

ANCIANIDAD CON REALISMO



Dr. Manuel Zeledón Pérez
Director

Enfocando la ancianidad desde el punto filosófico y constructivo, tratando de levantar su autoestima, cosa que a menudo se pierde en el enmarañamiento de los males que la agreden. El individuo con espíritu positivo es el que se impone a las vicisitudes ambientales o patológicas que nos rodean y que, de hecho, nos injurian.

Generalmente somos renuentes a los cambios mentales y físicos que trae la vejez. Perdemos nuestra apariencia física, la respuesta no es fácil, para la adaptación a las situaciones nuevas negativas. Éstas se pueden convertir en acongojantes y hasta repulsivas. La sensibilidad emocional, a menudo se perturba. El anciano es frágil como respuesta al cambio ambiental.

Los eventos sociales son cansados para muchos elementos mayores, y es lógico, ya muchas personas no cuentan con la lucidez de palabra que los acompañaba otrora, si toman un par de tragos para sentirse en ambiente, le desmejoran su ya afectada salud. Ya no cuentan con la facilidad de contar sus chistes, de bailar con soltura, de cantar con la amenidad de antes, ni saben disfrutar de la música moderna, como lo hacían en tiempos pasados. No decimos que esto ocurra en todo anciano o que aparezca a cierta edad, en realidad, cada persona es un mundo distinto, y también las afectaciones de salud difieren de una a otra, pero sí es del todo real, que los sentidos se nos van minando y el proceder de cada anciano puede diferir en mucho, según su personalidad.

Hay gente mayor que de hecho se impone a muchas peripecias de la edad, otras cuya emotividad es deleznable, sucumben al diario vivir y las compañeras más frecuentes, que son la soledad y la depresión. Por tal motivo, los médicos recomendamos a los pacientes, continuar con actividad física y mental (adaptada a la condición de afectación que tenga el anciano).

El individuo idealista que quiere proyectarse más allá de la muerte, sigue siendo inquieto, participa en directivas, se arrima a causas nobles de renacimiento o de caridad, ayuda en otras causas importantes de la comunidad, se dedica a leer la lectura constructiva, a escribir su vida del pasado o a tantas actividades que el mundo mágico actual nos depara.

Hay cantidad enorme de pasatiempos positivos, que retroalimentan nuestro ego y que hacen, que los achaques, no nos profundicen tanto nuestra mente y desaparezcan las miserias humanas.

Eso sí, hay que ubicarse, en el presente de su estado físico y mental. No querer ser un casanova cuando no se tiene la condición adecuada, no querer ser un campeón en los deportes cuando ya el organismo le pide tener prudencia, no deslumbrar al auditorio cuando ya la lucidez mental va en retroceso y todo aquello, en que, en un momento dado hemos sobresalido, tener la discreción de no caer en el ridículo y en asuntos que más bien podrían bajar nuestra autoestima. Vencer las penas, los resentimientos y la amargura, son de los artes que no cualquier individuo puede manejar, se necesita una condición de positivismo, que también, sólo los elementos muy afianzados a un Dios, omnipotente, pueden exorcizar, y son asuntos que descomponen el alma. Hay heridas que son muy profundas, que no todo organismo puede borrarlas de un plumazo. Hay gente fuerte y gente débil. Generalmente estas desgracias nos vienen en la vejez, y a veces son tan serias, que matan las ansias de vivir.

Las penas como las enfermedades limitantes nos invaden. Hay individuos muy deleznable a las injurias humanas que nos trae la longevidad. También hay seres vivientes que asimilan las crueldades que invaden nuestra fortaleza espiritual y nuestra ferrea posición logística. Casi siempre estos últimos se alimentan de una fé, de un Dios, que los enoblece. El tipo ateo, poco espiritual, sufre el látigo de su realidad y sucumbe a las duras sorpresas que a diario vivimos los ancianos.

Es claro que el arte de saber vivir está condicionado por muchos factores: económicos, de salud, de sentimientos, de tragedias humanas, del ambiente que nos rodea, etc, aún así, observamos super-humanos que con su optimismo o positivismo, vencen estos vaivenes negativos, se imponen ante la adversidad y flotan, por decirlo así, en un mundo de prosperidad espiritual, digno de envidia y de admiración.

Conocemos personalidades, que se vuelven patológicas, con el menor entuerto que se les acerca, seres que viven rumiando sus males y que a menudo, no son de gran peso emocional. Son gentes, que ellos o ellas mismas, buscan pretexto, para hundirse espiritualmente. Quizás, no los podemos culpar, pues su protoplasma congénito, los orienta al abismo. Sin ser ancianos se sienten ancianos, y ven solo lo más oscuro de nuestra existencia. No hay director espiritual, psiquiatra o religión, que les indique el camino de aceptación de sus tragedias. Sabemos que el mundo, tarde o temprano, nos trae sinsabores y que hay que saber aceptar los designios de nuestro Dios. Pero manejar estos problemas son asuntos de todo ser humano.

Es muy importante para no caer en las desgracias patológicas descompensadas, no huir de los avances de la medicina. En la actualidad hay formas de prevenir muchos males, de curarlos a temprana edad y de soportarlos con estoicismo cuando están avanzados. De ahí la importancia de los chequeos periódicos cuando se llega a la madurez y todavía no se está en la ancianidad. Tarde o temprano esos mismos males degenerativos, nos invadirán pero si nos enseñan a manejarlos, serán soportables, viviremos más años con calidad y tendremos un buen final con alivios oportunos y valederos. Es ahí cuando, a pesar de nuestras dolencias, podemos alimentar nuestro estado emocional y no caer en el abismo.

Generalmente la gente que no le ha hecho mal al prójimo, que ha sido responsable con sus deberes, que ha sido buen hijo, buen esposo o esposa, buen padre, buen hermano, no le tiene miedo a la muerte. Paso fundamental que debemos dar todos. Si se ha fallado en alguno de los aspectos que hemos tocado, no se por qué no se pueden reivindicar! Dios siempre perdona. El peso inconsciente de estas fallas humanas, no le puede dar buena calidad de vida a nadie en la ancianidad y al ponerse con Dios y con los suyos, los años que nos regale el Todopoderoso, serán años de bienestar, de regocijo, de inquietud, de positivismo, etc. y cuando Dios nos llame a su vida eterna, lo haremos satisfechos, con devoción al más allá y sin temor a dar ese salto enigmático pero maravilloso y que como humanos, todos tenemos que dar.

Todos los humanos somos de la idea de que cuando Dios nos quiera llevar, que lo haga de un solo "soplo". Desafortunadamente, en muchos casos eso no es así, y penamos con limitaciones enormemente fastidiosas, por meses y hasta por años. Nuestros Dios sabrá por que nos impone esos martirios y la difícil aceptación, ya no personal, sino de sus parientes más cercanos, que tendrán que tener la benevolencia necesaria para las decisiones finales... Llegará el momento en que los núcleos de población, tengan una legislación acorde a las circunstancias y las religiones se modernicen a los avances de las ciencias biológicas. En que el ser humano pueda disponer en vida y legalmente por escrito, ante una futura condición crítica sin visos de esperanza y ninguna prosperidad. Y así, poder permitir, a las autoridades médicas de salud, prescindir de una vida, que ya está consumada por Dios pero que la ciencia ingratamente, prolonga sin posibilidad alguna de poderse vivir en forma mínimamente adecuada.

*Dr. Manuel Zeledón Pérez
Director*