



¿Cómo afrontar los achaques de la vejez?

Padre Jesús Domínguez Sanabria, Prior de la Comunidad de Agustinos del Colegio Santo Tomás de Villanueva. Valencia.

Vivimos en una cultura donde no se nos enseña a envejecer. Sin embargo, la Biblia considera la ancianidad como la etapa de la vida en la que Dios se hace más transparente. Pero la sociedad actual no se interesa por esa etapa, hasta el punto de que incluso evita utilizar el nombre “ancianos” o “viejos” y lo ha sustituido por el de “mayores”.

En la ayuda para afrontar los achaques de la vejez no se trata tanto de atender biológicamente a los ancianos; hay que ayudarles a vivir en plenitud y con gozo en el ocaso de su vida. Este tipo de ayuda, desde la perspectiva cristiana, puede resumirse en los tres puntos que siguen:

1. Ante todo, estar centrados y cimentados en la base de la espiritualidad cristiana, ¡vivir con gozo y esperanza!

1.1. Los católicos creemos en la vida eterna... porque creemos en el Dios de la vida y de los vivos. Un Dios que es VIDA y que no muere. En consecuencia, los católicos aceptamos el ocaso de la vida y la realidad de la muerte no como un hecho que ocasione el final de la existencia, sino como el acercamiento y el paso del tiempo a la eternidad. Esta vida es una oportunidad para anticipar o preparar dicha vida. La muerte es el paso a la plenitud en la Vida.

Esta fe en la Vida Eterna nos hace sobrellevar todas las circunstancias de la vida presente llenos de gozo y esperanza. Incluso los achaques queremos vivirlos con “gozo y esperanza”, porque ya poseemos los medios para vivir o anticipar la vida eterna.

1.2. ¿Qué implica vivir ya en esperanza gozosa, incluso en circunstancias humanas sentimentalmente adversas o dolorosas?

Significa creer y confiar plenamente en Dios, en el Dios de la Vida, e intentar anticipar en el decurso del tiempo presente los valores y las características de la Vida futura, también ante los achaques. La justicia de Dios equivale a la Santidad, que nos va a inundar si lo buscamos y le dejamos actuar. Todo el itinerario vital tendría que ser un itinerario de felicidad, también ante los achaques.

2. Valorar en su justa medida la vejez y la ancianidad y adoptar ante ella la actitud propia de una persona de fe católica.

2.1. Comenzar por entender y aceptar la vejez y la ancianidad como algo normal, propio del devenir existencial. La ancianidad es la edad psicológica, no la biológica, en la que se está llegando a la plena madurez de la vida. La ancianidad, la adultez, no existe; existen personas adultas, o ancianas. Costumbres, incapacidades, modos de comportarse, hacen que no sea la edad lo que defina a la persona como anciana. Hay personas de 80 años que se comportan como jóvenes y otras de 40 que ya son ancianas

2.1.1 La ancianidad es una etapa normal, en la cual hay que contar con achaques y aceptarlos. Aceptar con gozo, como don de Dios, el llegar a una edad y condiciones físicas y psicológicas de senectud, de desgaste, de carencias y hasta de achaques

2.1.2. Aceptarlo como algo natural, siempre será la primera y más básica actitud Perjuicios, carencias, debilidades, hay que contar con ellos y entender que nada de ello destruye nuestra personalidad. Saber envejecer es resultado de haber alcanzado la sabiduría.

2.2. Al aceptar la vejez hay que contar con algunos aspectos que, de alguna manera, pueden ser considerados achaques. Estos no deben de ser un inconveniente para vivir bien y gozar de la vida.

2.2.1. Un modo distinto de enfocar las relaciones familiares y sociales. Es importante aceptar que la cultura de los jóvenes es distinta, que el rol social de un jubilado ya no es el mismo. Constatar distancias culturales y pérdida de rol genera un proceso de cambio en los sentimientos. Si no se sabe aceptar llega el desánimo, la tristeza.

2.2.2 Con la ancianidad suele perderse o deteriorarse el funcionamiento intelectual. Se piensa más lentamente, se tiene menos memoria, se pierde capacidad de concentración. Hasta el simple aseo personal cuesta más. En esta etapa vital se vive más lentamente. Aceptar esta situación es un factor importante para superar muchos achaques psicológicos. Porque quien no lo acepta termina viviendo en la frustración: “antes podía y ahora no”. “Dar gracias a Dios de lo que se ha vivido y aceptar la nueva situación buscando sus aspectos positivos”.

2.2.3. Asumir la “cultura” de prejuicios, estereotipos y discriminaciones que en la sociedad se vierte sobre la vejez o sobre los ancianos.

2.2.4. Aceptar ser desvalorizado: tener la experiencia de que a los ancianos se les considera inservibles, o de que son una carga para la familia, confiando en Dios, que si lo consiente será para sacar de esa situación un bien.

3. Para afrontar con dignidad y equilibrio cristiano los achaques de la vejez, es fundamental aprender a envejecer con optimismo cristiano.

Desde cualquier perspectiva humana es fundamental, en casi todos los casos de ancianos o ancianas con achaques, del tipo que sean, mantener y disfrutar de unas buenas relaciones familiares, o comunitarias, o de amistad.

Desde la perspectiva cristiana es imprescindible no dejar de actuar desde la fe. Si asumimos que, cuando lleguemos a ancianos, vamos a tener las debilidades y los achaques que conforman el normal desarrollo de esta etapa de la vida, una vez aparezcan nos resultará más fácil aceptarlos. Desde el punto de vista de la fe los

achagues de la última etapa de la vida son algo bueno, porque nada ocurre sin que Dios permita que suceda para nuestro bien y porque, a pesar de ellos en unos casos y gracias a ellos en otros, en esta etapa se ofrece la posibilidad de llegar a la plenitud de vida humana y cristiana que Dios quiere para cada uno de nosotros.

El sufrimiento no es bueno y Dios no lo quiere por sí mismo. Cuando, a pesar de poner todos los medios humanos, se está soportando sufrimiento es porque Dios así lo quiere para la redención de quien lo sufre. “Soportar las cosas que no queremos hace madurar nuestra vida” (Papa Francisco)

3.1 Ante todo proponernos, con clara convicción y sincero esfuerzo, el reto de envejecer o ser anciano en plenitud de vida cristiana. Ama a Dios y serás capaz de sobrellevar todos los achaques de la vida. La vida que nace, que crece y que decae son tres fases de una misma vida. Es importante entender la vida desde una perspectiva adecuada. “Esta perspectiva es la eternidad, de la cual la vida es una preparación, significativa en cada una de sus fases. También la ancianidad tiene una misión que cumplir en el proceso de progresiva madurez del ser humano en camino hacia la eternidad. De esta madurez se beneficia el mismo grupo social del cual forma parte el anciano. (Juan Pablo II, Carta a los ancianos

http://www.vatican.va/holy_father/john_paul_ii/letters/1999/documents/hf_jp-ii_let_01101999_elderly_sp.html)

3.2. Amar la cercanía de la ancianidad, o asumir con amor el hecho de ser ya anciano creyente, incluso cuando tenemos ya o prevemos tener achaques diversos. Dios está esperando de nosotros una respuesta en consonancia a la fuerza que podemos recibir de su Espíritu. El hecho de ser anciano, si prevalecen las funciones psicológicas y mentales, supone haber alcanzado más equilibrio personal, más paz, más sabiduría. Los ancianos ayudan a ver los acontecimientos terrenos con más sabiduría, porque las vicisitudes de la vida los han hecho expertos y maduros. “Ellos son depositarios de la memoria colectiva y, por eso, intérpretes privilegiados del conjunto de ideales y valores comunes que rigen y guían la convivencia social” (Juan Pablo II en la carta a los ancianos) Están capacitados para dar los consejos orientadores vitales más maduros. La vejez es la época del corazón, es un tiempo favorable para la culminación de la existencia humana, es la etapa definitiva de la madurez humana y a la vez expresión de la benevolencia divina.

3.3. Los achaques se sobrellevan mejor si se tratan de desarrollar las virtudes que caracterizan la personalidad cristiano de los ancianos. Todas las virtudes no son más que facetas del amor:

3.3.1. Fe expresada con actitud de confianza cristiana en Dios que permite que me suceda lo que más me conviene.

3.3.2. Esperanza activa, que conlleve creciente autoestima y anhelo de cooperar con la Iglesia (yo puedo y debo aportar algo).

3.3.3. Sólida honradez y responsabilidad ante Dios y ante los hombres, buscando hacer el bien a mí mismo y a los demás.

3.3.4. Sano temor de Dios basado en el amor reverencial a su voluntad amorosa. Tener la certeza de que con Dios siempre gano y que si Dios permite mis achaques es porque son para mi bien. “Solo en Dios encuentro refugio y fortaleza”

3.3.5. Abnegación y postura de humildad. No debe molestar el hecho de que, por ejemplo, dentro del ambiente de mi familia ya no me tengan tanto en cuenta. El reconocer las fragilidades y aceptar las exclusiones hace que los achaques se diluyan.

3.3.6. Practicar una religiosidad saturada de espíritu contemplativo. Manifestar la relación con Dios como quien descansa ante Él, abandonarse en su presencia.

Ensimismarse ante su bondad y su misterio, con solo una “frasecita” de oración.

3.3.7. Afán de superación constante hasta conseguir la plena madurez de la personalidad cristiana. Rechazar la mediocridad “la resignación no es propia de los cristianos (papa Francisco <http://www.religionenlibertad.com/articulo.asp?idarticulo=33978>), lo es más la paciencia y la generosidad”.

3.3.8. La prudencia en todo su proceder. Vigilarse más a sí mismo, intentando ser un testigo de la fe ante la propia familia y la sociedad (Carta San Pablo a Tito 2, 2-5)

3.3.9. Alegría singular, exenta de bullicio y compartida en un ambiente de convivencia serena. “La alegría característica de las personas ancianas es una alegría serena... He combatido bien mi combate...” (Juan Pablo II, Carta a los ancianos)

3.3.10. Amor sencillo y discreto, exento de apariencias ególatras. Un cristiano convencido de la vitalidad de su fe, cuando sufre achaques hirientes trata de olvidarse de sí mismo e intenta hacer algo por los demás, aunque solo sea con su acogida, con la paciencia, la obediencia de sus dolencias, la sonrisa. ¡Practica con humildad y espíritu de fe un amor redentor!, trata de olvidarse de sí mismo. “No debemos permitir que alguien se aleje de nuestra presencia sin sentirse más feliz” (Madre Teresa de Calcuta)

3.4. Y, en coherencia con todas estas expresiones, ante los achaques urge desarrollar una actitud de perseverancia cristiana saturada de paciencia

La ancianidad es el momento decisivo para garantizarse la plenitud de la vida y encontrarse con más paz y felicidad. La perseverancia cristiana hace llegar sin traumas, superando todo temor humano, y con un gozo inmenso, al encuentro definitivo con Dios.

La palabra de Dios apunta que la paciencia que deviene en perseverancia es fruto de la Caridad (I Cor 13, 7) y es necesaria para estar debidamente preparado para aquel momento decisivo en que vuelva el Señor (Heb 10, 32-35 ss)

El mismo Jesucristo nos dio ejemplo de perseverante paciencia en medio de sufrimientos, sobre todo en la última etapa de su vida (Heb 12, 1-7; Pe 2, 20)

Solidarizarse con Él en los años de la ancianidad, ante las circunstancias crucificantes de la propia vida o del entorno, garantiza la mejor perseverancia, hace que actúe la gracia del Espíritu Santo y, en consecuencia, emergen los frutos de la paz, la alegría y el amor (Gál 5, 22)

La paciencia que deviene en perseverancia siempre es fruto del amor de Dios. Y es necesaria para estar preparado en ese momento de dar el salto decisivo para estar en la presencia de Dios.

PREGUNTAS

¿Qué se puede hacer ante alguien que no cree?

El que no cree llega al sinsentido. Ya no se trata de argumentar, sino de testimoniar.

Testimoniar el gozo que surge de una vida con sentido, tratarle con respeto, atender a sus necesidades.

Y si nos encontramos ante personas creyentes, pero que no son católicas, es importante respetar sus creencias, especialmente en el caso de los moribundos, y acentuar la fidelidad a su propia fe, facilitando que puedan ser atendidos por los ministros de su religión.