

## Edad Dorada

Por AUGUSTO LÓPEZ TORAL

De los “mayores” hay una visión pesimista, otra optimista y una tercera realista. La visión realista reconoce las limitaciones de la vejez, pero también los logros. Y de estas limitaciones y logros somos nosotros, los mayores, los mejores testigos. Todo ser viviente, con mayor o menor rapidez, va envejeciendo. Y es que todo organismo en funcionamiento se desgasta y deteriora. Comenzar a vivir es comenzar a envejecer. La madurez pone ante los ojos realidades que expresan decadencia y realidades que expresan plenitud.

Es cierto que a los sesenta, y más años, aún hay quien compite en maratones y toma parte en actividades deportivas o escribe sus mejores libros, pero no podemos negar que en esta edad, por lo general, hay embotamiento de sentidos, deterioro de la percepción, trastornos visuales y auditivos; en una palabra: decadencia física.

Los ancianos conservan, con bastante frecuencia, fresca la memoria de fijación: recuerdan los acontecimientos lejanos y olvidan fácilmente los cercanos. Con frecuencia no son dueños de sus sentimientos; se exaltan y deprimen sin razones aparentes. Lloran y ríen muchas veces sin saber por qué. Añoran el pasado que se les va de las manos y que no volverá y tienen cierto miedo al futuro.

Son muchos los ancianos que han logrado que su vejez sea “tiempo de reflexión tranquila”. El ajetreo de la vida tal vez no les ha dejado tiempo para nada. El tiempo de la vejez debe ser un espacio luminoso, de coloquios interiores, un tiempo para dialogar sin prisas consigo mismo y con los demás.

El tiempo de la vejez debe ser un remanso de paz. Todo se dulcifica con la edad; hay en el anciano una dulzura que lo envuelve todo. El anciano ama la tranquilidad, el reposo, el silencio. Huye de los ruidos, de los conflictos, de los peligros, de las tensiones. La conciencia de haber cumplido su misión da a la vida un gran sosiego.

Las pasiones van siendo, en esta edad, menos violentas; los deseos de paz más grandes; la comprensión de las diferencias humanas casi ilimitadas. Por eso, un especialista en esta materia ha llegado a decir que “los viejos, en todos los ambientes humanos, son elementos de moderación, de tranquilidad, de paz. Lo son porque llevan dentro todo esto, forma parte de su vida, lo llevan sin saberlo, sin quererlo, por el solo hecho de vivir”.

El anciano no es un inútil en la sociedad y en la familia. Tiene una misión importante que cumplir:

- Colmar el vacío entre generaciones, que cada vez es más profundo.
- Hacer luz, con su larga experiencia, sobre la escala de valores humanos, hoy tan controvertidos.
- Transmitir las sanas costumbres y la antorcha de la cultura y la fe.
- Enriquecer a la familia y al mundo con su experiencia, su consejo, su serenidad y su paz.

Toda edad tiene sus problemas. No ha de extrañarnos que la



Aprovechando ratos de ocio.

ancianidad tenga los suyos, incluso tal vez más acentuados que otras edades. Lo grave no es tener problemas; lo gravísimo será no tenerlos: indicaría que teníamos ya un pie en el cementerio, donde se acaban todos los problemas.

He aquí los principales problemas de los ancianos:

**La soledad.**- Si hicieramos una encuesta entre ancianos y preguntáramos: ¿qué es lo que más temes?, la respuesta sería bien clara: “la soledad”.

He aquí lo que ocurre en un hogar, en muchos hogares: son una pareja, unos recién casados. Pronto se llena la casa de hijos; los hijos lo llenan todo con sus gritos, sus risas, sus llantos, sus estudios, sus proyectos. Los esposos están atareados día y noche para sacar adelante aquel hogar, sin que les quede tiempo para pensar en otra cosa. Con el correr de los años la casa queda vacía, los hijos andan por esos mundos. A los padres les ha llegado la jubilación. En esta situación las horas se hacen largas y no saben cómo llenarlas. Los días son interminables. Experimentan entonces su nada, su insuficiencia, su impotencia, su vacío; y surge el tedio, la tristeza, la pesadumbre; a veces el despecho y la desesperación. La soledad ha entrado en aquel hogar.

Mientras se ejercía una profesión, había relaciones sociales con los compañeros de profesión; al cesar en el trabajo se van perdiendo poco a poco las relaciones y hay dificultad para establecer otras nuevas. Los amigos de la infancia y familiares van desapareciendo, dejando un vacío en el corazón. Y estos ancianos, que no han sido vencidos ni por el trabajo, ni por las luchas y dificultades de la vida, ni por los años, son a veces derrotados por la soledad.

**La enfermedad.**- Otro de los problemas del anciano es la enfermedad. Lo que más temen los ancianos, después de la soledad, es la decadencia física y psíquica: la enfermedad. La vida tiene tres etapas: nacimiento, crecimiento y decadencia. El anciano ha vivido las dos primeras; ahora le toca vivir la tercera. Y si bella es la primavera de la vida, también tiene sus encantos el



**Cualquier edad es buena para el deporte.**

otoño del atardecer, si se sabe vivirlo.

Las fuerzas ya no son las mismas de los cuarenta años; comienzan los achaques, las visitas al médico, el temor a que llegue el momento de no poder valerse por sí mismo y necesitar de la ayuda de los demás, el ser una carga para la familia; y en el horizonte el problema de los problemas: la muerte. Esto produce en el anciano preocupación, sobresalto, angustia y se siente totalmente incapaz de resolver estos problemas.

**Necesidad de amor y cariño.**- Todo hombre necesita amar y ser amado. El amor es tan necesario como el pan para sobrevivir. El anciano necesita amor, mucho amor; a esa edad es lo que con alguna frecuencia más echa en falta. Corrientemente, al anciano hoy no le falta ni una casa para vivir, ni pan para comer, ni médico, ni medicinas, aunque su economía no sea muy desahogada. Pero lo que más necesita es amor; no ser como un mueble valioso. A veces este mueble hasta estorba en casa y anda peregrinando de aquí para allá. Él, que durante toda su vida ha derrochado tanto amor, a la vejez se encuentra pobre de amor. ¡Y qué feliz sería si se sintiera rodeado de amor y cariño! Pero ¿tienen solución éste y otros problemas de la ancianidad?

**Luchar contra la soledad.**- Es el problema que más teme el anciano. Un peligro: encerrarse en sí mismo. Debe el anciano abrirse a los demás, cultivar sus amistades, asistir a reuniones y fiestas y no sólo conservar las amistades antiguas, sino hacerse otras nuevas. Una manra de ganarse amigos son las excursiones, las asociaciones, las reuniones de tipo social o religioso.

**Estar ocupado.**- Otro peligro del anciano: huir del presente y vivir en el pasado, de recuerdos. Y el anciano tiene un presente y un futuro que no debe descuidar. Debe estar al día de lo que pasa en el mundo; sobre todo en su pueblo, en su ciudad, en su

barrio. Los medios de comunicación social, que no debe abandonar en esta edad, le pondrán al día. La formación no termina nunca; también en la ancianidad hay posibilidad de completar la formación con la lectura de libros, revistas, periódicos, escribiendo, con asistencia a conferencias, cursillos, conciertos, etc.

Todo anciano debiera tener un "hobby" para llenar los tiempos libres y no caer en el tedio y la angustia. Posibles entretenimientos: lectura, escritura, pintura, trabajos de artesanía, jardinería, colecciones... Cualquier ocupación es buena menos estar mano sobre mano, lamentando el presente y nostalgando el pasado.

Pero para que los mayores puedan conseguir todos estos objetivos hay que dotarles de medios. La sociedad debe cuidar a sus mayores. Si no es por otros motivos, que los hay, al menos por puro egoísmo, pensando que los jóvenes de hoy son los mayores de mañana.

Necesita Santibáñez un local digno adonde estas personas puedan tener la oportunidad de acudir y sentirse cómodas y comunicarse entre sí. ¡Lástima que los diversos intentos llevados a cabo por la Asociación de Pensionistas y Jubilados de realizar este proyecto hayan resultado infructuosos hasta ahora! Habrá que seguir insistiendo sobre el tema, pero para ello es necesario que todos pongamos de nuestra parte buena voluntad y tratemos de "arrimar el hombro", esperando y recabando, al mismo tiempo, de los organismos oficiales: local, municipal y autonómico, también su valiosa aportación moral y económica que permita hacer frente a tan ansiado proyecto.

Los mayores de Santibáñez no merecen estar sin un local en las mejores condiciones de higiene y comodidad donde poder reunirse y pasar sus muchas horas de ocio.