerrado al ser humano en el baúl de los recuerdos, en el desván de la costumbre que todo lo envejece y apolilla o en la melancolía que todo lo irrealiza (O. González de Cardedal). El hombre es el ser para el que toda respuesta recibida es comienzo de nuevas preguntas.

La llegada al hogar es un encuentro significativo para toda la vida del anciano. Puede marcar una acogida cordial y favorable entre los residentes, y una excelente integración y adaptación en la residencia. Es muy importante cuidar estos detalles. Aunque no existe un ritual establecido para el ingreso, algunos establecen cierta similitud con el pasaje simbólico de la adultez a la muerte. Pero a diferencia de otros ritos, el anciano abandona su vida anterior y penetra en un ámbito nuevo sin la compañía de familiares y amigos. No existen ceremonias de bienvenida para los nuevos residentes, ni regalos, ni ceremonia oficial que marque el momento de su admisión. Debería ser el director quien recibiera al anciano y lo presentara a la comunidad de ancianos y trabajadores del hogar. Se debe recibirlo con cierta solemnidad, y crear una atmósfera de aceptación sincera, de comprensión auténtica, frente al nuevo residente.

Creemos que esta acogida tiene una gran utilidad y una profunda eficacia como fuente de información para conseguir una adaptación rápida y una integración eficaz; sería ideal al principio nombrar a una especie de tutor u orientador entre los mismos ancianos, que le guíe, oriente y acompañe en los primeros días. El anciano necesita ser valorado, y la acogida fraternal y la relación de compañero crea desde el primer momento un clima familiar muy necesario para su adaptación.

Esta presentación fomenta los sentimientos de recíproco respeto, amor, confianza plena, una comunicación humanizadora, y un sentimiento de aceptación, conformidad y hasta de complacencia por parte del anciano. Estas vivencias se convierten en compañeras de su vida; es quizás el ingrediente principal que marcará la pauta y el talante de su estancia en el hogar. Es conveniente ilusionar, animar y motivar su estancia con un cálido acercamiento a los demás, hacerle la vida lo más agradable posible; las buenas acciones refrescan la sangre y dan sueños felices.

Ingresar en una de estas instituciones resulta arduo, física y emocionalmente. Supone romper vínculos con gente querida, objetos y lugares. Una pérdida es-

pecialmente significativa es dejar su casa, la de toda la vida, que muchas veces ha de ser vendida para sufragar el ingreso u otros gastos personales. Estas vidas deshechas necesitan manos amigas y ayudas desinteresadas, alguien que les escuche, atienda y comprenda. El hogar así, se convierte en un lugar de esperanza, para abrir nuevos cauces, para construir un proyecto de vida; un centro de convivencia, amor y trabajo, un lugar de encuentro y fraternidad. El hogar debe poner al servicio del anciano los medios más eficaces y necesarios para que se sienta tranquilo, seguro y feliz.

Lugar de encuentro con algo fundamental de su vida, quizás con aquello añorado y soñado para conseguir una ancianidad feliz. La sencillez, el rigor, la amistad, la confianza y la alegría serán el indicador de su felicidad y el cauce normal por donde discurra su vida. Éstas deben ser las cualidades más significativas de cualquier hogar.

Toda institución, y más todavía un hogar o residencia de ancianos, deben tener muy claros los objetivos que pretenden conseguir con sus residentes y, de manera especial, cuál es el motor que impulsa su organización, qué modelo de tratamiento va a realizar, en una palabra cuál es su filosofía sobre la ancianidad. Hay que destacar cuál es el concepto de persona que tiene quien dirige esa organización.

Quienes sirven a los ancianos necesitan tener en cuenta que la vida exige algo más que simplemente estar vivo, que las metas en trabajar con los ancianos consisten en reforzar sus aptitudes, permitirles que hagan cosas por sí solos en lugar de que las hagan otros y dejarlos que desarrollen todo su potencial.

Es necesario tener ideas muy claras para conseguir que este tiempo en el hogar sirva para vivir en plenitud la ancianidad. Y para conseguir esto hay que acercarse a los ancianos residentes, tratar con ellos, (no sólo desde un punto de vista profesional sino humano). No hay tratamiento sino hay trato, hablar, dialogar con ellos es esencial, salir a su encuentro y yo diría más, meterse en su vida, en sus inquietudes y en sus ilusiones.

No basta con establecer programas de adiestramiento. También se debe garantizar una instrucción de superior calidad: las metas fijadas no se podrán alcanzar hasta tanto no exista un grupo adecuado de personas capacitadas para enseñar los procesos del envejecimiento y el impacto de la sociedad en las personas ancianas.

No se trata sólo de ciencia, ni de disciplina, sino sobre todo de una abundante generosidad y de gran imaginación, ideando continuamente nuevas iniciativas para hacer frente a las dificultades por las que atraviesan cada uno de los ancianos: marginación, abandono, depresión...

La única línea auténtica, base y plenitud de todo trabajo con los ancianos es la caridad, la comprensión y el amor. La caridad da valor a todo, empieza humanizando y termina alcanzando lo divino. A veces es duro tratar con personas

que han perdido la confianza en la vida, pero no olvidemos que de los materiales más resistentes han brotado los cimientos más sólidos. Y es que en realidad, la caridad comienza cuando empiezan las dificultades para amar; la caridad es comprensión y ayuda, es hacer presente algo del cielo a través de cosas humanas, porque hacen presente algo de Dios en la vida de las personas y en este caso, en los ancianos.

Así en ese ambiente el anciano despierta a una nueva vida, se abre para él un nuevo horizonte para encarar la etapa de plenitud de su existencia humana. Se descubre un nuevo concepto del anciano, la modalidad de dar asistencia ha sido desbordada para considerar al anciano como persona que necesita crecer, de acuerdo con sus capacidades y limitaciones. Las residencias y hogares deben tener en cuenta este rico bagaje cultural y de experiencia laboral, humana y vital que han acumulado durante su vida los ancianos y aprovecharlo para el buen funcionamiento del hogar; atender al anciano pero contar con él, hacer que el hogar sea para el anciano y se trabaje por el anciano, y con el anciano. Hacer que se sienta importante dentro del hogar o residencia.

Aprender a vivir envejeciendo con dignidad y alegría, será cuestión de aprender a "ser". Ser más persona, ser más hombre aunque sea en la ancianidad. Compenetrar la sabiduría de la vida con la acción, y un proceso de permanente superación realista, debe ser la filosofía de la ancianidad.

Decálogo de la buena acogida

1. Siempre que una persona venga hacia ti o tú te dirijas a ella, hazlo con educación, amablemente. Esto le dará confianza.
2. Intenta sonreír. Los entendidos dicen que para fruncir el ceño son necesarios 72 músculos. Para sonreír tan sólo 14. Una sonrisa rompe barreras y ayuda a un trato mejor.
3. Evita el distanciamiento, la frialdad. Ofrece siempre benevolencia, cordialidad, amistad. Un buen o mal trato es difícil de olvidar.
4. Escucha al otro y pon el máximo interés. De hacerlo así puede que llegues un día a sentir simpatía hacia todo el mundo.
5. No te olvides de pronunciar el nombre de tu interlocutor. A todos nos gusta escuchar el sonido agradable y familiar de nuestro nombre.
6. Transmite la sensación agradable de que todo cuanto haces es por gusto, por puro placer, ya que cumples la voluntad de Dios.
7. No seas avaro en ofrecer un elogio merecido. Pero en caso de crítica, de corrección, sé comedido en tus palabras.
8. Respeta siempre a las personas. Las ideas y las opiniones pueden ser muchas y contrapuestas: la suya, la mía, la de los otros, la falsa, la correcta, la verdadera.

9. Intenta ser útil. Procura solucionar problemas. Ponte al lado de quienes sufren y esperan algo de ti o de la entidad o institución.

10. El valor de tu vida crecerá —aquí y en la vida eterna— en la medida en que hayas atendido y hecho bien a los demás.

2. Saber convivir

El anciano institucionalizado no está solo, vive con otros y debe actuar con ellos, compartir ciertos lugares (comedores, sala de televisión, jardines y, en algunos casos dormitorios); por eso es importante crear, fomentar las relaciones entre ellos (anciano-anciano) para que tengan una agradable convivencia donde reinen el respeto, la tolerancia, la mutua colaboración e intereses compartidos.

La residencia o el hogar debe ser un lugar privilegiado para la convivencia. Hay personas que saben convertir la institución en algo muy distinto a un mero cobijo. Son aquellas que hacen amable y acogedor el lugar donde se encuentran. La convivencia suele ser un drama, es el punto máximo de relación en la vida diaria, es la exposición de los grandes valores que uno lleva en su interior en la relación personal con los demás, en el quehacer de cada día. Pero hay detalles, materiales y de comportamiento, que convierten una casa o un recinto de cuatro parades en un hogar.

La convivencia institucional presupone: espíritu de servicio, respeto a la personalidad, tolerancia, actitud de apertura ante los valores de los demás y englobándolo todo, capacidad de comunicación. Es indudable que el anciano busca refugio en el hogar o residencias ante la limitación psíquica, orgánica y laboral que sufre, pero también es cierto que la ligazón afectiva se ha de incrementar entre sus compañeros en esta nueva etapa de la vida.

Vivir en instituciones asistenciales —si no tienen las características de asemejarse a las familias— produce en las personas mayores los efectos de una hospitalización, que tan conocidos son por sus consecuencias negativas. El conflicto básico que viven los ancianos oscila entre la necesidad de permanecer activos —para ser valorados y sentirse competentes—, y la tendencia a desvincularse, aislarse, hacerse a un lado, desinteresarse por la vida del hogar y de sus compañeros: en la familia, el anciano puede vivir y expresar más cómoda y sinceramente estos sentimientos ambivalentes, en un entorno más estimulante, debido a la convivencia de las distintas generaciones.

La vida diaria es la gran cuestión, exige esfuerzos repetidos para aceptar al otro como es y, a la vez, ayudarlo a cambiar en lo que sea necesario. Al mismo tiempo plantea la necesidad de modificar lo que no funciona en el plano personal y lo que complica la vida en común. Es un trabajo laborioso. Cuando procuramos pulir las asperezas y la tosquedad de nuestro carácter hemos empezado a convertir en un hogar el lugar donde estamos. La buena educación y los buenos modales se deben vivir en el hogar, en la convivencia diaria;

cuanto más educados y delicados seamos con los propios compañeros, tanto mayor será la comodidad, la sencillez y naturalidad que en él crearemos.

Una persona educada hace soportable y agradable la vida allí donde se encuentra. De ahí que no se nota tanto su presencia como su ausencia, pues como dice Chevrot, la cortesía evita las relaciones tirantes, difíciles e incluso borrascosas.

Convivir es, ante todo, compartir. Tomar parte en la vida ajena y hacer partícipe de la propia. Es una prueba complicada en la que demostramos muchas cosas concretas de nuestro modo de ser y de las que dependen, en definitiva: la paz, la tranquilidad y la estabilidad en la vida diaria. La residencia o el hogar deben ser una familia y la familia es la fuente de la convivencia y del desarrollo de la persona. La convivencia debe ser una escuela donde se ensayan, se forman y cultivan las principales virtudes humanas: la naturalidad, la sencillez, el espíritu de servicio, la generosidad, la paciencia, la fortaleza, la sinceridad... y un sinfín de elementos que configuran un trato delicado y cordial que contribuirá a la armonía de la convivencia.

La capacidad diaria para convivir es como un termómetro que registra la altura, la anchura, la profundidad y la categoría del perfil de la personalidad de cada uno. Es la hora de la verdad, el momento en que sale a la luz lo que cada uno lleva dentro: sus valores, formación, carácter, etc...

La convivencia debe ser plena. Saber compartir vida e ilusiones, ideas... La convivencia debe ser una escuela donde uno se forma y es formado, se convierte en una escuela de valores y virtudes. El ser humano ha nacido para convivir. Sus sentidos y sus facultades tienen esta finalidad. Hay en nosotros una finalidad para convivir con los demás. El apoyo y la acogida de unos y otros configuran la convivencia diaria. Nuestra vida quedaría empobrecida y destruida si cada uno fuera una "isla" y no pudiera relacionarse con los demás. Por eso la convivencia ha de ensamblar a las personas para enriquecer la vida personal y la vida comunitaria del hogar, para madurar y alcanzar mayor plenitud.

Convivir es vivir en profundidad, es descubrir la riqueza de la interrelación personal, descubrir en el tiempo la dimensión de la amistad y el compañerismo. El trato personal a escala de comunicación es indispensable para conseguir una convivencia armónica. La convivencia es una tarea, una obligación y un compromiso que requieren tiempo y maduración. Se aprende a convivir, conviviendo, se aprende a olvidar olvidando.

Principales pautas para evitar

las dificultades de convivencia

- No descuidar el aspecto y aseo personal.
- Evitar todo comportamiento grosero e inadecuado.
- Saber escuchar y dialogar.

— Cuidar las formas, evitando gritos, gestos, frases agresivas o despectivas, y toda falta de respeto al otro.

— Evitar reaccionar a la agresividad con más agresividad.

— Saber esperar y buscar el momento oportuno para cada cosa.

— Cuidar los detalles pequeños evitando aquellos que no tienen importancia, pero que irritan mucho al otro.

— Ser suficientemente comprensivos y tolerantes.

— Evitar discusiones, descalificaciones, críticas y agravios repetitivos e innecesarios.

— Fomentar la alegría y el sentido del humor.

— Evitar actitudes excesivamente absorventes, posesivas o celosas.

— Intentar conocer más al otro y dejarse conocer por él.

Comunicamos lo que vivimos

Todo lo que somos y la manera como vivimos es la base para todo lo que decimos, conversamos, comunicamos, en fin, para mantener buenas y efectivas relaciones humanas.

Si convivimos con la crítica, aprendemos a condenar.

Si convivimos con la hostilidad, aprendemos a pelear.

Si convivimos con el miedo, aprendemos a ser aprehensivos.

Si convivimos con la conmisericordia, aprendemos a sentir pesar de nosotros mismos.

Si convivimos con lo ridículo, aprendemos a ser tímidos.

Si convivimos con los celos, aprendemos a sentirnos culpables.

Si convivimos con el estímulo, aprendemos a ser confiados.

Si convivimos con la tolerancia, aprendemos a ser pacientes.

Si convivimos con la aprobación, aprendemos a ser realistas.

Si convivimos con la alabanza, aprendemos a apreciar.

Si convivimos con la aceptación, aprendemos a amar.

Si convivimos con el reconocimiento, aprendemos que es bueno tener una meta.

Si convivimos con la honestidad y la justicia, aprendemos lo que significan la verdad y la equidad.

Si convivimos con la amistad, aprendemos que el mundo es un lugar agradable para vivir.

Si convivimos con la serenidad, nuestros compañeros vivirán con la mente en paz.

Si convivimos en estilo de verdadera comunidad, tendremos un ejemplo de

cómo es el cielo.

En resumen, nuestras actitudes dictan los valores humanos, que a su vez dictan nuestro mensaje.

(Maurus, J. Cómo conseguir amigos. San Pablo, Santafé de Bogotá, 1994, p. 46).

3. Itinerario de la convivencia

3.1 Conocerse a sí mismo

Es muy importante aprender a estar con los demás en ese proceso de acercamiento. El conocimiento adecuado de uno mismo es una base fundamental para lograr una convivencia fecunda y enriquecedora. Cuando uno sabe cómo es y tiene bien estudiadas las coordenadas de su psicología todo se desarrolla mejor. Conocer las cualidades y los defectos propios constituirá la base, el punto de partida. Esto implica enfrentarse a uno mismo e intentar aportar soluciones psicológicas para “resolverse” como problema: es decir, ahondar, profundizar para así llegar a conocerse. Teniendo conciencia de las aptitudes y limitaciones personales, será más fácil controlar las borrascas y tempestades que ineludiblemente habrán de sobrevenir en la vida diaria y comunitaria, y en el trato de unos con otros.

Uno no se conoce a sí mismo cuando es inseguro, inmaduro, o tiene una personalidad poco sólida, mal estructurada. La madurez de la personalidad es una meta de niveles progresivos que nunca alcanzan el nivel máximo. Ésta es la grandeza y la miseria de la personalidad. Porque la personalidad es también un proyecto que podemos mejorar para que la vida diaria compartida pueda discurrir por unos cauces adecuados.

El conocimiento de uno mismo es tarea de siempre y de todas las edades, podemos decir que es una tarea permanente; no en vano el ser humano es un misterio aun para sí mismo. Esta tarea nos mantiene activos mirando hacia nuestro interior. Toda persona tiene la capacidad de asombro por su conocimiento, y tiene curiosidad por saber, así puede calibrar el potencial de sus posibilidades para superar las dificultades y lograr una mayor eficacia, actuando con coraje y entusiasmo.

Solamente partiendo de un suficiente conocimiento de uno mismo se puede iniciar una labor de mejora, de armoniosa convivencia y de perfeccionamiento de uno mismo. Esto exige conocer de qué punto partimos, aceptarnos tal como somos, saber qué aspectos inadecuados debemos modificar, qué facetas debemos fomentar o frenar y los medios para poder llevarlo a cabo.

Existen tres fuentes fundamentales para obtener un conocimiento adecuado de uno mismo:

— La reflexión personal sobre tus pensamientos, criterios y actuaciones.

- La valoración objetiva de los propios comportamientos y logros.
- La opinión que tienen los demás de nosotros.

El ser humano hoy, flota a la deriva sin convicciones, sin firmeza, sin compromiso y sin horizontes. El gran vacío moral que lo caracteriza, lo está llevando a convertirse en el peor enemigo de sí mismo, atenazado por la ambición, las riquezas, la fama y el afán de aparentar. Sin esa necesaria mirada serena y profunda, hacia el interior de nosotros mismos, para llegar a nuestro propio conocimiento, cada vez seremos más vulnerables y fáciles de manipular mentalmente por el entorno. “Si quieres algo bueno, búscalo en ti mismo en tu interior” decía Epicteto.

No hay duda de que conocerse a sí mismo conduce a la persona a convertirse en artífice de su propia vida. El conocimiento personal de nosotros mismos nos lleva a los niveles más altos de perfección a que nos es posible aspirar en esta vida. Nuestro fin, como el fin de la humanidad, en palabras de Renán: “No es la aventura sino la perfección intelectual y moral”. Ese perfeccionamiento intelectual que, como alguien ha dicho, no consiste en hacer, cosas extraordinarias, sino en hacer extraordinariamente las cosas ordinarias.

3.2 Aceptarse a sí mismo

Nadie está satisfecho de sí mismo, nadie puede decir: “He llegado adonde quería”. Sea lo que sea lo que el ser humano hace, lo que tiene, lo que es, siempre desea más, más y más. Yo digo que el hombre es un ser intra-distante, siempre lejos de sí mismo, siempre insatisfecho, siempre alimentando sueños e ilusiones. Un caminante que nunca llega a su “patria” (a la paz, a la alegría, a la felicidad y así, siempre forzado a seguir caminando). Infinito en deseos, nunca halla el agua definitiva que apague su sed la paz definitiva que colme sus ansias, la salud definitiva que cure su enfermedad de más, más y más.

Conocerse es el primer paso para ser responsable de uno mismo. Empieza por entrar en ti mismo, descubre tus cualidades personales y abre nuevos horizontes de cambio interior en tu vida. Conocerse y autoaceptarse es la condición de toda auténtica búsqueda de paz y felicidad.

Todo hombre —dice Martín Descalzo— debe dar dos pasos: el primero aceptarse a sí mismo; el segundo exigirse a sí mismo. Sin el primero caminamos hacia la amargura, sin el segundo hacia la mediocridad. Me parece muy sabia y acertada esta recomendación.

Sin la aceptación integral de nosotros mismos con nuestros defectos y limitaciones, cualidades y posibilidades es imposible tener el alma serena y encaminarnos a una convivencia armónica en la vida diaria del hogar. La aceptación realista y humilde de uno mismo es el primer principio de la sabiduría del corazón. Sin esta aceptación plena de nosotros mismos estamos descentrados y apesadumbrados y nos mostramos ásperos en el trato con los demás.

El que después de conocerse y aceptarse a sí mismo no encuentra razones para soñar, no encontrará fuerzas para luchar y transformar su vida. Piensa en una persona que se rechaza a sí mismo. Parecería que tal cosa es imposible. Sin embargo..., ¡cuánta insatisfacción y vacío interior! ¡Cuánto querer ser como otros!... Mientras que la persona concreta: yo, tú, cada uno, no descubre su rol y se reconcilie consigo mismo, con su interior, imposible que sea alguien, imposible que halle la paz y la felicidad. Conocerse y autoaceptarse es la condición de toda auténtica búsqueda de paz, de sana convivencia y de felicidad.

Aceptarse a uno mismo supone asumir y admitir los propios defectos, fallas y limitaciones, ser consciente de la realidad personal y aceptarla como un hecho objetivo. Aceptarse a uno mismo implica también quererse, a pesar de aquellas características personales que puedan resultar negativas o desagradables, conociendo necesariamente que la naturaleza humana implica la existencia de imperfecciones.

El que no se acepta a sí mismo difícilmente puede aceptar a los demás ni ser capaz de dar y recibir auténtico afecto. El aceptarse a sí mismo es el primer paso para intentar superar los defectos desde una perspectiva objetiva y serena, sabiendo que será un proceso largo, pero necesario, si se intenta con constancia, y se utilizan unas vías adecuadas de superación.

Aceptarse uno mismo, de un modo global, no implica una actitud de resignación, de asumir estos aspectos negativos como algo inevitable o insuperable. Todo lo contrario. Es el primer paso para intentar superarlos.

Pero no basta con aceptarnos a nosotros mismos, constantemente debemos exigírnos más, si no queremos aletargarnos en la mediocridad, en el límite de lo que es tan sólo superficial. La sana exigencia a nosotros mismos es el adecuado complemento de nuestra saludable autoaceptación, y el fundamento más sólido y eficaz de una convivencia enriquecedora en medio del hogar.

3.3 El esfuerzo diario para fortalecer la relación

Es necesario esforzarse diariamente en pulir, limar y rectificar aquellos aspectos de la personalidad que dificultan, entorpecen o impiden el trato y la relación cotidiana. Se trata de luchar, poco a poco, por desterrar lo negativo y modelar los aspectos menos positivos del propio comportamiento: una tarea de reforma personal ligera pero continua, suave y sosegada, pero firme y consistente. Sin estos propósitos concretos es imposible esperar cambios que favorezcan una mejor relación.

El ser humano a pesar de ser anciano, necesita una especie de pequeña contabilidad en la que registre el deber y el haber del día a día, un inventario y balance, observando cómo fluye la vida cotidiana. Por eso, lo mejor es proponerse metas muy concretas y tratar de conseguirlas con firme voluntad. Es frecuente afirmar que uno no puede cambiar y así está el error. Se pueden

corregir los rasgos de mal carácter, la queja continua, la incapacidad de ver el lado bueno de los demás. ¡Qué satisfacción se experimenta cuando uno se esfuerza y vence la batalla!

Para la buena convivencia son imprescindibles dos actos: entender que indica literalmente “tender hacia el otro” y llegar a su encuentro; y comprender, que quiere decir “ponerse en el lugar del otro”, abrazar, unirse, hacer propios los intereses y problemas del otro. Por eso comprender es aliviar, disculpar, tender una mano. Todo esto fomenta la relación interpersonal y consolida la buena convivencia entre unos y otros. Apertura y diálogo. Apertura significa aquí, trascender los propios límites para ensanchar nuestro mundo y ver en las personas mayores, en los mismos compañeros, el sendero insospechado que ellos mismos con su vida prepararon, y ahora son un reto permanente para la posteridad, y un camino eficaz para la convivencia y el acercamiento de unos a otros.

Cuando le decimos a alguien “comprendo lo que te pasa”, “me hago cargo de lo que te sucede”, estamos rodeándole con nuestro corazón, nos estamos acercando a él. En la convivencia, en una residencia o en un hogar, esto tiene una gran trascendencia. La falta de comprensión es una vivencia dura, que amarga la vida en la convivencia diaria. Es necesario acercarnos, esforzarnos para llegar a cada uno de los residentes. El esfuerzo por buscar puentes de comunicación, el diálogo, son claves para asegurar una convivencia armoniosa. La alegría del amor sincero es el mejor instrumento para fomentar la convivencia.

3.4 Respeto y estimación recíproca

Son valores y actitudes que constituyen la base de la convivencia humana y cubren todas las zonas de la existencia: ideas, sentimientos, emociones y proyectos. Nadie tiene derecho de verdad a decir que ama a otro si no lo respeta, le acepta como es y lo tiene en gran estima. Respeto es atención, consideración, deferencia, que hace tener en cuenta la dignidad del otro, apreciándolo en lo que vale; en una palabra tolerancia. Lo demás son palabras vacías y sin sentido.

— Respetar al otro es considerarle a nuestro mismo nivel como persona y ser humano que tiene derecho a tener sus limitaciones y debilidades, y a pensar en forma distinta.

— Respetar es valorar en el otro sus cualidades, hacerle sentir que le tenemos en cuenta y que consideramos cuanto tiene de positivo y valioso.

— Respetar es tratar al otro con la misma exquisita delicadeza y tacto con que deseamos ser tratados.

— Respetar es reconocer nuestras fallas, nuestras conductas y expresiones poco afortunadas que han podido herir al otro y pedir perdón con sinceridad y naturalidad.

— Respetar es ayudar a que el otro se encuentre a gusto en su propia piel y

sepa potenciar lo mejor de sí mismo.

— Respetar es dejar que el otro sea él mismo como derecho inalienable. El respeto es anterior al amor, y una parte importante de la sociabilidad, la solidaridad y la estimación.

Los cimientos más sólidos y duraderos de la convivencia se asientan sobre la roca firme del respeto, del trato afectuoso y considerado para aquellas personas que forman la comunidad de residentes. Por otra parte, a nadie se le escapa que el respeto es valor esencial para el cultivo y desarrollo de los demás valores en la familia, en la sociedad y en toda comunidad humana.

Vamos a cerrar los ojos y a imaginar durante unos momentos que nuestra propia vida está presidida por el respeto, y que en nuestro hogar de ancianos todos nos profesamos respeto mutuo y un exquisito trato. Sinceramente, la convivencia sería una verdadera maravilla y todos los demás valores quedarían potenciados y enriquecidos sin medida.

Hoy les invito a reflexionar sobre el respeto y consideración que debemos tener siempre en la mente, en las palabras, en el corazón y en las obras de toda persona, que pretenda el bien para sí misma, para los demás y para la sociedad en que se integra.

Los niveles de respeto que logremos serán el más fiel indicador de los niveles de madurez, de equilibrio y, en buena medida, de bondad.

3.5 Recuperar el entusiasmo

En medio de la ancianidad parece insólito hablar de entusiasmo. La evidencia del dolor y del mal no pueden hacernos incapaces de admirar el gozo y el bien que también se da. Sería caer en aquella máxima que dice que el mal hace ruido, mientras que el bien acostumbra a no hacer demasiado.

Recuperar la actitud entusiasta de las personas maduras y equilibradas es una gran tarea, socialmente importante, ya que es signo del grado de salud y plenitud de un núcleo social. Un grupo en el que no se encuentra dicha actitud, difícilmente animará a otras personas a formar parte de él.

Karl Jaspers en su libro *Psicología de las concepciones del mundo* describe entre otras actitudes lo que podría ser una actitud entusiasta: Ésta significa una vida despierta, una vida en totalidad y en esencia. Según él, “aquel que arriesga su vida conscientemente, vive una libertad peculiar. Este arriesgar la existencia da una conciencia del ‘sí mismo’ propiamente dicho, el cual aprende entusiásticamente”.

De aquí que podamos afirmar que uno de los elementos que puede ayudar en la recuperación social del entusiasmo puede ser el favorecer el ejercicio de la propia libertad, de manera responsable, individual y socialmente. Difícilmente se viven apasionadamente las cosas si la persona no se siente implicada de “raíz” o en “esencia”, si queremos decirlo con Jasper.

La libertad humana no es para reservarla, si no para ejercitarla; no es desenvuelta a fondo sino es la base de progresivos grados de vinculación, implicaciones y respuesta a situaciones que el ser humano va encontrando a lo largo de su vida. Saber ser responsable y libre en las pequeñas cuestiones de cada día, y en los pequeños detalles de nuestra convivencia, nos permite entusiasrnos progresivamente en unos centros de interés de carácter más social y comunitario. Todos los ancianos de la residencia o del hogar tienen derecho a una pedagogía que los acompañe de veras en el crecimiento personal, y no sólo en el conocimiento. Vivir alegremente lo que sucede cada día. Algunos ancianos no dejan hijos en el mundo pero dejan virtudes y caminos abiertos para el entusiasmo y la esperanza. Vivir con entusiasmo en la Tercera Edad es un enorme capital psicológico.

4. Un programa de vida: sólo por hoy

Luchar por conseguir la felicidad es seguir un programa de vida que llene cada día nuestra cabeza de pensamientos nobles y constructivos, y nuestro corazón de sentimientos elevados. Un pensamiento positivo es capaz de potenciar nuestras cualidades y cambiar nuestra vida. Cultivemos cada día esos pensamientos positivos y ennoblecedores.

Hace siglo y medio el sabio Crane redactó un programa de vida que ha sido difundido por miles y miles de personas en todo el mundo, porque si se lo practica, logra llenar la vida de una gran alegría y de una inmensa paz. Es conveniente que leas y releas repetidas veces, durante días y días, hasta lograr volverlo como propio; debes interiorizarlo, hacerlo tuyo, que forme parte de tu vida. Esto aumentará de manera impresionante nuestra alegría en el vivir de cada día. Es el siguiente:

Sólo por hoy:

1. Me cosideraré feliz. La psicología enseña que la mayoría de las personas son tan felices como se imaginan serlo. No me voy a imaginar que soy alguien triste y con la vida llena de derrotas. En cambio, me imaginaré que pertenezco al grupo de los que Dios ha destinado para triunfar y ser felices, y obtener muy buenas realizaciones en la vida.

2. Aceptaré la vida tal como ella es y como llega y no me encapricharé en tratar de que todo sea como a mí se me antoja. Aceptaré mi físico, mi familia, mi situación económica, mis vecinos y compañeros como son, esforzándome por adaptarme a la vida y a las personas, aceptando que sean así como Dios ha permitido que hayan llegado a ser.

3. Cuidaré de mi salud y mi organismo haciendo suficiente ejercicio físico, tomando los alimentos que más vitaminas me proporcionen; respirando hondo; saliendo a dar un pequeño paseo, y no abusando ni por el trago, ni por fumar, ni por exceso de trabajo, ni por descansar demasiado (el dormir demasiado es

tan dañino como el comer demasiado) ni por vicios, pecados o alimentos que puedan hacer daño a mi salud.

4. Alimentaré mi espíritu para hacerlo más fuerte. No dejaré pasar estas 24 horas sin leer algunas páginas de un libro formativo. Cuando pase un día sin leer algo espiritual podré escribir en la página de mi diario "hoy día perdido". No quiero ser un haragán mental, un holgazán que no hace nada por instruirse. Dedicaré algunos minutos a leer, a pensar, a meditar. Serán minutos provechosísimos para mi adelanto y progreso.

5. Haré un favor a alguien y no negaré un favor a quien lo necesite, si en mi poder está el poder hacerlo. No quiero ir esta noche al descanso sin haber hecho alguna buena acción en favor de otro. Cristo ha prometido que no dejará sin recompensa aunque sea un vaso de agua que regalemos a los demás en honor a Él.

6. Haré un pequeño sacrificio. Dejaré de decir una palabra indebida, o cerraré mis ojos ante una escena inconveniente en TV o en la calle, comeré algo que no me agrada (pero que no me haga daño) o dejaré de comer algún alimento que me atrae mucho, trataré con cariño a quien me resulta antipático; me dedicaré con mayor entusiasmo a cumplir bien mis deberes, rezaré por quienes me han ofendido, emplearé unos minutos en rezar, etc. Cada pequeño sacrificio fortifica mi voluntad y me trae premios eternos.

7. Trataré de ser agradable. Tendré el rostro lo más alegre y agradable que pueda (mi rostro no me pertenece a mí, pertenece a los demás. Quiero regalarles un rostro que signifique alegría, aprecio y bondad). Trataré de que el tono de mi voz no sea tan bajo que demuestre apocamiento o tristeza, ni tan alto que demuestre altanería o superficialidad. Hoy mis palabras serán generosas en alabar, y mi lengua se callará cada vez que quiera criticar. No me dedicaré hoy a juzgar o a criticar a los demás (porque eso lo ha prohibido nuestro Señor) pero sí me dedicaré a pensar bien de todos, porque esto hace mucho bien.

8. Trataré de vivir solamente este día. Quiero vivir únicamente un día cada día. Hoy no enfrentaré sino los sufrimientos y los trabajos de este día. No los del pasado ni los del futuro. Un día cada día sí soy capaz de enfrentar. Dios me dará las fuerzas suficientes para sobrellevar las doce horas de esta jornada. Pero si pretendo echar sobre mis espaldas las horas amargas del pasado y las horas duras del porvenir, me van a aplastar irremediablemente; doce horas si soy capaz de llevar sobre mis hombros cada vez.

9. Me trazaré un programa de acción y lo cumpliré. Planearé lo que voy a hacer, para no malgastar mi tiempo (que es más valioso que el oro). Eliminaré dos plagas que puedan destruir el jardín de mi vida: la precipitación y el no saber qué hacer en cada momento (indecisión se llama este defecto). Lo precipitado queda mal hecho. La indecisión es señal de debilidad y falta de

personalidad.

10. Tendré media hora de tranquilidad, de soledad y de paz, para pensar en Dios, darle gracias y confiarle mi presente y mi futuro (y mi pasado pecaminoso para que me lo perdone), para analizar en paz cómo estoy viviendo mi existencia, y para trazar calmadamente nuevos planes para el futuro.

11. No tendré miedo. Ni por el pasado (porque la misericordia de Dios ya me lo ha perdonado, pues le he pedido perdón muchas veces) ni por el futuro, porque está en manos del más poderoso y más generoso de los amigos, que es mi Creador.

12. Hoy disfrutaré alegremente lo bueno y santo que tiene la vida. Saldré unos minutos al sol para disfrutar sus rayos bienhechores. Miraré al cielo azul para recrearme en su inmensidad y recordar el cielo eterno que me espera. Escucharé una bella música (ojalá sin letra) para que se distensione mi espíritu y para que llegue mayor serenidad a mi alma. Pensaré en los pequeños y grandes éxitos que he tenido para dar gracias a Dios Padre y Bienhechor, y así entusiasmaré más para seguir trabajando con todas mis fuerzas. Dedicaré varios minutos para hablar alegremente con mis familiares, amigos y compañeros, acerca de temas alegres y entusiasmantes; me reiré de mí mismo y de las cosas chistosas y sanas que suceden en esta vida, para alegría de los hijos de Dios.

El filósofo James repetía con frecuencia que mucho de lo que la gente llama "males" los podemos convertir en "bienes" si tenemos acerca de ellos unos pensamientos positivos y alegres. Ya veremos en el fin de la vida que no corregiremos al buen Dios ni siquiera un renglón acerca de los sufrimientos que permitió en nuestra existencia, porque todo estaba dirigido a nuestro verdadero bien, aunque no lo entendiéramos así.

5. El mejor ejercicio: caminar

Caminar constituye el mejor remedio para compensar el sedentarismo de la vida moderna; no necesita instalaciones ni dinero, y rompe con el ritmo agotador de nuestra vida diaria, mejora la oxigenación general, mantiene las articulaciones y los músculos elásticos y jóvenes, tonifica el corazón, regula las funciones digestivas, hace descansar físicamente preparándote mejor para el sueño reparador y permite guardar, sea cual sea la edad, condiciones físicas satisfactorias. Como dice la frase: "Al marchar vas sembrando sobre el camino tus preocupaciones, estrés o angustias, como si te vaciaras a través de los pies de tus malos humores para llenarte de nuevos pensamientos, de actitudes más positivas y de ideas vivificantes, merced a tus cinco sentidos".

Es conveniente caminar para mantenerse en forma. La inmovilidad es uno de los peores enemigos de las personas mayores. Caminar es una buena manera de combatirla, a veces con un simple paseo, y otras con prácticas más complejas como el atletismo. En ambos casos el caminar es la mejor terapia

para conservar la salud.

La vida sedentaria es considerada, actualmente, como el común denominador de todos los factores de riesgo que afectan a la salud de la persona. La inactividad física conduce, poco a poco a la fragilización del individuo. Produce una aceleración del proceso de envejecimiento de las funciones biológicas, un desequilibrio psicofísico, un desarrollo de las afecciones cardiovasculares y nerviosas, una disminución de la capacidad y calidad del movimiento, y una acentuación en la desadaptación social.

Otra serie de factores de riesgo prevalentes para el anciano son: la obesidad, tabaquismo, la hipertensión arterial, la hiperglicemia y hábitos posturales inadecuados, entre los más importantes.

La vida activa, sin embargo, trae logros que benefician una buena condición física y como consecuencia, un buen estado de salud integral. Llegar a ser alguien activo y productivo en la edad madura está al alcance de todos; sentirse bien consigo mismo, ser atractivo para los demás aumenta la autoestima, estimula los sentidos y la agudeza y agilidad mental. Todos conocemos los grandes beneficios de hacer ejercicio para el funcionamiento del organismo, pero también el deterioro por la negligencia y descuido personal.

En el hogar de ancianos ya no valen excusas; tenemos una gran responsabilidad con nosotros mismos y no podemos decir que no tenemos dinero o que no tengo tiempo para ir al gimnasio. Caminar es una manera de relajarnos y de comunicarnos con los demás.

Caminar y correr son excelentes formas de acondicionar el cuerpo y no cuestan nada. Es necesario cumplir y dar vida al adagio latino "Mens Sana in corpore sano". Éste debe ser un ejercicio básico de cada día, nadie se debe mostrar reacio a realizar esta práctica. Aquí damos algunas sugerencias:

- Camine despacio o aprisa, según se sienta mejor, o combine ambas formas.
- Si le es posible hágalo por el jardín de la residencia y si lo hace fuera escoja áreas despejadas de autos y gente.
- Prefiera parques o jardines tranquilos.
- Utilice calzado y ropa adecuada.
- Espere una hora después de comer.
- Evite el exceso de calor.
- Siga un ritmo constante, sienta latir su corazón y respire ampliamente.
- Trate de incrementar el paso, las distancias y el tiempo gradualmente.
- No se fatigue, disminuya el ritmo hasta parar si hay molestias.
- Mantenga la cabeza erecta, tórax hacia atrás, abdomen plano y balancee los brazos.
- Si toma una subida, inclínese hacia delante.

- Respire por la nariz y también por la boca.
- Cada corta distancia practique, sin detenerse, inspiraciones y espiraciones profundas.
- Sienta en su cuerpo cómo circula la sangre, cómo llega el oxígeno a sus células, y verá cómo mejora su postura, su digestión y cómo aumenta su autoestima. Se sentirá bien y más joven.

De lo anterior se desprende la relevancia que tiene la práctica de la actividad física, como un elemento importante en la prevención, fomento, desarrollo y rehabilitación de la salud. Es necesario tener muy presente que, para lograr una real efectividad de la actividad física, se deben tener en cuenta algunos aspectos fundamentales como los que hemos indicado anteriormente.

6. Plan de ejercicio físico

Reserve un período fijo de tiempo todos los días para el ejercicio físico. Considere ese tiempo “sagrado” y no disponible para tareas sedentarias.

Escoja una actividad que sea de su agrado y acorde con sus facultades: atletismo, o simplemente paseo.

Busque compañeros. El ejercicio solitario tiende a abandonarse. Entusiásmese. Piense en lo divertido que resulta y en cuántos beneficios físicos y psicológicos va a obtener.

Comience con moderación y vaya aumentando la calidad e intensidad progresivamente.

Evite pasar bruscamente del ejercicio intenso al descanso total y viceversa.

Mantenga un registro de sus marcas personales con el fin de observar sus progresos, pero sin llegar a obsesionarse.

Use calzado y ropa apropiados a la actividad y al clima.

No practique deportes intensos inmediatamente antes o después de las comidas.

A los pocos días observará resultados antiestrés.

Beneficios del ejercicio físico

El ejercicio físico moderado y regular proporciona una larga lista de beneficios opuestos a la acción del estrés:

Beneficios orgánicos

Aumenta la eficacia del corazón.

Dilata los vasos sanguíneos y mejora la circulación sanguínea.

Reduce el nivel de colesterol.

Favorece la producción de endorfinas, con el consiguiente estado de bienestar general.

Relaja los músculos.

Mantiene la flexibilidad en las articulaciones.

Quema el exceso de energía acumulada contribuyendo así a mantener el peso ideal.

Favorece la oxigenación de todas las células del organismo.

Ayuda a controlar la hipertensión (tensión alta).

Facilita el descanso.

Normaliza la transpiración y favorece la eliminación de toxinas.

Beneficios psicológicos

Al mejorar la irrigación del cerebro aumenta la capacidad y agilidad mental.

Autoestima adecuada.

Mejora el estado de ánimo positivo.

Favorece el buen humor.

Hay hábitos muy sencillos que dan solución a importantes problemas de salud física y mental. Sobre todo si estos hábitos se practican a tiempo y de manera regular, con intensidad, con una duración aproximada de unos 20 minutos (lo más aconsejable es la carrera, el paseo o marcha rápida y la natación).

Si tomamos en cuenta las expectativas de vida que se proyectan para el adulto mayor en los próximos años, resulta recomendable la actividad física programada para obtener una mejor calidad de vida.

Esperamos que el lector no solamente acepte y asienta a las sugerencias que ofrecemos, sino que también se lance a practicarlas, y empiece a cosechar resultados, de modo que haga de ellas hábitos que resulten difíciles de romper.

Ejercicio y reposo

La mayoría de las personas que padece estrés no hacen ejercicio ni son capaces de descansar, con lo cual han entrado en un círculo vicioso de difícil salida. El ejercicio físico es la forma más eficaz de romper ese círculo. El reposo recuperador viene en forma automática cuando se realiza ejercicio con regularidad. Ya hemos expuesto algunas razones.

La siesta como método de relajación

La siesta suele practicarse en los países donde la temperatura sube considerablemente al mediodía. Su práctica moderada es una buena medida antiestrés.

La siesta tiene que ser...

Corta. De acuerdo con una tradición hispánica, el sujeto aguanta una llave con el pulgar y el índice mientras seste en un sofá. Cuando el sueño alcanza cierta profundidad, la llave se cae al suelo y con el ruido despierta al sujeto.

En posición relajada. Pero no completamente postrado como en el sueño

nocturno.

Precedida de una comida ligera o antes de comer. La siesta, después de un almuerzo (comida del mediodía) pesado, suele sentar mal y prolongar la digestión. Lo ideal es la "siesta del carnero", que es la que se realiza antes de comer.

Seguida de actividad. La siesta despeja a la persona al romper con un período de trabajo y dar lugar a otro. Por tanto, es conveniente reanudar la actividad normal tras haber despertado.

Ajustada al individuo. Hay personas a quienes la siesta no les resulta beneficiosa. Algunas, por ejemplo, se despiertan malhumoradas y peor que antes de hacerla. En estos casos, lo mejor es no practicarla.

Aun cuando no se utilice para dormir, una cantidad razonable de tiempo libre y de relajación, como es la siesta, es un buen modo de romper con la intensidad de la jornada, para poder continuar la labor después de un breve período de reposo y recuperación.

XII. Funciones del hogar

1. Fisonomía del hogar o residencia

El hogar debe ser una verdadera familia, cuyos vínculos no provienen de la carne, ni de la sangre sino de la solidaridad, de la amistad, de la fraternidad y del compañerismo.

Una de las primeras funciones del hogar y tal vez la más decisiva es la satisfacción emocional de sus miembros. El anciano amado es feliz y toda la permanencia en el hogar puede verse distorsionada si falta este requisito. El ser humano establece su propia "urdimbre afectiva" —en palabras de Rof Carballo (La familia: diálogo recuperable, 1976)— que será el entramado sobre el que se van tejiendo los más diversos aspectos de su maduración, y esa tarea que ha realizado el anciano a través de su vida, no puede romperse al ingresar en una residencia. De ahí que la residencia deba ser un hogar y una familia. Esta urdimbre es, al mismo tiempo, el antídoto más eficaz contra el pesimismo y la depresión. La consecuencia es clara: un sano optimismo, una recta intención, una flexibilidad para enjuiciar los problemas o conflictos, y una sana tolerancia en la convivencia ante sí mismo y frente a los demás. No se puede caer en el perfeccionismo rígido, ni en el desaliento ante cualquier error. La tarea de ayudar y guiar al anciano hasta la plenitud es lo suficientemente apasionante como para encararla con ilusión y optimismo.

Pero además de la satisfacción emocional, el hogar o residencia de ancianos tiene otras misiones específicas para poder satisfacer las necesidades de sus miembros durante esta etapa de plenitud de una vida que ha dejado ya una huella en la sociedad y tiene ya su historia. Y entre esa amplia gama de com-

petencias que debe realizar el hogar, señalaremos las siguientes: la afectiva, la protectora, la relajante, la asistencial y la educativa. Ya se comprende que cualquier tipo de hogar o residencia al margen de las vicisitudes y dificultades por las que atravesase, debe procurar satisfacer las necesidades de sus miembros. Si alguna o varias de ellas quedan sin cumplimiento, se resentirá estabilidad y seguridad de sus miembros, y quizás de los más necesitados.

El hogar o residencia debe sustituir la situación hogareña del anciano y debe ser la respuesta adecuada para cubrir las necesidades básicas de toda persona al crear un ambiente familiar proporcionando la atención necesaria. La tarea del hogar consiste en complementar o sustituir la situación familiar en aquellos casos en que se ha roto el equilibrio entre las necesidades de una persona anciana y la posibilidad de su familia para cuidarla. Esto supone que los centros deben contemplar las siguientes dimensiones:

Asistencial: Que haga frente a las necesidades fisiológicas de la persona mayor prestando la alimentación y los cuidados higiénicos y sanitarios adecuados.

Rehabilitadora: Trabajando por la recuperación de capacidades y de funciones personales perdidas o atrofiadas.

Preventiva: Es necesario buscar el mantenimiento de las capacidades de la persona y de su autonomía funcional. Esto supone trabajar en lo cotidiano la estimulación del anciano, incluso desde los actos y hábitos más simples. Esta función preventiva, aunque compete a todas las áreas de la residencia, encuentra un ámbito privilegiado en la animación socio-cultural, y la terapia ocupacional.

Las tres funciones básicas que debe cumplir el hogar o la residencia, deben atravesar de forma intersectorial todas las áreas del Centro, y son difíciles de llevar a la práctica si no hay un planeamiento y un programa compartido por toda la plantilla de personal, sea cual sea su puesto de trabajo.

2. Función afectiva

La persona que envejece necesita encontrar en el ámbito en que vive las siguientes condiciones: apoyo afectivo, estímulo intelectual, desarrollo de la identidad, sentido de pertenencia, vinculación y arraigo para ser tratada y aceptada como persona única. Los ancianos valoran altamente la comprensión y afecto de las personas con quienes conviven en el hogar. La residencia debe asemejarse lo más posible a una familia, a un hogar.

Se ha constatado en muchos casos que ancianos con dificultades y fuertemente limitados han sido capaces de sobrellevarlo todo por el hecho de encontrar el ambiente afectivo adecuado en el hogar o residencia. El apoyo emocional es mucho más necesario cuando la persona enviuda y queda en soledad, y cuando ingresa en un hogar de ancianos dejando a su familia. Allí es donde los compañeros pueden y deben brindar afecto real, comprensión, com-

pañía y apoyo incondicional.

El anciano necesita convencerse de que tener deseos sexuales no es anormal, inusual o inmoral. Los cambios psicológicos y físicos que se producen en esta edad, no significan la renuncia al placer. El contacto, el calor, la palabra y la ternura ganan en importancia, siendo más precisas las caricias, como otra forma de expresión de la sexualidad.

La afectividad es una cualidad de la persona, que favorece el acercamiento a los demás. Es un signo de suavidad y cordialidad que la psicología actual descubre como uno de los grandes valores que puede poseer el ser humano.

El modo de manifestar la afectividad y la sensibilidad de cada uno varía con las características del temperamento de cada persona. La afectividad se mueve entre la ternura y la emotividad, entre la cordialidad y la amabilidad. La afectividad ha de ser valorada en función de los sentimientos propios. Supone tener equilibrio, moderación. El secreto de la fecundidad de los hogares es sembrar amor y cariño. El amor es la medicina que cura los males de los ancianos, amor gratuito, amor sin medida y sin fin.

El anciano necesita cariño para madurar afectivamente y vivir en plenitud, sin disminuir su seguridad y tranquilidad. Pero decir que necesita cariño es quedarse a la mitad del camino. La personalidad del anciano no está integrada sólo por la esfera afectiva.

El anciano necesita esfuerzo voluntario para conquistar las riendas de su actuación personal. Si por exceso de cariño, el anciano es incapaz de dominar su egoísmo y sus caprichos tampoco será un anciano equilibrado. Al anciano hay que amarlo, quererlo, comprenderlo pero exigirle. Se trata de una persona que debe configurar su proyecto de ancianidad.

Habrà que educar y orientar al anciano en una serie de hábitos, de modo que su voluntad intervenga también en su proceso afectivo. Se deberán pedir esfuerzos: de puntualidad, de escuchar conversaciones, de acudir a las charlas formativas, de recibir a los voluntarios, de trabajar, de dominar sus caprichos.

El mimo no es una expresión de cariño, sino deformación. Produce un debilitamiento del esfuerzo. Este mimo suele ser producido por un desequilibrio afectivo de los mismos dirigentes o cuidadores, el cual se manifiesta en la superprotección como compensación a la propia inseguridad o falta de cariño. Este desequilibrio es perjudicial para la convivencia del hogar.

Es necesario que exista una cierta disciplina para formar la voluntad y para consolidar una seguridad personal y comunitaria en la vida del hogar. Otra cosa muy distinta es cómo deben ser esas normas básicas. Deben ser: limitadas al mínimo indispensable, pocas, claras, asequibles a las capacidades de los ancianos, exigibles en su cumplimiento por todos los que forman la comunidad, justas y razonables, formuladas en forma constructiva, insistiendo más en lo permitido que en lo prohibido.

Las normas dan seguridad, pero deben ser exigidas con coherencia. Todo para ir desarrollando hábitos, y creer en autonomía. Hábitos de organización del tiempo y del trabajo, voluntad, constancia, y responsabilidad ante las obligaciones de cada día. Todo ello debe crear un ambiente familiar y acogedor.

3. Función protectora

Todas las funciones que desarrolla el hogar vienen a llenar carencias del individuo y van encaminadas a suplir esas deficiencias. La función protectora constituye la base de la seguridad física. Proporcionan la satisfacción de las necesidades de alimentación, vestido, alojamiento y cuidado de las enfermedades. Uno de los pilares que cimentan el sentimiento de seguridad se encuentra en la confianza de tener cumplidos los requisitos mínimos de las atenciones físicas. Todo ello viene a dar tranquilidad al anciano y a fortalecer su seguridad y confianza personal. Son las seguridades básicas para el desenvolvimiento de la vida del anciano; con ello se siente protegido de peligros reales o imaginarios.

Esta seguridad y confianza en sí mismo le lleva a dominar la anarquía de los deseos y tendencias, y a veces la desorientación de ideas y criterios. La seguridad y confianza potencian la afectividad. Los tres elementos esenciales de la seguridad se llaman: amor, aceptación y estabilidad. Cariño verdadero y aceptación plena, bondad y sencillez, apertura en las relaciones, serenidad personal, son los frutos de esa seguridad y confianza personal. Esto conduce a unas relaciones cordiales y abiertas al optimismo, alegría y cordialidad en el trato, los cuales favorecen una convivencia armónica y agradable.

4. Función relajante

Este clima de confianza y seguridad debe proporcionar distensión física y emocional. Trabajo y ocio se dan íntimamente la mano y es fundamental para la persona que ha llegado a su etapa de ancianidad. Más aún, la distracción es vital para el anciano, es el indicativo perfecto de sus íntimas fuerzas vitales, de su espíritu, en el más amplio sentido de la palabra. El hogar debe garantizarlo y hacerlo posible. Es necesario programar actividades comunes en el hogar. Se debe programar su ocio fomentando la creatividad, la improvisación, la alegría en los ratos de esparcimiento. Dejar que se lo programen o convertirse en el espectador pasivo de lo que la TV quiera, es el camino más seguro hacia la despersonalización y la incomunicación interpersonal. La influencia negativa que en este sentido tiene la TV es bien sabida. Conviene aquí recordar, en plan humorista pero real, el Salmo de la Televisión (tomado del Salmo 23).

La televisión es mi pastor, nada me falta.

En delicados sillones me hace descansar.

Me desvía de la fe; destruye mi alma.

Me guía por las sendas del sexo y la violencia,
por amor al patrocinador.

Aunque camine en el valle de las sombras
de mis responsabilidades cristianas,
no temeré interrupción alguna,
porque la televisión está conmigo.
Sus colores y control remoto,
me infundirán aliento.

Aderezará comerciales delante de mí,
en presencia de mi mundanalidad.

Ungirá mi cabeza con humanismo
y consumismo.

Sí, mi codicia está rebosando,
y ciertamente, la flojera y la ignorancia
me seguirán todos los días de mi vida y
en mi casa, mirando la televisión,
moraré por largos días.

Es importante que se tenga conciencia de la efectividad terapéutica que tiene para el anciano el que dichas actividades sean realizadas por él mismo, en forma independiente.

Las actividades de ocio para cumplir la función de relajación han de partir de los Focos de interés del anciano: tener muy en cuenta el tipo de actividades que el anciano ha realizado durante su vida y su actitud hacia ellas, la motivación que tenga frente a estas actividades y hacer que sean relajantes, cortas, livianas; evitar la fatiga y los esfuerzos innecesarios, elevar su autoestima, la confianza en sí mismo, y fomentar una vida activa social de grupo.

Distracciones, juegos, conversaciones múltiples, terapia ocupacional, animación sociocultural, visitas culturales, actividades recreativas practicar juegos de mesa, participación en actividades de gimnasia y expresión corporal, organizar coros y conjuntos musicales.

Tener horas de lectura individual o colectiva, de televisión con diálogo posterior, audiovisuales, organizar paseos y caminatas.

Participar en las actividades domésticas del hogar: cocina, comedor, lavandería, aseo, jardinería, sacristía.

Actividades sociales y religiosas, celebración de fiestas de tipo religioso tanto dentro como fuera del hogar y de carácter social, con la integración de grupos de fuera del hogar. Integración de los ancianos en actividades sociales de la comunidad

5. Función asistencial

Hace referencia al cuidado que necesitan los ancianos: en esta etapa de su desarrollo, el hogar tiene que cubrir la función de incapacidad que aparezca en el anciano. Éste debe ser atendido en todos sus aspectos para satisfacer las necesidades de alimentación, sueño, bienestar, salud, vestido, etc. El anciano debe llenar esta serie de necesidades cuando sea capaz; y realizarlo en un modo aceptable, el ayudarle más tiempo del preciso puede crear problemas posteriormente en el entorno de sus compañeros. Debe conseguir una cierta autonomía para llevar a cabo estas acciones. Se debe averiguar si se presenta una insuficiencia para subsanar esa necesidad.

Una buena asistencia contribuye al desarrollo afectivo del anciano al conferirle una confianza básica, lo hace menos vulnerable a la irritabilidad, a la agresividad, a la ansiedad y a ciertos tipos de emociones desagradables. Esta confianza básica en el entorno y en sí mismo es de gran importancia que se desarrolle en esta fase de la ancianidad. No obstante, el apoyo psicológico que el sujeto debe recibir por parte del hogar es difícilmente sustituible.

XIII. Educación en la Tercera Edad

1. Sentido de la educación en la Tercera Edad

Es importante diseñar y dar un sentido muy amplio a la educación en la Tercera Edad. En esta etapa se cosecha y se interioriza aquello que se sembró, pulió y podó, para que perdure, como los grandes fundamentos, testigos de la historia de milenios: "Sería una falta de respeto decirle a una persona de edad que se la va a educar". Pero educar no solamente es saber y aprender, es ayudar a crecer como persona. Los ancianos son los protagonistas de su propia historia pero también de su propio crecimiento. La educación es un proceso de actividad personal que dura toda la vida (para este tema se siguen los contenidos del libro *Tiempo de Plenitud* (Servicio y acompañamiento a la Tercera Edad, Selare, Bogotá, 1989).

En esta época se deben fomentar los valores humanos, las virtudes sociales, la bondad, la benevolencia, la tolerancia, la paciencia, la humildad en el trato mutuo, la buena educación en la convivencia, y el buen humor. El anciano debe recordar que, si es verdad que necesitamos que nos quieran, nos es más necesario querer, amar a los demás. Por eso, es necesario cultivar durante toda la vida, pero especialmente al comienzo de la ancianidad, una actitud creativa, constructiva, optimista y esperanzadora, en una continua autoeducación, en una formación permanente.

El papel del hogar o residencia es posibilitar ese crecimiento que debe tener la persona mayor; se trata de un crecimiento y desarrollo para vivir en plenitud

todos los tesoros acumulados a través de su vida, en ese quehacer diario y en ese afán de superación y mejora constante. Por eso la ancianidad no es una estación término, sino una etapa del desarrollo evolutivo de la persona, una etapa de plenitud y madurez total.

Para crecer como personas tienen que satisfacer sus necesidades psicológicas fundamentales como se ha indicado anteriormente: amar y ser amado; tener confianza en sí mismo; sentirse seguro, útil y valorado en esta nueva etapa, y sentir que la vida tiene sentido, aun en la ancianidad. Se debe pretender que viva dentro de sus posibilidades, tan intensamente como cualquier otra persona.

Las tareas educativas en la Tercera Edad incluyen el aprendizaje del control y manejo del cuerpo, el arte de conducirse a sí mismo y de autodirigirse, el arte de ordenar y utilizar todos los recursos integrales del ser humano que le aseguraron una oportunidad privilegiada (vivir muchos años es un privilegio) nuestra fase de la vida que se convierte en un proceso continuo y no se debe dar una ruptura o debilitamiento de la educación.

2. Etapa de reflexión

Es preciso encarar los últimos años de la vida en la ancianidad para hacerla cada vez mejor, con mente tranquila, serena, sosegada. En un ambiente de paz y de silencio, se logra la claridad de ideas y se vislumbran soluciones a los grandes interrogantes que nos atormentan, que nos preocupan y, es en esa etapa de la vida donde hay que ser sumamente sensible para detectar el contenido profundo de las cosas, de los acontecimientos y de su auténtico significado. No basta quedarse en las capas superficiales, sino que hay que ir más allá, descubrir el sentido trascendente de la vida, vislumbrar el horizonte de la eternidad.

No, la edad de la ancianidad, tan penosa para muchos, no es una edad estéril: es la edad de la plena realización, de la productividad, de la fecundidad artística, educativa y espiritual, del cumplimiento de aspiraciones que el torbellino de la vida nunca permitió poner en práctica.

La educación en la Tercera Edad o educación permanente debe entenderse como la oportunidad y derecho que tiene el ser humano de interiorizarse permanentemente en el quehacer de su realización personal. Dicha educación debe aplicarse a incentivar y motivar al anciano para desenvolverse con soltura en medio de su ambiente; por tanto, se debe aprender a envejecer con dignidad y alegría.

He ahí el camino de plenitud, de crecimiento, de reflexión. Reflexionar es detenerse para encontrarse con uno mismo; así brotará una idea clara, un criterio sólido, para consolidar la realización de la vida. Con esa reflexión serás más sencillo, veraz, auténtico y cordial. La reflexión te afianzará en tu propio camino y forjarás una existencia con sentido y una vida en plenitud. En tu ancianidad

debes dibujar el perfil de una persona autorrealizada y libre, equilibrada y madura. La finalidad del vivir debe ser ese caminar hacia la madurez y el perfeccionamiento. De ahí la necesidad de formar y educar en el hogar, en esta etapa. La formación es una tarea primordial, que ningún hogar o residencia de ancianos debe descuidar.

La ciencia que trata de esta serie de problemas o temas es la Autogogía (para valerse por sí mismo) y la Gerogogía (ciencia que pretende descubrir todo el potencial humano en la Tercera Edad). La primera es una ciencia y un arte de conducirse a sí mismo, de autodirigirse, de autoeducarse. Entonces si se pone énfasis en el proceso autogógico, es porque este proceso busca la orientación hacia la adquisición personal, la transmisión de conocimientos, actitudes, habilidades, y valores. Por consiguiente, dicha ciencia autogógica, pretende ser un incentivo conducente a la educación permanente e integradora de la Tercera Edad.

La segunda, la Gerogogía es también ciencia y arte, redescubridora de todo el potencial humano en la Tercera Edad, fruto de una serie de experiencias vividas a lo largo de muchos años, que capacita al ser humano como agente de su propia educación.

3. Supuestos educativos

Esta ciencia se basa en cuatro supuestos, que tienen en cuenta al aprendiz adulto (Dubois):

1. Auto-concepto. La persona mayor es generalmente una persona independiente, se proporciona por sí misma el sustento, se autodirige y no quiere que otras personas tomen decisiones por ella. La experiencia ha sido su maestra en la vida, juntamente con la reflexión, la observación y la curiosidad por el saber. Lo aprendido fuera de las aulas se ha asimilado mejor, porque se desea aprender, y la curiosidad fue el camino para la superación personal y el afán de mejora; ésta es la fuerza interna llamada "motivación".

2. Experiencia. Las personas mayores tienen gran variedad de experiencias, "El que plantó profundamente no verá caer lo sembrado". Hay necesidad de escuchar silenciosamente esa gran variedad que es la vida con todo su arsenal de experiencias. El libro de la vida es el mejor escrito y ahora, al final de la vida se escribe un capítulo precioso, su epílogo.

3. Disposición para aprender. Las personas mayores tienen una variedad de papeles sociales que desempeñar, donde se desarrollan tareas y éstas determinan las necesidades del aprendizaje —autogógico— el que está más en consonancia con su propio proceso gerogógico y gerontológico. Hay que aprovechar este potencial para consolidar sus conocimientos de orientación en esta nueva etapa de la vida en un auténtico proyecto de crecimiento y desarrollo.

4. Perspectiva y orientación del aprendizaje. Las personas mayores planean utilizar su nuevo aprendizaje puesto que está centrado en sus necesidades y le agregan a su vida aquello que les da más seguridad y deseos de vivir. Por tanto, la persona mayor es hoy un valor que le asegura a la sociedad nuevas perspectivas, una vez que logre su misión, integrada en el estamento familiar y educativo.

4. Dimensión integral de la educación

Por tanto la Gerogogía debe aplicarse permanentemente a incentivar al ser humano que tendrá que desenvolverse en condiciones que van apareciendo en el horizonte de su vida; fijándose objetivos equitativos, concretos y audaces que lo orienten para enfrentar las realidades del mundo cambiante en su proceso técnico-científico, y además "deshumanizante e insensible". Nadie puede contentarse con lo aprendido sistemáticamente, pues vivimos en un mundo con cambios muy acelerados, donde no existe tiempo para asimilar toda la información y donde este mismo mundo es una "escuela" que cambia el presente por la promesa de un futuro más seguro. Por tanto, se debe aprender a vivir envejeciendo con dignidad y alegría. Esto nos llevará a la cuestión de aprender a aprender para aprender a "ser". En suma, de compenetrar la sabiduría de la vida con la acción y su proceso permanente de superación realista. Ya que educación es sinónimo de realización y felicidad; pero entiéndase como felicidad la superación integral.

Entonces, educación para la Tercera Edad es el arte de ordenar y utilizar todos los recursos integrales del ser humano que le aseguraron una oportunidad privilegiada (vivir muchos años es un privilegio), de la vida que se convierte en un proceso continuo, y no como una ruptura o debilitamiento. A esta educación hay que darle el sentido que se merece: "Su dimensión integral". No se puede desmembrar al ser humano, que es único e irrepetible, para realizarse en forma activa y consciente en el mundo humano. La esencia de la persona es la de existir para realizarse, en el desarrollo de sus valores humanos, la satisfacción de sus necesidades y la utilización de sus capacidades. El ser humano en la Tercera Edad, y en su encuentro con los otros se descubre como proyecto y potencialidad, experimenta en sí mismo el anhelo de lanzarse dinámicamente en el campo de las posibilidades que le ofrecen su ser y sus circunstancias, en un panorama siempre nuevo.

La vida como don:

La vida es una oportunidad, aprovéchala.

La vida es una dicha, saboréala.

La vida es un sueño, vívelo.

La vida es un juego, juégalo.

La vida es riqueza, consévala.

La vida es amor, gózala.

La vida es aventura, asúmela.

La vida es felicidad, merécela.

La vida es la vida, defiéndela

(Teresa de Calcuta).

Y el tiempo como tarea:

Un tiempo para vivir.

Un tiempo para disfrutar.

Un tiempo para hacer realidad el futuro mejor deseado.

Un tiempo de reto y autosuperación.

Un tiempo donde la creatividad y la participación sean los ejes de un mayor equilibrio personal y comunitario.

Un tiempo importante para ser capaz de pasar por encima del propio yo. Un tiempo de proyectarse hacia los demás.

Un tiempo como ser integral, redescubridor de sus dimensiones (espiritual, psíquica, económica, social y física) en todo lo relacionado con su entorno.

Finalmente, un tiempo para morir y trascender.

5. Nuevos valores educativos y gerogógicos

Para que el ser humano de hoy se encuentre y sea consciente de su proceso Gerogógico (educación en la Tercera Edad) y para que el reto de su vida le asegure la felicidad, se necesita un "ethos" o "cosmovisión", el verdadero cambio, nuevos valores educativos gerogógicos.

Teniendo una idea clara del ser humano y de la sociedad que queremos tener, al sistema educativo actual le sobran técnicas, medios y métodos; pero le faltan objetivos, fines y metas relacionadas con la educación para la Tercera Edad. Da la impresión de que lo que está fallando es su filosofía educativa.

Esta filosofía del ser humano nuevo para una sociedad nueva, tanto en su sentido axiológico como gerogógico-cultural están muy distantes de una praxis vivencial que configure el ser y el actuar del nuevo ser humano en su quehacer histórico de un proceso digno de envejecimiento. El ser humano es el exclusivo mundo del valor y el valor es una cualidad del ser. Se da como un ordenamiento a la existencia desde el punto de vista psicológico; los valores hacen a las personas, sin valores no hay personas y éstos deben ser vivenciados en comunidad para poderlos expresar. El ser humano, centro del universo y de la historia, capaz de tomar conciencia de sí mismo y de los demás, agente y meta en el progreso individual y comunitario de su entorno, capaz de autoeducarse y responsabilizarse de su propio destino para lograr una educación nueva y efi-

ciente en el proceso de su envejecimiento, necesita:

a. Formación integral permanente

Que le permita ubicarse en el tiempo, en el espacio cultural y en la sociedad que es el contexto de su realización personal. Aquí radica la importancia de la interdisciplinariedad en la educación para interactuar e interrelacionarse con entidades, amigos y profesionales que lo induzcan en la selección de actividades creativas como auto-estímulo permanente en su qué-hacer, acción-vida.

b. Autonomía

Proceso mediante el cual se consigue ser libre desde dentro de sí mismo, en la orientación de su vida. El auto-dominio es importante frente a la variedad de determinismos que amenazan a la persona en su integridad.

c. Interiorización

La interioridad humana refleja la verdad y proyecta la verdad. De aquí los ideales de interiorización como guía de grandes maestros y pedagogos. "Conócete a ti mismo". "Entra en ti mismo, pues en el interior del ser humano habita la verdad". Aquí radica la importancia del silencio, la meditación, la contemplación, antídoto contra la sociedad egoísta, el sexo mal orientado, el alcohol y toda acción corrosiva de la vida.

d. Ser

El verdadero valor de la persona consiste en "ser" más persona. No en tener más objetos o en hacer más cosas. Este ideal es importante frente al consumismo, en una sociedad del úsese y bótese, que considera al ser humano como un atuendo más y que lo enmarca dentro de un mundo deshumanizado.

e. Actitud crítica

Hacerse ayudar del núcleo familiar y de los amigos. Mantener una mente abierta y positiva para el cambio. La autocrítica es importante, frente a la autosuficiencia y prepotencia que caracteriza al individuo contemporáneo.

f. Creatividad y actitud de cambio

Esto exige del ser humano creatividad y capacidad de inventar, empezando de nuevo aunque se cuenten muchos años. Clave del triunfo: una voluntad constante gracias a la cual sabremos volver a empezar cada día nuestro quehacer de personas. Aquí cobra toda su importancia la educación de la imaginación y la fantasía, no como nuevas facultades estéticas sino como eficaces instrumentos en la creación y restauración del progreso humano. La creatividad implica a su vez una actitud de cambio hoy más necesaria que nunca. De no ser así el ser humano será más limitado y aislado. Con la edad pueden lograrse nuevos conocimientos y competencias; ingredientes esenciales para una vida completa, y una de las grandes compensaciones para contrarrestar las pérdidas que va ocasionando el envejecimiento. Vivimos en una era técnico-científica cuyos complejos conocimientos exigen años de dedicación. No es raro, entonces, que la

mayoría de las grandes obras en el mundo sean dirigidas por personas de Tercera y Cuarta Edad. Toda gran empresa requiere experiencia, juicio acertado y relaciones influyentes. Si la persona mayor continúa la disciplina ya adquirida, se encuentra, sin lugar a dudas, en mejores condiciones que aquella que recién se inicia. Si dejamos de aprender, si dejamos de entusiasmarlos, envejeceremos más rápidamente.

g. La comunicación

El proyecto de vida humana es de comunicación y participación. El ser humano es esencialmente proyectivo y comunicativo, se concibe misteriosamente inacabado y en constante actitud de búsqueda; ansioso de trascender sus propios límites; su deseo radical es la comunicación, de ahí la necesidad que tienen las personas de Tercera Edad de permanecer en familia como célula primera y vital de la sociedad, siendo un testimonio viviente para su medio circundante. Los niños verán en sus mayores, patrones positivos de valores y no tendrán miedo de vivir y desafiar el infortunio. El anciano dinamiza y reconstruye el rol familiar con su comunicación y su testimonio de autenticidad.

h. Apertura

Es en parte una actitud de humildad, reconocer y reconocerse. Búsqueda de generosidad y oferta. Sólo se comparte aquello que se tiene y las personas mayores son verdaderos arsenales en diferentes dimensiones, sólo necesitan una actitud de respeto y acercamiento que forman parte del flujo y reflujo de un aprendizaje en la personalización.

Apertura significa trascender los propios límites para ensanchar nuestro mundo y ver en las personas mayores, a quienes serían el sendero insospechado que ellas mismas con su vida prepararon y facilitaron, siempre certero y meritorio, y que son un reto permanente para la posteridad.

i. Diálogo y respeto

Son valores y actitudes que constituyen la base de la convivencia humana y cubren todas las zonas de la existencia: ideas, sentimientos, emociones y proyectos. Dialogar significa expresarse, comprenderse, aceptarse; aquí radica el verdadero respeto, poner a la persona en primer lugar, sin necesidad de aprobar las ideas, las posturas, las actitudes, los valores que emergen en el diálogo y la comunicación. Es entonces el momento de considerar a las personas mayores en su totalidad.

j. Solidaridad personal

La solidaridad no es sólo un compromiso atribuido al ser humano por el hecho de vivir en sociedad. La solidaridad es la única razón de ser verdaderamente persona y de vivir su vocación humana con los demás, es decir, "sentirse con", ponerse en el lugar "del otro", para poder comprenderlo y acompañarle, para solidarizarse con él en sentimientos y acciones. No es posible la verdadera soli-

daridad sin abandonar el puesto de privilegio para salir al encuentro del otro, sentir con él y proclamar sus derechos como persona, aunque sus fuerzas se hallen debilitadas; la solidaridad es un valor y una actitud; por lo tanto, la educación en el espíritu de solidaridad implica una noción clara de los derechos del ser, para respetarlo y admirarlo, pues en los mayores existen:

- Acumulados conocimientos, habilidades e intuición que nos apoyan con sus enseñanzas y ejemplos.

- Ya se ha desarrollado el juicio, la serenidad, la reflexión, basados en la observación hecha a lo largo de los años.

- Hay más capacidad para escuchar y reflexionar, más sapiencia, comprensión y prudencia, perspectiva y autoridad.

- La persona mayor puede transformarse en un elemento de consulta y consejo, pues posee sinceridad, independencia y libertad. Es fundamental que, mediante una bien entendida solidaridad, se llegue a un acercamiento generacional, que permita una vida más amable y un bienestar promisorio de esperanzas para todos.

k. Trascendentalidad

Finalmente, no se puede olvidar la importancia que tiene la trascendentalidad, ya que esta actitud expresa una de las tendencias más profundas del ser humano. San Agustín así lo expresaba: "Nos has hecho Señor para ti e inquieto está nuestro corazón hasta que descansen en ti". La persona mayor es capaz de enriquecer al mundo de muchas maneras: con su sabiduría, su plegaria, su consejo, su presencia, su palabra, su ejemplo, sus actitudes eminentemente adaptadas a los talentos de la vejez. El anciano advierte la presencia de lo divino en toda su realidad y se abre a la experiencia contemplativa de lo ético y lo místico. Este sentido descubre al ser humano en una nueva dimensión de realidad y le permite sentirse en un nivel distinto y más profundo.

En la Tercera Edad se testimonia y traduce la riqueza de una larga experiencia de vida, trabajos, amores y decepciones, esperanzas que lentamente van moldeando una sabiduría para discernir y afrontar los problemas cruciales de la existencia; así pues, la edad avanzada son los años en que el ser humano, poniéndose delante de Dios, puede profundizar el sentido de la vida en sus valores auténticos: ni el dinero, ni la belleza física, ni el éxito social, sino el amor, la paciencia, la fortaleza en la tribulación, el don de sí a los otros en el amor a Dios y a los demás. Con el avanzar de los años, el hacer y el actuar, el poseer y el poder pueden disminuir, pero la capacidad de amar puede aún crecer.

La Tercera Edad no es un período de desgana, de opaco aburrimiento, por el contrario, muy bien puede ser un período sumamente rico siempre en medio de una actividad o proyectando algún plan. Aquellos que abordan intereses completamente nuevos recuerdan a Salomón que "cuando envejeció, aprendió

algo nuevo cada día”40.

XIV. Aspectos organizativos de un hogar para la Tercera Edad

1. Necesidad de áreas de intervención

Ante los desafíos y urgencias en el tratamiento de los ancianos, nada mejor que la integración en el organigrama de la institución de distintas áreas de intervención, que facilitan el buen funcionamiento y la organización y además sirven para llevar a cabo con eficacia los objetivos que acabamos de enumerar.

La planeación es una exigencia fundamental de la pedagogía moderna y una necesidad para atender con eficacia a las exigencias del trabajo en nuestra sociedad, pero además posee la gran ventaja de integrar a todo el personal en una acción común y específica, integrar en la metodología y normativa del comportamiento del centro a todas las personas que laboran en la institución y a toda clase de iniciativas creadoras que estén en consonancia con el estilo de funcionar del hogar o residencia.

El problema más grave en este aspecto es el personal no cualificado, desempeñando estas funciones sin preparación ni orientación alguna. Hoy no basta la buena voluntad es necesaria la preparación y la entrega vocacional. Uno de los retos más urgentes que tienen que resolver los directivos de estas residencias y hogares es la preparación y selección del personal que debe tratar con las personas mayores.

Pero también nos encontramos con residencias que tienen muchos recursos, un número alto de personal para servicios asistenciales y técnicos sanitarios, y sin embargo no siempre hay personal que atienda las relaciones humanas, psíquicas afectivas y sociales. El calor humano es fundamental en el trato con la gente de edad. No basta la técnica, es necesario el humanismo.

La creación de las áreas de intervención, que es parte de la planeación propuesta, pretende agilizar los servicios, potenciar el humanismo dignificador que necesitan este tipo de personas, y superar las deficiencias de cualquier tipo para llegar a un servicio de plena garantía.

Las áreas de intervención vienen a ser como un intento de síntesis de las grandes exigencias que el tiempo moderno plantea en el campo del tratamiento al anciano y de las actitudes que exige la cambiante realidad social de nuestros días. Se trata de aprovechar al máximo las fuerzas vivas con que cuenta la institución, con el fin de aunarlas, coordinarlas y potenciar al máximo su rendimiento tanto en el ámbito de los trabajadores y equipo directivo, como en el de los mismos ancianos.

Es evidente la manera de que todo hogar o residencia aproveche los adelantos

psicológicos, pedagógicos, sociológicos y pastorales, para planear nuevas estrategias y alternativas en trato con las personas mayores. No cabe duda que en residencias pequeñas será difícil llevar a cabo toda esta organización, pero se deben integrar, poco a poco, estilos más coherentes con las exigencias del momento actual.

Antes de implantar las áreas de intervención es necesario crear un clima propicio y promover una serie de actitudes positivas por parte del equipo directivo para trabajar en grupo dentro de las funciones de cada área, sin olvidar lo fundamental que en este caso son: la responsabilidad, la libertad, la autonomía funcional, el buen ambiente y, en definitiva, el bienestar integral de la persona de edad.

Los nuevos compromisos hoy son: la modernización de las estructuras, la capacidad de renovación y de actualización, revisión de objetivos, ver si se han alcanzado determinadas metas, elaborar nuevos planes y proyectos. Se debe reflexionar para saber por dónde se camina y hacia dónde se quiere llegar. En esta línea es esencial la calidad de los servicios, la profesionalización y la formación de todos los trabajadores del hogar o residencia.

Entre las ventajas que puede aportar el establecer áreas de intervención en la vida del hogar señalaremos las siguientes:

- Integrar al máximo al personal que trabaja en el hogar, evitando la desconexión en el trabajo diario.
- Coordinar y armonizar las tareas de cada día para lograr un tratamiento más coherente y equilibrado.
- Crear nuevos cauces de cooperación y participación mediante grupos convergentes y homogéneos de trabajo.
- Estimular el sistema de responsabilidades e iniciativas en el funcionamiento del hogar.
- Facilitar al trabajador la visión global del funcionamiento del hogar, y el sentido de la dependencia recíproca.
- Racionalizar la división del trabajo dentro de la gran unidad organizativa del centro.
- Aprovechar las peculiaridades y la especialidad de cada trabajador en beneficio personal y de la persona mayor.
- Humanizar todas las actividades con el mutuo respeto, teniendo presentes las situaciones de cada una de las persona mayores.
- Motivar, estimular y despertar las propias iniciativas en las tareas por medio del trabajo por áreas.
- Comunicación de experiencias para hacer posible el mejoramiento en las tareas y la superación y anhelo de mejora personal de los mismos trabajadores.

- Facilitar la toma de acuerdos colectivos y de actuación conjunta.
- Paliar la conflictividad que pueda brotar en el tratamiento y comportamiento de las personas de edad y de los mismos trabajadores.
- Hacer más viable la delegación de funciones y su diferenciación para incrementar la responsabilidad individual y en grupo.

2. Clases de áreas de intervención

Lo más probable es que ya existan en el hogar todas las actividades que encuadran dichas áreas, pero es conveniente planificarlas de una manera formal para que la organización sea más eficaz, dinámica y operativa. A través de ellas se pueden impulsar las actividades y tareas de cada día, señalar los responsables y formular los objetivos más adecuados para el bienestar de las personas mayores y para el buen funcionamiento de la institución.

Área asistencial:

Atención médica

Servicios de salud

Enfermería

Odontología

Acogida y recepción

Información pormenorizada del hogar, su funcionamiento y su normativa

Visitas y actividades fuera del hogar

Relaciones con las familias

Otras gestiones

Cobros y pagos

Elaboración de cuentas

Administración general

Área de mantenimiento:

Maquinaria e instalaciones

Planes de mantenimiento

Conservación en libros de orientaciones técnicas sobre la maquinaria

Conductor

Jardinero

Conservación de las instalaciones

Área de hostelería:

Cocina

Comedores y alimentación

Planeación del menú

Almacenamiento de víveres
Distribución de comidas
Mantenimiento de los utensilios y equipos de cocina
Área de servicios generales:
Limpieza
Lavandería
Ropería
Servicios generales
Portería y recepción.
Área de cultura y ocio:
Actividades formativas, recreativas, de pasatiempos, de tipo afectivo
Proyecto de conferencias
Biblioteca y sala de lectura
Concursos de cuentos, refranes, historias y canciones
Recitales de música, actuaciones de corales, etc.
Gimnasia, ejercicios, relajación, expresión corporal, actividades deportivas
Trabajos manuales
Juegos de mesa: naipes, dominó, loterías, etc.
Organizar coros, conjuntos musicales, bailes
Tener horas de lectura individual o colectiva
TV con diálogo posterior
Cine, conferencias, diapositivas
Organizar paseos, caminatas
Visitas a museos, exposiciones, medios de comunicación, etc.
Asistencia a conciertos, representaciones teatrales y espectáculos de variedades
Exposiciones de trabajos elaborados por los propios residentes.
Área de servicios religiosos y de pastoral:
Liturgia y actos religiosos
Tiempos litúrgicos
Tiempos festivos
Oración personal
Oración comunitaria
Celebraciones de la Palabra
Comunicación de fe
Visitas a enfermos

Animación de la fe con la celebración de distintos eventos
Animación socio-pastoral

3. La dirección de un hogar

Dirigir es el arte de gobernar a un grupo de personas como función del proceso administrativo que se encarga de ejecutar y hacer cumplir las políticas trazadas en la planeación, con el propósito de lograr los objetivos previamente determinados.

El Director de la institución es el verdadero líder que debe potenciar la calidad de vida y el bienestar del hogar, trabajando en equipo, del cual depende el progreso, el desenvolvimiento y los éxitos esperados, puesto que la responsabilidad no se delega, se comparte.

3.1 Perfil psicológico del director

Hemos hecho una lista de requisitos y atributos que debe en lo posible, resumir quien ha sido designado para hacerse cargo de las funciones directivas de un hogar o residencia; tales son:

Educación:

Debe tener una preparación técnica y cultural general, y un sentido financiero y administrativo adecuado.

Personalidad:

Las características necesarias que contribuyen a una personalidad atractiva y agradable, captarán la confianza y promoción, y esto repercutirá favorablemente en la comunidad.

Espíritu de servicio:

Esta característica completará con éxito los demás, el director debe estar siempre en la mejor disposición de resolver los problemas y atender con eficiencia y resolución cualquier queja o sugerencia.

Creatividad:

Es importante en el trabajo diario de una institución que el directivo máximo use este recurso no solamente para resolver situaciones difíciles nuevas o inesperadas, sino en todas las situaciones y circunstancias.

Capacidad crítica:

El éxito de su actuación está muchas veces ligado a la actitud de crítica sistemática a métodos y procedimientos consagrados, de manera que puedan encontrarse ajustes benéficos a los viejos sistemas, o nuevas formas de realizar mejor la atención de la institución.

Don de mando:

Es la habilidad de transmitir las órdenes a un subalterno, no sólo convenciéndolo de las razones que existen para cumplirlas, sino para escoger la

forma de transmitir las, poniendo de manifiesto que el realizarlas no sólo es una tarea, sino un privilegio que implica responsabilidad y satisfacción personal para el que la cumple.

Conocimiento de la naturaleza humana:

El diario contacto que tiene un directivo con diversos tipos de personas, lo hará conocer íntimamente las características especiales de las mismas, y, sabiendo que toda persona es un complejo balance de cualidades y defectos, podrá aprovechar lo que tienen de bueno.

Diplomacia:

Probablemente ninguna otra profesión como la del ejecutivo requiere tanto tacto y discreción al manejar los problemas humanos en los cuales, muchas veces, en forma involuntaria pueden lastimarse los sentimientos de un grupo o de una persona.

Decisión:

El director debe tener la decisión para llegar a establecer un tema, o método, de organización hasta sus últimas consecuencias, si tiene la íntima convicción de que le asiste la razón, que procede con justicia, que la medida es sana, y que además cuenta con apoyo suficiente, aun cuando se interpongan obstáculos que debe vencer en su camino.

Paciencia:

El director debe estar consciente de que un cambio, aunque parezca urgente, podrá tardar en efectuarse si los obstáculos son difíciles de vencer. Muchas veces es preferible lograr un objetivo poco a poco, siguiendo el camino que conduce a la meta, con toda calma, en lugar de provocar una serie de relaciones humanas inadecuadas, por la precipitación y rapidez con que se pretende realizar, pues muchas veces aun realizado, los efectos negativos que produce son mayores que las ventajas que pudieran conseguirse.

Lealtad:

Un buen director no sólo debe ser leal con sus propios ideales o convicciones, sino también orientar su actitud en tal sentido con relación a la comunidad, la institución y los empleados que dependen de él, pues esta lealtad contribuirá, en forma muy importante, a acrecentar el prestigio de la institución, y a proporcionar una sensación de seguridad a las personas mayores y al personal del hogar.

Estabilidad emocional:

Los despliegues innecesarios de fuerza, la exhibición de emociones exageradas, o de un carácter irritable y agresivo, no son compatibles con una buena dirección.

Sentido del humor:

Ésta es una cualidad que cuando se pone de manifiesto, dentro de los límites de la decencia, en el momento oportuno, y en un lugar adecuado, constituye una de las mejores formas de acrecentar las buenas relaciones humanas en una institución; y esta situación debe comprender hechos no sólo con relación a las demás personas, sino incluir al propio director, con lo que se tendrá la impresión de que se trata con una persona accesible y humana, susceptible de ser tratada sin el protocolo estricto que mandan las relaciones secas e impersonales de un ejecutivo inaccesible.

Equidad:

Ningún director debe tratar a los demás en forma diferente de aquélla en la que él espera que los demás lo trataran en situaciones similares; por lo tanto, el director debe estar dispuesto a escuchar todos los aspectos y situaciones de un problema, sin que la intriga lo incline a conclusiones equivocadas o los prejuicios lo predispongan en su actuación.

Capaz de aceptar críticas:

Nadie puede considerarse perfecto, y desgraciadamente, a medida que una persona asciende en la escala social, sus aciertos, así como sus errores tienden a ponerse de manifiesto y a hacerse notorios; un director inteligente debe estar consciente de sus propios defectos, fallas y limitaciones y, por lo tanto, aceptar la crítica constructiva y de buena fe que se le haga.

Capacidad como guía:

Finalmente el director debe ser un guía y un consejero, a veces no solamente con relación a la organización interna de la institución, sino muchas veces con respeto a las situaciones personales de los individuos que con él tratan.

Cabe agregar, además, que el director al actuar debe hacerlo con:

Voluntad:

La voluntad es un requisito necesario para remover los obstáculos y resolver los problemas que se presentan en el ejercicio del mando, para evitar graves consecuencias a la institución en el futuro.

Valor moral:

Los valores morales del director tienen vital importancia, para constituir los pilares fundamentales en una institución, cuyo eje y responsabilidad se hace trascendental entre los subalternos, con proyecciones sociales de profundo contenido y significado.

Una institución vale, según el sentido moral y ético profesional que posean las personas que la sirven y la dirigen.

Aptitud abierta para recibir sugerencias:

La capacidad para recibir sugerencias y emitir juicios acertados sobre ellas, es otra cualidad del director, no solamente necesaria sino útil para corregir errores

de la organización y modificar procedimientos.

3.2 Funciones del director

- Llevar la dirección general y representación legal de la organización.
- Elaborar programas de atención integral, juntamente con el personal de la institución.
- Diseñar el reglamento de la institución, acogiéndose a las normas de la entidad rectora.
- Cumplir y hacer cumplir las órdenes de la administración central y ejecutar las que le deleguen.
- Asesorar programas, tanto científicos como administrativos, que sean necesarios para el buen funcionamiento del hogar.
- Rendir informes periódicos sobre el desarrollo de actividades y programas del Centro, estableciendo mecanismos tendientes a mejorar los servicios y el rendimiento de los mismos en la institución.
- Cumplir y hacer cumplir las políticas y normas sobre la atención a las personas de edad.
- Coordinar las actividades de trabajo social, voluntariado y terapia ocupacional, para una adecuada distribución de las tareas.
- Presentar oportunamente pedidos, cuentas de cobro, que sean necesarios para el buen funcionamiento de la institución.
- Otorgar y supervisar los permisos solicitados por los residentes y los empleados, acogiéndose a las normas pertinentes.
- Proponer o hacer los nombramientos, proposiciones y destituciones del personal de la institución de acuerdo con las disposiciones del estatuto y del reglamento interno.
- Orientar y coordinar las diferentes áreas, servicios y secciones, a fin de obtener buen rendimiento de ellos y el más alto nivel de asistencia médica, de calidad de vida y de bienestar para las personas mayores.
- Velar por la buena presentación y aseo de los residentes y personal que trabaja, al igual que por el buen estado físico del hogar.
- Informar oportunamente al jefe de servicios generales o de mantenimiento sobre los daños y reparaciones necesarias en el hogar.
- Efectuar reuniones, al menos cada mes, con el personal a su cargo para informar, impartir instrucciones y evaluar el trabajo en el momento más oportuno y para reflexionar sobre la marcha de la institución.
- Adelantar programas de bienestar social para los residentes y para el personal administrativo y operativo de la institución.
- Preparar los anteproyectos y presupuestos de gastos, planta de personal y demás.

- Responder por la dirección y administración del personal.
- Realizar cuentas de menor cuantía (caja y gastos menores).
- Autorizar el ingreso de nuevas personas a la institución, de acuerdo con los resultados del estudio técnico elaborado por la trabajadora social.
- Establecer contactos con entidades particulares y del sector de la salud.
- Informar oportunamente sobre los datos epidemiológicos y médicos legales vigentes.

4. Comunidad evangelizadora y de servicio

4.1 Los empleados del hogar

El empleado de un hogar queda enmarcado en una labor de asistencia social, de trato, ayuda y convivencia continua con la persona de edad. Este personal ha de ser competente, seguro y equilibrado. Su misión requiere madurez, sensibilidad y espíritu de servicio como requisito indispensable. Debe poseer capacidad de entrega afectiva, facilidad de adaptación al grupo que se le encomiende, compenetrándose con sus problemas para que sea así un trabajador eficaz.

La atención pastoral a los trabajadores del hogar tiene como último objetivo una doble finalidad:

- Hacerles tomar conciencia clara del cumplimiento del deber profesional. De manera informal, pero constante, el capellán debe las lecciones de ontología a todos los que trabajan en el hogar. Sería muy pobre la misión del capellán que se redujera a la administración de los sacramentos y los actos litúrgicos.

- Conseguir que en la residencia o en el hogar se viva un clima de familia, donde debe funcionar el amor mutuo.

Todos los empleados del hogar deben tener una cierta sensibilización para trabajar en equipo. Los trabajadores del hogar necesitan una formación específica profunda. Hoy se camina hacia una profesionalización de los servicios, sin subvalorar la entrega vocacional.

La formación permanente lleva al cambio a superar la rutina, y no rechazar aquello que supone progreso, a vencer la resistencia a las innovaciones y nuevas formas de aceptar la problemática.

4.2 Los profesionales del hogar

Los profesionales desempeñan una misión fundamental en la atención a las personas mayores, debido a su formación, tanto humanizadora como profesional.

Su desempeño es todo un proceso pedagógico, progresivo y educador, que exige una profunda reflexión, una entrega personal a cada una de las personas que atiende en el hogar o residencia. Lo más grande y sublime de cualquier

profesional es que haga de su profesión una vocación, más que una ocupación; que intensifique, con los factores profesionales, los aspectos psicológicos y humanos. "Sólo una lúcida solidaridad es una actitud éticamente acertada para acabar con la injusta exclusión y hacer partícipes de los bienes de la tierra (materiales e inmateriales) a los que son sus legítimos dueños, a todas las personas" (Adela Cortina).

Si el campo es complejo y difícil, la misión es sublime. Yo he podido escuchar éstas. Cualquier profesional puede hacer maravillas, y las personas de edad son agradecidos. "El mayor bien que hacemos a los demás no es comunicarles nuestra riqueza, sino distribuirle la suya" (Louis Lavelle).

4.3 La comunidad religiosa

Son muchos los hogares de ancianos en que están presentes las comunidades religiosas. La Iglesia, a través de las Congregaciones Religiosas ha sido y sigue siendo la pionera en la atención a las personas de edad tanto en hogares como en residencias y amor en sus mismos domicilios.

La vida consagrada, continuadora de la misión de Cristo y de la Iglesia, animada por el espíritu de sus fundadores, tiene una razón que motiva su presencia en el amplio campo de la Tercera Edad y de la salud.

La presencia de comunidades religiosas supone una riqueza para la institución. Los valores religiosos y espirituales que ellas representan, son un instrumento muy eficaz para ayudar a conseguir los fines de la misma como elementos pacificadores, motivadores y animadores, como personas consagradas que trabajan por vocación, y son para todos testimonio vivo de entrega a su misión.

Los religiosos tienen que ser, cada vez animadores de personas, consejeros en los problemas, presentadores de ideales, modeladores de la convivencia y testimonios vivientes de superación.

Deben vivenciar:

- El amor y respeto a las personas de edad.
- La atención a las realidades concretas de su vida.
- Con inquietud constante por todas las personas.
- Pasar del amor afectivo al efectivo.
- Aunar el servicio corporal y el servicio espiritual.
- Procurar humanizar la técnica, haciendo de ella vehículo de la ternura de Cristo

4.4. El voluntariado social

Asistimos a un crecimiento, en el que juega un papel importante tanto el deseo de servir como el afán de autorrealizarse. Ambas motivaciones pueden ir unidas. Se trata de un voluntariado con inquietud y capacidad transformadora. El voluntariado está en relación con la marginación, la pobreza, el paro y la

injusticia.

Hay, pues quienes desarrollan diversas actividades voluntarias, y han decidido tener una actividad al margen de organizaciones públicas: "...lo que no se puede pretender es que el voluntariado sea siempre de la misma manera porque hay algunos que funcionan con unas motivaciones propias y no quieren que se conozca su servicio".

El voluntariado debe ser un motor del cambio, del paso de:

- Una cultura individualista a una cultura comunitaria con la consecuente atención privilegiada a los más débiles.

- Del hábito del anonimato a la búsqueda de relaciones personalizadas.

- Del paso del entretenimiento al espíritu de sacrificio.

- Del consumismo y el afán de "tener", al "ser" "como referencia de una calidad de vida que reencuentra como tal la austeridad, testimoniada por muchísimos voluntarios.

- De la emotividad y de lo provisorio, a la fidelidad y a la continuidad de las relaciones de servicio.

BIBLIOGRAFÍA

ÁLVAREZ, F. Ser anciano, una tarea saludable. La ancianidad no es una condena, en Vida Religiosa, 74 (1993) 314.

AMALIA DE MIGUEL Y MIGUEL. La Tercera Edad. Ed. Católica, 1980.

ARANGUREN, José Luis. La vejez como autorrealización personal. Ministerio A.S. Madrid, 1992.

BIZE, P. - VALIER, C. La Tercera Edad. Ed. Mensajero, 1973.

BRANDEN, N. Cómo mejorar su autoestima. Paidós. Barcelona, 1987.

BROMLEY, D.B.: HUMAN, Ageing. An Introduction to Geront Penguin Books. Londres, 1966.

CABRERIZO PLAZA, Florencio. Preparación a la jubilación. C.T.N.E. Madrid, 1979.

CANAL RAMÍREZ, G. Envejecer no es deteriorarse. Paraninfo, 1981.

CENTRO DE INVESTIGACIONES SOCIOLÓGICAS. Situación Social de los viejos en España. C.I.S. Madrid, 1990.

COMITÉ FAMILI-CONSTIT. Varios: Estudios Tercera Edad (conceptos-bases). Negociado P. Comunita. Valencia, 1981.

CRUZ ROJA ESPAÑOLA. Ser anciano en España. Madrid, 1982.

DE CASTRO, G. ANGEL. La Tercera Edad, tiempo de ocio y cultura. Narcea, S.A. Madrid, 1990.

DEMOLIERE, Salange. Yoga para la Tercera Edad. Dirección General de Juventud y Promoción socio-cultural, 1983.

DÍAZ CASANOVA, Máximo. Envejecimiento y conflicto generacional. R.E.I.S (CIS). Madrid, 1989.

DIEZ, L. Envejecer es vivir. Ed. Popular. Madrid, 1993.

DUOCASTELLA ROSELL, Rogelio. Residencias para la Tercera Edad. Ed. Cátedra de Gerontología de Barcelona, 1980. Los servicios a domicilio para la Tercera Edad. 1982.

- DYER, W.W. Tus zonas erróneas. Grijalbo. Barcelona, 1978.
- EMPRESA NACIONAL DE ELECTRICIDAD. El jubilado ante su futuro. Asuntos Sociales. ENDESA. Madrid, 1989.
- FARQUES, Marie. La Tercera Edad. Ed. Mensajero, 1968.
- FAUROBERT, Louis. En forma después de los sesenta años. Ed. Mensajero. Bilbao, 1988.
- FERICGLA, Josep. M. Envejecer. Antropología de la ancianidad. Ántropos. Barcelona, 1988.
- GALLIER. C. Una vida nueva: La Tercera Edad. Ed. Fragua. Madrid, 1973.
- GARCÍA ANTÓN, M^a. Ángeles. Problemática social del anciano: Repercusiones familiares, económicas y asistenciales. Primer Simposium de Gerontología de Castilla y León. Hacia una vejez nueva. Fundación Friedrich. Eber, 1988.
- GEST, H. Psicología y Psicopatología del envejecimiento. Ed. Paidós.
- GORDON W. Allport. La personalidad. Herder. Barcelona, 1971.
- GRÜN, A. La mitad de la vida como tarea espiritual. Nircea. Madrid, 1988.
- GUTIÉRREZ ALONSO, T. Vida en plenitud. San Pío X, Madrid, 1991.
- GRUPO LYOMAS. La vejez: Problemas de hoy. Ed. Razón y Fe, 1975.
- HAMACHEK, D.E. Encounters with the Sel. Nueva York: Holt, Rinehart & Winston, 1971.
- HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ, G. La preparación de la jubilación. Cáritas española. Madrid.
- HOOKE, Susan. La Tercera Edad. Comprensión de sus problemas y auxilios prácticos. Ed. Gedisa, S.
- HOOYMAN, N. KIYAK A.H. Social Gerontology. Allyn and Bacon, Inc. London.
- HORTELANO, A. Nueva Evangelización. P. S. Madrid, 1991.
- IZQUIERDO MORENO, C. La ancianidad: Nueva Frontera. I. Envejecer y vivir con alegría. La ancianidad Nueva Frontera. II. La jubilación y la convivencia social. Mensajero. Bilbao, 1994. Cerca de ti Señor. Pastoral del anciano. P.S, Madrid, 1995. Acompañar al Anciano. San Pablo, Madrid, 1998.
- INCIS. Análisis y diagnóstico de la problemática de la Tercera Edad en la Comunidad Valenciana. Informes INCIS. Valencia, 1990.
- INCIS. La Tercera Edad en la Ciudad de Eivissa. INCIS. Valencia, 1989.
- JIMÉNEZ DE TORRES, Sara. Cartilla del consumidor de la Tercera Edad. Ed. Don Bosco, 1984.
- JUAN PABLO II. Discurso a miembros de la Tercera Edad (23 de marzo, 1984). Discurso a los ancianos en Valencia, 1982.
- KRIEKEMANS, A. La vejez, culminación de la vida. Euramérica. Madrid, 1964.
- LAFOREST, J. Introducción a la gerontología, el arte de envejecer. Herder.

Barcelona, 1991.

LEHR, U. Psicología de la Senectud. Herder. Barcelona, 1980.

MARTÍN DESCALZO, J. L. Razones para vivir (1986). Razones para la esperanza (1987). Atenas. Madrid.

MARTÍN VELASCO, J. Fenomenología de la soledad, en Iglesia viva, 186 (1996).

MASLOW, A. El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del ser. Kairós. Barcelona, 1979.

MBITI, John. Entre Dios y el tiempo. Mundo Negro. Madrid, 1991.

MINISTERIO DE ASUNTOS SOCIALES. Guía para la Tercera Edad. Inerso Ministerio. Madrid, 1992. Informe del Instituto Nacional de Servicios sociales "Las personas mayores en España". Madrid 12 de julio, 1996.

MIRA Y LÓPEZ, E. Hacia una vejez joven. Kapeluz, Buenos Aires, 1961.

MORAGAS MORAGAS, Ricardo. Gerontología Social. Herder. Barcelona, 1991.

MURGA ULIBARRI, M^a. Teresa. Acción cultural con adultos. El aula de Tercera Edad. Ed. Dirección General de Juventud, 1981.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Problemas de salud mental, del envejecimiento y de la vejez. Humanitas, Buenos Aires, 1964.

PAILLAT, Paul. Sociologie de la Vieillesse. Oikos-tau. Barcelona, 1971.

PASSANANTE, M^a. Inés. Políticas Sociales Tercera Edad. Humanitas. Buenos Aires, 1983.

PHILIP SEIBY, ADRIAN GRIFFITHS. Guía para un envejecimiento, satisfactorio. Parthenon Publishing. Inglaterra, 1986.

PINILLOS, J.L. La verdadera edad. Club Vida, 1992. MAPFRE.

PARREÑO, Juan Ricardo. Tercera edad sana. Ejercicios preventivos y terapéuticos. Ed. Instituto Nacional de Servicios Sociales, 1985.

RAZÓN Y FE. Tercera Edad. Tiempo para vivir. Julio-agosto, 1982.

REVISTAS: Concilium: "Reflexiones sobre la experiencia de envejecer" nº 235, 1991. Labor Hospitalaria. "El anciano enfermo en la sociedad y en la Iglesia" nº 243, 1997. Renova Boletín Informativo nº 13 de diciembre 1997 y nº 14 de marzo, 1998. Vida Nueva: "Cómo son los abuelos españoles". Nieves San Martín 3 de agosto, 1996.

SAEZ NARRO, Narciso. La Tercera Edad. Un acercamiento teórico y algunas implicaciones. Ed. Promolibro, 1985.

SASTRE GARCÍA, Vicente J. Los mayores en la nueva sociedad. Corintios XIII. Madrid, 1980. La cultura del ocio. Universidad Pontificia de Comillas. Madrid, 1984.

SERRA, E. DATO, C. LEAL, C. Jubilación y nido vacío ¿Principio o fin? Nau

Llibres. Valencia, 1988.

schökel, L. Alonso. Esperanza, Meditaciones bíblicas para la Tercera Edad. Sal Terrae. Santander, 1992.

SOLER, M^a. Carmen. Cómo enriquecer la Tercera Edad. Argos Vergara. Barcelona, 1979.

Varios autores. Tiempo Nuevo para el adulto mayor. Universidad Católica de Chile, 1993.

Varios autores. Tiempo de Plenitud. Colección Selare, Santafé de Bogotá, 1989.

Índice

Vivir en el atardecer de la vida	2
Ciriaco Izquierdo	3
Presentación	4
Primera parte La vida en nuestros	6
I. Vivir en plenitud	6
1. Envejecer con alegría	6
2. Vivir con esperanza	8
3. Motivos para vivir	9
4. Eres un proyecto de eternidad	10
5. La sed y la fuente	12
6. Consagración del anciano	12
II. El sentido de la Tercera Edad	13
1. Su pleno sentido	13
2. El desgaste de la vida	18
3. La dignificación del anciano	22
4. Enseñar a envejecer	25
5. ¿Viejos o ancianos?	26
6. La ancianidad no es cuestión somática	28
7. El concepto de vejez está cambiando	29
8. Salmo de la Tercera Edad	31
2. Actitudes ante la Tercera Edad	33
a. La persona madura	33
b. La persona sillón	33
c. La persona coraza	33
d. La persona irascible	33
e. La persona intrapunitiva	33
3. Las crisis en el ciclo vital	34
4. La última crisis del ciclo vital	35
5. Principales crisis del anciano	36
6. Pérdida de identidad social	42
7. Bienaventurados los que superan las crisis	45
IV. Necesidades de nuestros mayores	46
1. La psicología humanística	46

2. Necesidades fisiológicas	47
3. Necesidades psicológicas	48
4. No te desanimes	60
V. El tiempo de nuestros mayores	60
1. El tiempo de los ancianos	60
2. El sentido del tiempo y del ocio	65
3. Tiempo de ocio	66
4. Tiempo para la cultura	73
5. Un decálogo para la utilización del tiempo	73
VI. Cultivar la vida espiritual	74
1. La triple dimensión de la persona	74
2. Un salto a la trascendencia	75
3. Vivir en plenitud	77
4. Nueva etapa	79
5. La aceptación de sí mismo	80
6. Encuentro con Dios	85
VII. Hablar y acompañar al anciano	87
1. Hablar con el anciano	88
2. Acercarse al anciano	91
3. Acompañar al anciano	93
4. Escuchar al anciano	95
5. ¿Qué esperan los ancianos?	98
6. Ven Señor, hasta el fondo	101
VIII. Riqueza espiritual y moral de las personas mayores	102
1. La Tercera Edad no es un apéndice de la sociedad	102
2. La ancianidad, fuente de riqueza espiritual	103
3. Necesidad de los ancianos en el mundo actual	105
4. La ancianidad salvadora del mundo	105
5. Los grandes valores de la ancianidad	106
7. Decálogo de los valores espirituales y morales de la Tercera Edad	109 109
Segunda parte Atención institucional	111
IX. Atención sociosanitaria	111
1. Necesidades de atención para nuestros mayores	111
3. Política social y Tercera Edad	112

4. Áreas de actuación	114
5. La respuesta sociosanitaria	115
6. Adora y confía	115
X. La respuesta institucional	116
1. El ingreso en el hogar de ancianos	116
2. Tipos de residencias y hogares	118
3. El hogar del anciano	120
4. Objetivos que deben presidir la vida del hogar	124
XI. La vida en el hogar o en la residencia	127
1. La acogida en el hogar	127
Decálogo de la buena acogida	130
2. Saber convivir	131
3. Itinerario de la convivencia	134
4. Un programa de vida: sólo por hoy	139
5. El mejor ejercicio: caminar	141
6. Plan de ejercicio físico	143
XII. Funciones del hogar	145
1. Fisonomía del hogar o residencia	145
2. Función afectiva	146
3. Función protectora	148
4. Función relajante	148
5. Función asistencial	150
XIII. Educación en la Tercera Edad	150
1. Sentido de la educación en la Tercera Edad	150
2. Etapa de reflexión	151
3. Supuestos educativos	152
4. Dimensión integral de la educación	153
5. Nuevos valores educacionales y gerogógicos	154
XIV. Aspectos organizativos de un hogar para la Tercera Edad	158
1. Necesidad de áreas de intervención	158
2. Clases de áreas de intervención	160
3. La dirección de un hogar	162
4. Comunidad evangelizadora y de servicio	166
Bibliografía	169