

Envejecer es obligatorio, crecer es opcional

Vicky Irigaray

Málaga a 24 de Enero de 2015

Introducción

En primer lugar, me parece justo comenzar mi intervención dando las gracias por permitirme compartir con todos ustedes esta mañana. Quiero dar las gracias a la organización de esta jornada por haber confiado en mí, por creer que mi aportación pueda ayudarnos a todos a reflexionar sobre cómo envejecer siendo creyentes. Desde el mismo momento que me dispuse a preparar esta intervención me surgieron una serie de preguntas: ¿Qué significa envejecer? ¿Envejecer y crecer, es lo mismo? ¿Es mejor tener fe a la hora de envejecer? Deseo que al final de mis dos exposiciones ustedes sepan cuáles son mis respuestas a estas y otras similares preguntas.

En segundo lugar, quisiera pedirles disculpas por tener la osadía de dirigirme a todos ustedes y hablarles sobre el envejecer cuando yo acabo de cumplir los cincuenta y dos. Mi vejez la siento a largo plazo. La única autoridad que puedo tener para compartir esta reflexión con todos ustedes es la preparación académica, mi ya larga experiencia como acompañante de enfermos terminales y personas en dificultad. Y por último mi experiencia como enferma, una enfermedad que me ha acompañado siempre en la vida, que en algunas etapas me ha costado más de una lágrima y que gracias a la autorreflexión, la ayuda de ciertas personas, pero sobre todo gracias a Dios que me habita, hoy es fuente de salud y gozo para mí.

Primeramente trataré de responder a la pregunta ¿Qué significa envejecer? ¿Y envejecer creyendo? Después, en mi segunda intervención, sin perder de vista lo que vamos a compartir en esta primera hora, nos preguntaremos que supone, o mejor dicho, que nos supone a cada uno de nosotros el deseo de envejecer creyendo.

Por último y antes de adentrarme en mi reflexión quiero decirles que hace ya algunos años recibí una carta que me emocionó profundamente. Con el permiso de su autora quiero leerles alguno de sus párrafos porque su contenido tiene mucho que ver con lo que yo quisiera comunicarles esta mañana. María, es una mujer de 73 años, en silla de ruedas desde hace seis años a causa de una esclerosis múltiple que le diagnosticaron hace ya unos

diez años. Tengo la inmensa fortuna de acompañar a María en este difícil camino que le toca recorrer.

“Así es la vida. Va demasiado deprisa. Y lo curioso es que al verme a mi misma me doy cuenta de que envejecer es obligatorio, que nadie se priva del paso de los años, pero también caigo en la cuenta de que crecer es opcional. Todos envejecemos pero no todo el mundo crece. Y yo estoy contenta de mi crecimiento interior, de todo lo que he ido ganando en sabiduría, en intensidad vital, en capacidad de tolerar, en plenitud, en contemplación, en espiritualidad y en tantas cosas. Es curioso, estoy segura de que las personas que me ven postrada en esta silla de ruedas sentirán lástima, yo, sin embargo, doy gracias porque en estos últimos cinco años creo que he aprendido y crecido mucho más que en los 58 anteriores. Paradojas de la vida pero es así.

Estoy contenta porque he ido llenando mis años de vida, igual que he ido llenando mi vida de años. Mi vida no está vacía, como la de tantas personas que compruebo que llenan su rutina de conversaciones vacías, de ocios compulsivos, de cosas y cosas, de tener más que de ser.

Me doy cuenta otra vez de que cada día amanece como una oportunidad nueva y yo soy la dueña de esa página en blanco, que puedo llenar de caligrafía igual a la de ayer, o de novedad, creatividad y encuentros. Me llena de alegría y optimismo desbordante ver que puedo crear mi existencia, crear mi cotidianeidad con belleza, con novedad, con nuevos detalles hacia mí misma los otros y la vida. Me entusiasma sentir que puedo ser desde mi silla generadora de vida alrededor, que yo puedo elegir entre esto o ser repartidora de rutinas, que yo decido cómo crear entusiasmo y clima de bienestar alrededor.

Quisiera vivir disfrutando del proceso de mi propio debilitamiento, quisiera cumplir mi proyecto personal hasta el fin de mis días y saber vivir con sencillez mi deterioro, este encuentro con la enfermedad. Dicen que el que mira hacia fuera sueña, pero el que mira hacia dentro despierta.”

1.- ¿Qué significa: envejecer creyendo?

A) Nos toca envejecer

Envejecer es algo que, si vivimos, nos llegará a todos. Sólo una muerte temprana puede liberarnos del envejecimiento. Quien vive muchos años envejece, parece obvio, sin embargo, el contacto diario con las personas mayores nos demuestra que no lo es tanto: Frecuentemente nos

encontramos en nuestro camino con personas que desean vivir muchos años pero se resisten a envejecer. Es importante decir que la vejez no es una enfermedad, pero vivir muchos años conlleva un desgaste y deterioro inevitable.

La vida del ser humano está constituida por diversas etapas o fases: infancia, niñez, juventud, madurez y vejez. Son etapas, momentos distintos pero conexos entre sí. Cada momento tiene su propia tarea, su singular transformación, su belleza, armonía y sentido. La última etapa, la que nos ocupa en esta reflexión, la vejez, no es sino el resultado de todo un proceso de aprendizaje que ha durado toda la vida. Uno no aprende a ser viejo cuando cumple los 65 o 75 años, se trata de aprender a vivir desde pequeños, con unas actitudes saludables, fundamentados en unos valores sólidos, anclados en Dios. Sólo así la vejez no será más que el fruto del discurrir natural del tiempo, con sus luces y sus sombras, con sus limitaciones y posibilidades.

Envejecer es una experiencia fuerte. No el mero hecho de cumplir años sino el “caer en la cuenta” de que ya se ha entrado definitivamente en el último tramo de la vida. Algunos hablan de etapa suprema y decisiva del desarrollo humano en la que cada uno debemos decir nuestra última palabra

Ese “caer en la cuenta” sacude nuestros cimientos como personas. Nuestra propia identidad (¿quién soy yo?) se nos replantea en toda su verdad pues las apariencias físicas y sociales ya no ocultan nada. La pregunta por el sentido de la existencia que se acaba (¿la vida para qué?) se nos plantea implacable una y otra vez en el atardecer. Nuestras más hondas necesidades de seres humanos, como amar y ser amados, se despiertan con toda su fuerza, hasta ahora la actividad nos mantenía tan ocupados que apenas teníamos tiempo para escucharnos desde dentro.

Corremos el peligro de que todo lo vivido, aún la misma vida cristiana o religiosa, la percibamos como un montaje vacío que nos pudiera dejar tan sólo la amargura de la frustración o de haber sido engañado. “¡Si lo llego a saber...!” dicen algunas miradas desencantadas, tras años de trabajos y dificultades. Peligro de que nos endurezcamos para protegernos, que nos repleguemos en nosotros mismos y en el cuidado de nuestra salud corporal, buscando pequeñas satisfacciones que diluyan nuestra amargura, o “esperando sin esperanza”, aparcados en algún lugar hasta que llegue nuestro final.

Pero envejecer puede ser también la *oportunidad* de mirar de una manera más lúcida el camino que ya hemos recorrido y el que nos queda por vivir, una mirada que se traduce en una mayor libertad, en una nueva

sabiduría (o saboreo) de la vida, y en una opción por avanzar hacia una plenitud humana y cristiana aun en medio de una disminución corporal más o menos fuerte que intentamos superar y asumir cada día.

El reto consiste pues en descubrir el verdadero sentido de la vida y aprender a saborearla hasta el final. Es posible crecer humana y espiritualmente si se afronta con lucidez y decisión la última etapa. O crecemos o nos enroscamos. Dicen que se puede morir a los 65 años y no ser enterrado hasta los 80 ó 90. Y es verdad; todo depende de la consciencia y la libertad con que afrontemos este momento de cambio vital.

B) La vejez no es algo malo

Cuando vamos cumpliendo años hay un tiempo en el que tomamos conciencia de los miedos, recelos y resistencias que nos produce la vejez. Nos preguntamos, una y otra vez: ¿por dónde empezarán las “goteras”? ¿Qué parte de nuestro organismo empezará a fallar? ¿Perderemos la cabeza? ¿Tendremos que depender de otros o nos valdremos por nosotros mismos? Son demasiados interrogantes sin respuesta y estamos en nuestro derecho de quejarnos. Si algo sorprende al leer la Biblia, es la libertad y frescura con que sus personajes se enfadan con Dios y le increpan, y eso no supone en ningún caso ninguna interferencia en su relación con Dios. Probablemente lo que Dios teme es el silencio y la incomunicación con sus hijos, no nuestros cuestionamientos e incertidumbres.

Sólo si nos decidimos a no quedar atrapados en las ideas culturales dominantes en torno a la vejez y “entramos en el misterio” de que, más allá de sus pérdidas, traiga consigo posibilidades inéditas de crecimiento en otros aspectos de nuestra vida, podremos orar a Dios diciéndole: “Tú siempre estarás conmigo; agarras mi mano derecha, me guías según tus planes, me llevas a un destino glorioso. Tú eres mi roca, mi lote perpetuo...”

¿Es posible vivir, a pesar de hallarnos en esta etapa de la vida, una vida “eterna”, desbordante y plena, a pesar de las limitaciones del tiempo, la fragilidad y la caducidad de las relaciones humanas, más allá también de las gratificaciones que nos han dado hasta ahora el hacer, el poseer o el significar?

Como dice Martín Velasco: *“No existe un único modo de envejecer sino que ésta dependerá de cómo la persona interprete y experimente los hechos relativamente azarosos que sucedan a lo largo de su ciclo vital y del tiempo de afrontamiento que emplee para resolverlos.(...) Nada nos*

exime de nuestra propia responsabilidad frente al envejecimiento: de cada uno depende en buena medida cómo sea su vejez”

Envejecer bien depende en mayor medida de los estilos de vida que de la propia edad, y la personalidad se mantiene relativamente constante a lo largo de la vida.

Se nos invita a renunciar a nuestra obsesión por controlarlo todo y aprovechar la incertidumbre sobre la etapa final de nuestra vida, para adentrarnos en esa tierra que mana la leche y la miel del abandono. Como el orante del salmo 23, caminamos a oscuras en medio de la noche, pero, también como él, podemos sosegarnos al escuchar el cayado con el que el Padre va golpeando el camino para orientarnos en medio de este valle desconocido que recorreremos por primera vez.

La vejez no es algo que sucede sin más, sino una oportunidad para emprender el viaje más importante de nuestra vida, y por eso hay que vivirlo con plena conciencia y total participación.

C) Opción personal por el crecimiento

Al tomar conciencia de que hemos iniciado el último tramo de la vida, a los interrogantes de la propia identidad y del sentido de la vida, se puede añadir también la sacudida de nuestra misma fe, esa fe que nos ha ido serenamente acompañando e iluminando a lo largo de la vida. Pero ahora nos preguntamos: ¿Qué me encontraré después de morir? ¿Será verdad todo esto, cuando tanta gente alrededor prescinde de ello y vive desde otros presupuestos? No nos basta ya con “seguir tirando”, se nos impone un nuevo nacimiento, un volver a elegir ese horizonte de vida y a esa Persona que lo encarna y desear volver a acoger el don de su Espíritu.

Se nos invita a tomar decisión de asumir la propia existencia, habitarla y comenzar a negociar los cambios que el paso de la edad va introduciendo en ella. Estamos ante una etapa diferente de las anteriores en la que, junto a evidentes pérdidas, se nos presentan nuevas oportunidades. Y disponernos a afrontarla con una actitud de radical confianza: algo así como si le firmáramos a Dios un cheque en blanco en el que le expresamos que, sea como se este tiempo, estamos seguros de su presencia y su compañía. No es fácil firmar este cheque, tenemos que tomarnos nuestro tiempo para hacerlo.

Estamos convocados a esa única seguridad, a ese abandono rendido de quien decide fiarse perdidamente de Dios, considerar nuestro propio futuro y sus inciertas circunstancias “asunto Suyo” y abandonarnos en Sus manos.

Sentimos miedo ante las incertidumbres de lo que nos toca vivir; pero siempre depende de nosotros la decisión de mirar la realidad solamente como una amenaza o conceder crédito a la fe que nos asegura que Alguien está a nuestro lado para sostenernos en medio de los embates de la vida. La fe en el Señor Resucitado es nuestra fuente de seguridad, que destierra nuestros miedos.

Nuestra actitud es más importante que los hechos. Lo admirable es que, día a día, es nuestra la elección de la actitud que asumiremos en respuesta a cualquier situación. Poseemos un único recurso: es nuestra actitud. La vida está constituida por un 10% de lo que nos ocurre y un 90% de cómo reaccionamos ante ello. En todo momento somos responsables de nuestra actitud y de ella dependen enteramente nuestras reacciones. En este acontecimiento ¿qué persona soy y quiero ser? Cada acontecimiento es una pregunta abierta que espera nuestra respuesta realista y profunda, reto y posibilidad para nuestro crecimiento personal. Somos más grandes que nosotros mismos y poseemos recursos no actualizados que pueden despertar ante situaciones vitales, no buscadas ni deseadas, que nos llevan a sacar fuerzas de flaqueza.

Dar crédito y aceptar, aunque sea a regañadientes, que las pérdidas y disminuciones que acompañan el envejecimiento pueden ser un camino de vida. Esto que lo sabemos a nivel de la razón tiene que bajarnos hasta adherirse en nuestro corazón, y nuestra voluntad tiene que decidirse a confiar a fondo perdido en esa lógica que supera la nuestra y que es la lógica de Dios. Según la sabiduría del Evangelio, Jesús no nos salvó por su fuerza y su poderío, sino por su vaciamiento (Flp 2,6-11) y su pobreza: “*EL, siendo rico se hizo pobre por nosotros, para enriquecernos con su pobreza*” (2Co 8,9).

Si queremos transitar por sus caminos tendremos que ir aprendiendo a “gloriamos en nuestras debilidades” (2 Co 12,9) o, por lo menos, irnos amigando con las pérdidas. Lo sé: una cosa es saberlo de oídas y otra, muy distinta es entrar en la etapa del decrecer, empezar a saberlo de una manera existencial que nos afecta en lo más hondo de nuestro ser. La realidad con toda su crudeza se impone y no nos quedan más que dos caminos que se abren ante nosotros, los mismos que ante el joven rico: aferrarnos a lo que teníamos y éramos o dejarle a Dios el volante, la brújula y confiar en su convicción de que las pérdidas pueden ser ocasión de ganancia, aunque no

lleguemos a entender por qué ni cómo. A nosotros nos toca fiarnos y no poner resistencia.

“Sabemos que con los que aman a Dios...El coopera en todo para su bien” Ojala esta profunda convicción de Pablo penetre en nosotros y vaya derribando nuestras resistencias: El coopera en todo para mi bien...A nosotros nos toca “estar ahí”, sin tratar de buscar evasiones que nos aparten de aquello que Dios quiere que vivamos en este preciso instante. A Dios le corresponde ordenar todas las cosas para nuestro bien. El trabaja para nosotros y con nosotros. ¡Tenemos el mejor compañero!

Qué bueno sería si en cada una de nuestras comunidades, de nuestras familias, nos tomáramos un día de retiro para reflexionar y orar sobre cómo estamos envejeciendo comunitaria y personalmente. Tomarnos un tiempo para preguntarnos si estamos dispuestos a firmar ese cheque en blanco a Dios, si verdaderamente nos fiamos... Qué bueno sería también que celebráramos comunitariamente nuestra opción por envejecer creciendo. Sí, ante nuestra comunidad, familia y Dios: mediante un signo sencillo hacer visible la opción por el crecimiento. Del mismo modo que en su día celebramos nuestra consagración, ordenación o matrimonio, hoy, celebramos nuestro firme propósito por vivir saludablemente esta etapa de nuestra vida.

1.- Algunas posturas equivocadas

Asumir la propia edad

Hacerse mayor sanamente supone aceptar el paso de los años en uno mismo, no querer negar la evidencia. Todos cumplimos años y aunque expresemos una edad distinta de la que tenemos, no podemos ni debemos engañarnos a nosotros mismos. **No es saludable pretender permanecer siempre joven, la vida tiene sus etapas**, la vejez es la última y hay que vivirla también. A cada etapa le corresponde unas formas, unos modos, unas actividades, un ritmo, un palpito; lo sabio es ser capaz de asumir y vivir en cada momento lo que toca.

Es frecuente el intento inútil de esquivar la realidad del paso del tiempo y sus consecuencias, desoír sus avisos y disimular sus efectos. *“enséñanos a calcular nuestros años para que adquiramos un corazón sensato”*.(Sal 90,12)

Pero muchos de nuestros mayores se resisten. Tenemos asociada la vejez con lo no deseado, lo negativo, lo temido. Lo único que nuestra

sociedad valora de la vejez es lo que pueda recordarnos a la juventud: un aspecto físico joven, antiarrugas, con una vestimenta alegre en colores, la vigorosidad, el ánimo, las capacidades e ilusiones para hacer y soñar, etc. Aceptar que se es viejo supone ir a contracorriente y, sin embargo, es sin duda alguna la postura más saludable, el único modo para poder vivir plenamente el último tramo de la vida.

Cómo tratamos de defender con uñas y dientes aquello en lo que, quizá durante demasiado tiempo, hemos apoyado nuestro yo: eficacia, reconocimiento, saberes, haceres y costumbres, campos de decisión y autonomía. Quedarnos sólo es una imagen elocuente de lo que puede suponernos la etapa de reducción de actividad: de pronto, mucho del equipaje que nos acompañaba desaparece, y pequeñas o no tan pequeñas limitaciones se convierten en nuestras compañeras de viaje: muy a destiempo, según nuestra percepción, a su hora normal, según los que nos rodean. ¿No es este el momento de decidarnos a soltar y emprender la aventura de ser conducidos?

Aferrarse al pasado

Vivimos en una realidad en permanente cambio en todos los ámbitos: tecnológico, social, mundo de valores, alcance de las ciencias física, química y médica, de realidad familiar. Lo que hoy es importante mañana deja de serlo. Esta dinámica de cambio vertiginoso nos supone tener que realizar un esfuerzo permanente de adaptación. Algunas personas mayores se sienten superadas por tanto cambio y, por lo tanto, incapaces de vivir en una dinámica de adaptación constante.

Otras personas mayores, sin embargo, se aferran al pasado porque “ya nada es como antes y antes, todo era mucho mejor”. Nadie puede negar el profundo cambio que hemos experimentado y que experimentamos día a día, pero no es verdad que antes todo fuera mejor, sencillamente era distinto. Ni mejor ni peor: distinto. Antes con sus cosas buenas y menos buenas; ahora, igualmente, con sus aspectos positivos y aquellos que lo son menos. Escudarnos en el pasado no nos permite vivir el presente, ni prepararnos para el futuro. Cada etapa o edad de la vida tiene sus riquezas y pobreza, lo sabio es poner todo nuestro empeño en el hoy, para vivirlo en plenitud y con paz.

Olvidarnos de nuestras continuas quejas, añoranzas y nostalgias varias, porque es un despilfarro inútil de energías que no conduce a ninguna parte, no nos resuelve nada ni mejora ningún aspecto de nuestra vida

“La culpa es de los demás”

Todos conocemos personas que culpan de todo lo que les sucede y acontece en su entorno a los demás. La culpa siempre es de los otros, son personas incapaces de asumir su grado de responsabilidad, a veces, como consecuencia de la propia inseguridad e insatisfacción. Son personas que se presentan con la máscara de la seguridad, de la fuerza y del carácter, justamente buscando ocultar, a menudo, sus propias limitaciones.

Quien mantiene esta postura no puede enriquecerse con la aportación de los demás porque vive cerrada a la realidad. Son personas que sufren y hacen sufrir, no resultan compañía grata, generan el rechazo y la distancia. Los cumpleaños no se celebran, se da un cierto poso de amargura en el corazón que no permite vivir con ilusión y esperanza.

“Mirarse al ombligo”

El mayor corre el peligro de encerrarse en sí mismo, puede cada vez mostrar menos interés por las cosas, acontecimientos y personas. Hace poco una persona conocida, de 72 años, me decía que el mejor modo para ser optimista y positivo en la edad avanzada era “no mirarse al ombligo”.

Quien vive encerrado en el caparazón de su vida, limita mucho su existencia. Sólo su persona, con sus sombras generalmente, se convierte en lo importante. Vivir mirándose es enfermizo, nos hace cortos de vista y estrechos de corazón. El mundo y la vida se presentan angostos y necesitados de expansión. Lo bueno, lo saludable, es salir de uno mismo, vivir hacía afuera pero bien anclados por dentro; proyectarse en los acontecimientos y en las personas, ser capaces de descubrir la sabiduría de lo pequeño, de lo esencia de la vida. Vivir mirando hacia afuera significa vivir en actitud de proyección, atentos al entorno, buscando el propio bien y el de los demás. Cuando uno sale de sí mismo se lanza a la vida con todas sus posibilidades. Si vivir mirándose es empobrecedor, Salir fuera de sí es fuente inagotable de salud.

Evidentemente estas cuatro posturas que acabo de señalar son tan sólo algunas actitudes que no nos conducen a vivir de una manera saludable, con ilusión, con esperanza, con sentido de vida. Quienes están amarrados en estas posturas no saben mirar la vida de manera adecuada, no saben ni pueden gozar del día a día. Son personas que no nos invitan a nada si no es a alejarnos de ellas. Existe otra forma de vivir los años, los acontecimientos y las personas.

Actitudes a potenciar

Sin duda alguna, ya lo hemos dicho reiteradamente, cada uno de nosotros tenemos parte de responsabilidad en el cómo vivimos nuestra vejez. Como ya lo he dicho antes, el envejecimiento no es más que el proceso natural del envejecer, es decir, el ir viviendo, cumpliendo años. En este proceso somos sujetos activos, vamos configurándonos en nuestros valores, en nuestras actitudes, en nuestro estilo de vida. Si acabamos de enunciar algunas posturas que debemos evitar porque nos hacen daño; es bueno que, igualmente, recordemos algunas actitudes saludables que debemos potenciar porque nos hacen mucho bien.

Huir del estancamiento

Es esencial vivir con sentido, ser capaces de dar razón de lo que hacemos y desde dónde lo hacemos. Ser sujetos activos de nuestra propia historia. No estancarse, no conformarse con lo vivido hasta ahora y seguir proyectándose en nuevas posibilidades, nuevos proyectos. La vida no se ha terminado, ni muchísimo menos; cómo vivimos el presente es, en parte, nuestra responsabilidad; y el futuro, si queremos verlo, nos ofrece nuevos retos, nuevas metas.

Hablando sobre la jubilación dice J.A. Pagola que: *“No basta decir: “voy a cuidarme”. Cuidarse sí, pero cuidarse, ¿para qué? No basta declarar: “Por fin, liberado”. Liberado sí, pero liberado, ¿para qué? No basta decirse: “Ahora, a vivir”. Vivir sí, pero vivir, ¿para qué?”*¹. Se trata de seguir siendo protagonista del momento actual que nos toca vivir; vivir con sentido aún en medio de una posible situación sin-sentido.

Hay quienes acogen gozosos el cambio de etapa de vida, porque el trabajo anterior no les agradaba o les pesaba demasiado o bien porque quieren dedicarse a otras cosas, pero hay quienes lo viven con ansiedad, como un ser dejados aparte con la consiguiente pérdida en el campo de relaciones, etc. Para otros la reducción de actividad ha sido una consecuencia natural de su declive físico y es esta limitación la que hace el retiro doblemente difícil.

En cualquier caso la persona “retirada” se encuentra por una parte liberada de la presión u obligatoriedad de un horario forzado y a la vez con

más tiempos vacíos, desplazada de la toma de decisiones y engrosando el número de la gente irrelevante.

La acción es una dimensión constitutiva de la persona humana. No sólo nos sostiene, también nos entretiene. De la actividad que realizamos y del modo de realizarla se deriva en gran parte el prestigio que tenemos ante los demás y consiguientemente la autoestima personal. Todo esto se pone en juego al hacernos mayores..

Es nuestra responsabilidad y nuestra tarea: descubrir nuevos ministerios, más acordes con la edad avanzada. Cuando uno es viejo puede hacer muchas cosas, pero es necesario vivir abierto a la realidad y a las personas que nos rodean. Encontrar nuevos espacios, pequeñas tareas donde poder seguir desarrollando nuestras capacidades. En definitiva, se trata de seguir escribiendo la propia historia hasta el final.

Arriesgar en valores relacionales: hacernos un “mapa de relaciones” y tratar de descubrir, entre las personas que nos rodean, en cuáles encontramos verdadera ayuda para vivir en la dirección del Evangelio. Alegrarnos de conocer a esas personas que nos ayudan a descubrir cualidades y valores ocultos y que quizá aún no habíamos descubierto.

Contactar con la gente que se mueve en el mundo de las prisiones, los sin techo, los emigrantes, los enfermos terminales, la rehabilitación de drogodependientes... Porque quizá en alguna de esas tareas, o en una ONG, les venga bien contar con alguien que eche una mano. En todo caso esos contactos ensancharán nuestro corazón e impedirán que seamos de esas personas que mueren a los 70 y los entierran a los 90. Todos esos contactos habitarán nuestra oración y nos permitirán seguir escuchando el latido de Dios en el corazón del mundo.

Nuestra sociedad valora a las personas por lo que rinden. Pero desde el punto de vista cristiano no nos interesa tanto el rendimiento como la fecundidad. Y para ser fecundos hemos de pasar de controlar la eficacia y contabilizar resultados a confiar en el misterio y dejarlo actuar sin reclamar frutos.

Podemos preguntarnos sobre las posibilidades que ofrece la vejez para realizar nuevos proyectos o ministerios. Las siguientes son sólo algunas:

- *El cuidado personal y de los otros.* Cuidar significa implicarse con las personas y las cosas, darles atención, colocarse junto a ellas, sentirlas dentro del corazón, entrar en comunión con ellas, valorarlas

y comprenderlas en su interioridad. Todo lo que cuidamos es lo que amamos. Y todo lo que amamos, lo cuidamos. Dedicarnos al cuidado personal y de los otros nos hace más capaces de percibir mejor lo que los otros necesitan y nos lleva a escapar de caer en el encerramiento de nosotros mismos. Nos concede una mayor atención y delicadeza hacia los que nos rodean. Las propias limitaciones y carencias tiene en estos casos un "efecto radar" que nos convierten en hombres y mujeres pendientes de los otros, exquisitos a la hora de descubrir necesidades no expresadas.

La escucha podría ser un segundo ministerio a desarrollar con mayor fuerza en la tercera edad. Siempre escuchar, sin tener ni sentir prisa, ni necesidad de hablar. Escuchar todo: lo que el otro me dice y no me dice, atentos siempre a los sentimientos que es donde nos jugamos nuestra individualidad como personas. Escuchar supone descifrar el significado que las palabras tienen para quien las pronuncia. Para escuchar primeramente es necesario acallar las propias voces, hacer silencio dentro de uno mismo, haciendo un hueco donde el anciano, nuestro hermano o hermana de comunidad, pueda entrar y estar. Escuchar supone "cerrarse la cremallera", callarse para dejar hablar. El silencio es un lugar privilegiado para tomar conciencia de la propia verdad, generalmente una toma de conciencia dolorosa pero también con paz.

- Sólo desde una experiencia de acogida incondicional llegamos a expresarnos con total transparencia delante de alguien que no nos juzga ni nos protege, sino que es capaz de sumergirse en nuestro mundo subjetivo y participar de nuestra propia experiencia. Cuando presentimos que alguien se arriesga a entrar en nuestros problemas, nos ayuda a verbalizarlos y nos acompaña sin empeñarse en adivinar, frenar o alterar nuestra experiencia. Cuando alguien nos escucha con el corazón, con respeto y amor estamos siendo visitados, aunque nos demos cuenta de ello, por la presencia materna de Jesús, que no quiere dejarnos huérfanos.

- *La ternura* que comprende y disculpa podría ser un tercer ministerio para esta etapa de la vejez. Una ventaja del paso de los años es la amplitud de perspectivas, la mirada benévola sobre las propias debilidades y de las ajenas también. El grado de humanidad de nuestro mundo se mide por el grado de sensibilidad ante el dolor humano. La ternura es la mejor expresión de esa sensibilidad y humanidad. La ternura nos compromete a ver el mundo de manera

diferente y relacionarnos con los demás también de manera diferente. La ternura se da en el corazón y es en el corazón donde limpiamos nuestros ojos para ver la realidad que nos envuelve. Como decía el Principito: “sólo se ve bien con el corazón, lo esencial es invisible a los ojos” No es lo mismo ver con odio o indiferencia que con ternura y cariño. La ternura es lo contrario de la apatía, de la indiferencia y de la violencia. La ternura es el amor que abraza, envuelve, protege y salva.

Descubrir nuestra propia interioridad, esa capacidad que hay en nosotros de interpretar y vivir la propia vida desde dentro.

Tenemos una tendencia impulsiva a ser protagonistas y a sentirnos salvadores universales, a conjugar el verbo hace en todos sus modos y tiempos, como si de ello dependiera la sentencia de nuestra vida. Por eso las palabras del salmo nos resultan escandalosas: “*Son inútiles vuestros desvelos, tareas y madrugones*” Lo que hacemos no parece servir de mucho, puesto que todo es regalo de Dios: “nos lo encontramos al despertar”. Y es precisamente esto lo que nos resulta tan difícil de aceptar: el Señor sólo espera de nosotros que seamos tan confiados como los niños, que tiene la tranquila audacia de vivir despreocupados porque se saben cuidados y protegidos.

Qué bueno sería que escucháramos como dirigidas a cada uno de nosotros estas preguntas: ¿Te ha servido de algo el agobio alguna vez?. Y orar con el salmista diciéndole al Señor: “*Tu me colmas de tus dones mientras duermo*”. Esta oración no nace de la pasividad inerte, sino de la acción sosegada y el dinamismo fecundo que brotan de la conciencia que vive en el agradecimiento.

Junto al esfuerzo saludable y necesario la sabiduría bíblica nos recomienda no olvidar que:

- “*El hombre planea su camino, pero el Señor es quien dirige sus pasos*”. (Pv 16,9)

- “*Muchos proyectos hay en el corazón del hombre, pero es el designio del Señor el que permanece*”. (Pr 19,21)

- “*Mis pensamientos no son vuestros pensamientos ni vuestros caminos los míos, pues como distan los cielos de la tierra, así distan mis caminos de vuestros caminos y vuestros pensamientos de los míos*”. (Is 55, 8-9)

Ustedes, los religiosos, suelen repetir que en su misión no hay jubilación y cuando envejecen se pone en evidencia lo que caracteriza a toda vida consagrada: es la vida toda la que se hace misión. Es la actitud de ofrenda de la vida junto con el Señor la que va creciendo hasta hacerles experimentar una fecundidad que les trasciende y que de alguna manera pueden aportar al mundo que nos rodea. Estoy convencida de que es justamente esta que debe de ser una de sus grandes aportaciones hoy, en esta sociedad.

Cambiar la mirada

La salud de los ojos depende sobre todo del modo de ver, de mirar, porque hay quienes mirando no saben ver. Cuando nos toca vivir situaciones de dificultad a menudo perdemos nuestra capacidad de valorar la propia realidad. No nos es posible ver lo positivo, todo se nos presenta como negativo y malo. Todo son barreras, obstáculos, dificultades, “malaspatas”. De ahí que una de nuestras más importantes tareas sea saber ver, percibir, captar los recursos que cada uno de nosotros escondemos. Despertar nuestro lado sano. Estimularnos unos a otros en la dificultad, en lugar de compartir continuamente nuestros “achaques”. Tenemos que ser transmisores de confianza unos para otros, convencernos de que es posible vivir saludablemente también en la vejez. Vivir con la mirada puesta en un futuro esperanzador y no en lo bueno que fue el pasado.

Como personas mayores tenemos que desarrollar nuestras “antenas” de la positividad, ejercitarlas sin descanso con quienes nos rodean y con nosotros mismos. Hablar en positivo posibilita la confianza en uno mismo y en los demás. Descubrir esos recursos ocultos, ignorados por la propia persona, poner de manifiesto, con firmeza, todo lo bueno que hay en la persona que nos acompaña en cada momento. Ser positivo no se improvisa, tenemos que ejercitarnos, adiestrarnos hasta que seamos espontáneamente positivos. Es bueno empezar con uno mismo: decirse cosas bonitas, reconocerse y agradecerse en lo bueno. Es muy importante que cambiemos nuestra mirada, que nos acostumbremos a ver y descubrir lo bonito de las personas, de las situaciones y de la vida.

Si de algo me he convencido en mi larga experiencia como acompañante de muchas personas mayores es de la necesidad de ser positivos. Es una de nuestras más urgentes y necesarias tareas. Es algo tan sencillo como decir “Gracias por lo que eres”, “Qué suerte tenemos de contar contigo”, “Me alegro de que pertenezcas a mi comunidad”, “Gracias por tus cualidades”, “Gracias por tu entrega”. Reconocer la valía de cada persona. Es urgente esta tarea, porque, tristemente con demasiada

frecuencia, en mis encuentros con las personas percibo esa necesidad de sentirse reconocido, de sentirse valorado. El reconocimiento supone ser alguien para alguien, significa salir del anonimato, de la no existencia a la existencia y si además el reconocimiento es positivo, eso quiere decir ser alguien beneficioso, que produce bien. Si el menosprecio empequeñece a quien lo recibe, el halago engrandece. Sentirse presencia que transmite bienestar es generador de salud. Adiestrarnos para cambiar nuestro modo de mirar. Nuestra mirada está enferma, tiene que sanar, posibilitar, reconstruir nuestro corazón y nuestro cuerpo. Olvidarnos de lo negativo para centrarnos en lo positivo, en lo bueno y posibilitador de cada uno.

Dejarnos mirar por Dios para sentirnos acogidos y envueltos en su ternura, su perdón y amor incondicional. Sentirnos envueltos en la protección cálida de un amor que nos acoge y nos posibilita la existencia y el crecimiento. Hacer la experiencia de la relación filial que nos aquieta y ensancha el corazón. A quien se reconoce hijo bajo la mirada del Padre, todos se le vuelven hermanos.

Reconciliación con la propia historia

Tener detrás mucha historia de años vividos es una ocasión para darnos cuenta, como hemos dicho esta mañana, de que todo en nuestra historia ha sido don y gracia.

Los recuerdos tienen en esta etapa de la vejez su espacio propio para ser asumidos e integrados. La edad nos da una nueva perspectiva y una nueva sabiduría para valorar nuestra historia. Para algunos de nosotros es asignatura pendiente la tarea del perdón y la reconciliación con nosotros mismos y con los demás. Aquí juega un papel importante la fe que nos capacita para renunciar al juicio y asumir la debilidad y el misterio de cada persona. Perdonar y acoger el perdón de Dios. Reconciliarnos con la vida. No se trata de olvidar sino de recordar de otra manera e ir sanando heridas

En medio de nuestra soledad va resonando de nuevo la pregunta esencial: quién soy yo y qué he hecho con mi vida. Poco a poco nos vamos liberando del miedo a bucear en nuestro interior y avanzamos en ese largo viaje hacia la verdad de nosotros y nosotras mismas. Hemos dejado de vivir de las expectativas de los demás y tomamos las riendas de nuestro yo más profundo y verdadero con una libertad nueva.

En la vejez el crecimiento personal depende en gran parte de nuestra propia interioridad donde tenemos muchos recursos sin explotar que pueden resurgir en este momento de la vida y de donde únicamente puede brotar una visión que nos integre, reconcilie y unifique. La imagen de Dios

que como criaturas llevamos impresa en nosotros nos invita a ser en plenitud.

Recordemos las palabras del Señor a Moisés cuando le llamó desde el monte: *“Así hablarás a la estirpe de Jacob, a los hijos de Israel: Ya habéis visto lo que he hecho con los egipcios y cómo a vosotros os he llevado sobre alas de águila y os he traído a mí”* (Ex 19,3-4). Iluminados por estas palabras podemos releer nuestra propia historia y poner palabras a lo vivido, también a las propias heridas; situaciones conflictivas no resueltas, rencores mantenidos, dificultades para perdonar, amarguras... Al recordar cada uno de esos momentos de alegría, de dolor, de oscuridad, de plenitud o de aparente falta de sentido, se nos invita a detenernos un momento para repetir como un estribillo: *“Tú me llevabas sobre tus alas...”* Y utilizar el tiempo que nos sea necesario para que aquellas situaciones del pasado que nos producen malestar se conviertan en fuente de luz y de agradecimiento para nosotros. Ser capaces de contemplar nuestra vida como “atraída” hacia Dios, más allá de nuestras resistencias.

A la hora de recordar nuestro pasado podemos recorrerlo como una historia sucesiva de atracón y “tirones” por parte de Dios y de consentimientos y resistencias por parte nuestra.

Como nos dice Nowen: *“Podemos mirar los acontecimientos de nuestra vida como modelados por las manos de un alfarero que modela su arcilla y que sólo nos pide que nos abandonemos a El con una confiada obediencia. Podemos contemplar la propia historia, no como una ciega e impersonal secuencia de acontecimientos sobre los que no tenemos control, sino como una mano que nos guía hacia un encuentro personal en el que todas nuestras esperanzas se verán realizadas. Esa mirada nos permite pasar de la sensación de sentirnos aprisionados dentro de una serie de acontecimientos anónimos para escuchar nuestra propia historia narrada por Dios mismo en el secreto de nuestro corazón”*.

Amar la fragilidad

La fragilidad consigue que despierte lo que hay más divino en nosotros y que comprendamos lo que tenemos endurecido y herido, y eso es fuerza de vida. Cuando se es pequeño, cuando se necesita del otro y se es capaz de expresarlo, se descubre la raíz y los fundamentos del amor.

La fragilidad revela quiénes somos y es un verdadero enigma al que sólo puede responder la fe. Personas que, según los criterios imperantes, carecen de valor, son por el contrario portadoras de grandes valores: los

valores del corazón, de la fidelidad y del amor. Son una palabra de Dios Para hacernos comprender que también nosotros tenemos limitaciones en el cuerpo y en el espíritu. El pobre nos dice: “tienes derecho a ser pobre y a acoger tu humanidad: tienes derecho a encontrar tu lugar, no necesitas ser el salvador del mundo, alégrate de ser tú mismo, porque si te descubres a ti mismo, descubres que eres amado por Dios y tienes derecho a ser como eres.

Conclusión

El último tramo de la vida es como el último capítulo de un libro: es necesario escribirlo porque si no queda inconcluso. Como decía al inicio de esta reflexión si vivimos envejecemos todos, sólo la muerte nos puede librar del envejecimiento. Cada etapa en la vida tiene sus propias coordenadas, también la vejez tiene las suyas. El final de la vida nos ofrece unas oportunidades únicas para vivir en profundidad y con conciencia nuestra historia. Es tiempo de recapitular, de agradecer, de reconciliar, de ofrecer, de orar, de amar, de esperar y de confiar.

Como ya hemos visto, el envejecimiento conlleva el deterioro de nuestras facultades físicas. No todos somos capaces de integrar con armonía nuestras posibilidades físicas y anímicas mermadas por el paso de los años. Es necesario que nos ayudemos unos a otros: salir al encuentro de quien está pasándolo mal y pedir, humildemente, ayuda cuando la necesitemos. Somos *“tesoros en vasijas de barro”*, envejecer saludablemente es todo un arte, un proceso.

Para nosotros, creyentes en Jesús, envejecer es aceptar el plan de Dios en nuestra vida, ser fieles a su voluntad recorriendo el camino que nos conduce a nuestra plenitud. Plenitud significa acogernos a nosotros mismos, habitar amablemente con nuestro mundo interior, reconciliarnos con nuestras sombras y heridas, no perder la paz que Dios nos ofrece en medio de las tempestades. No nos olvidemos: salud es camino y don, fuerza y gratuidad, cansancio y descanso, muerte y vida. Deseo que mi aportación nos ayude a todos a vivir con más intensidad y acierto el último tramo de nuestra vida. Que el Señor nos conceda a todos un envejecimiento en paz. Amén.

Vicky Irigaray
v.irigaray@hotmail.com
626573818