

## REFLEXIONES: UNA OPINIÓN SOBRE LAS VARIANTES QUE SE IMPONEN EN LA ANCIANIDAD



Dr. Manuel Zeledón Pérez  
Director

*Los conceptos plasmados por los humanistas Juan Pablo II e Ignacio Larañaga son muy profundos, de gran contenido filosófico y aderezados de gran contenido humanista. Ellos se compenetran con esa existencia, la de longevidad que se ha denominado la "ANCIANIDAD". Copilados y comentados por el Dr. Francisco Mirambell Solís. No podemos fijar con certeza cuando comienza la ancianidad. Los médicos observamos gente entre los 50 y 55 años, que se desmejoran en su estado físico, en su psiquismo armonioso y en su buena salud, otras personas comienzan esa curva descendente a otras etapas más avanzadas, lo que es casi verídico, es que de los 75 años en adelante las limitaciones tanto físicas como las mentales no dejan de presentarse y esta realidad hace que haya afectaciones cerebrales. Según la positividad o negatividad constitucional del individuo, éste puede reaccionar en muy distintas formas, al querer o no querer; aceptar esa condición nueva, que nos impone la vida. Esa condición expresada, nos lleva a pensar que hay variedades muy notorias de géneros humanos.*

*El vulgo las describe como gente de mal protoplasma o gente privilegiada, al que no le corren los años. Lo cierto es que la suerte no es igual para todos los hijos de Dios. Nos percatamos, que el don divino de la vida es hermoso, los que lo sentimos así, todos los días nos persinamos dándole gracias a Dios por mantenernos vivos y saludables. Pero hay seres que no les sonríe, el hálito de la existencia, y todos los días ruegan a Dios porque se los lleve a su lado. No son dignos de culpa pues las circunstancias de una enfermedad cruel los arrima al abismo. No nos referimos a las enfermedades degenerativas controlables, que todos o casi todos los ancianos padecemos, sino a otras realidades no óptimas por las que pasan muchos de los seres humanos. No es lo mismo un anciano en la pobreza extrema, un rico acediado de problemas por el dinero en exceso, que más bien lo involucra o lo ata a numerosas situaciones y no lo deja vivir con tranquilidad. El ideal es no pertenecer a ninguno de esos dos ejemplos, ser de la clase media alta, ser ahorrativo para protegerse de los imprevistos y saber gastar sus limitadas entradas, con sabiduría. La jubilación temprana es mala consejera si no se tiene otra actividad que mantenga la mente ocupada y exija al individuo una superación constante, que no lo lleve a la rutina de la que salió con anterioridad. Hay que educar al que se propone a pensionarse, para que al tratar de salir de las llamas no caiga en las brasas. Aquellos geriatras que tratan de meter a los ancianos en amenidades, que no traen satisfacción y positivismo, no están construyendo el psiquismo de los mayores. Cada anciano piensa distinto, y cada cual tiene distintas habilidades o gustos por pasatiempos. Por tanto el anciano debe autoanalizarse y tratar de buscar la ocupación que lo realice y le mejore su autoestima. Lo que sí es cierto es que el pensionado debe mantenerse activo y productivo para sentirse incentivado.*

*La sociedad margina al anciano como un mueble viejo e inservible, ya no produce, se fastidia del exceso de ruidos, de mucha algarabía, le cuesta oír y ya no tiene la elocuencia que poseía para conversar, por tanto no sonríe ni goza mucho. Poco se le respeta y en ocasiones es digno de burla y de menosprecio. Sólo los orientales ven en ellos monumentos del saber y su trato especial los dignifica. La mentalidad occidental es cruel y perniciosa. Tal realidad es la que hunde más a la persona añosa, que lejos de incentivarse, entra en conflictos con su minusvalía y se sume con frecuencia, en depresiones que también desmejoran sus funciones orgánicas. Tendencias al suicidio y aunque vivan con familiares cercanos se sienten en soledad y abandonados.*

*Cuando las dolencias degenerativas no les permiten su libre traslación su problema psíquico se acrecenta, su autoestima se va condenando a mayor limitación de sus carencias y angustias. Cuando esas reacciones de menoscabo no son tan intensas, la costumbre de ejercicio de caminar, los paseos cortos de buenos paisajes recrean el espíritu y la sensación de bienestar. Existen ancianos que a los años avanzados, son conversadores con la memoria de los pasajes de la niñez y de su juventud, que amenizan a niños y a adultos con sus valiosas vivencias de antaño, son verdaderos historiadores de hechos de gran valor, aglutinan la familia y sus relatos despiertan la admiración de sus descendientes.*

*El frágil psiquismo de la persona mayor muy a menudo es destruido por el descuido que le proporcionan, la gente que convive con ellos pues los toman como comodín para cuidar la casa, de “chinos” de niños con grandes problemas de conducta. De trabajos domésticos muy duros para personas con fragilidad emocional por sus limitaciones físicas y psíquicas. De tal manera que vivir una vejez digna dista mucho de ese ideal que uno quisiera otorgar, a gente que sí se lo merecen.*

*Muy a menudo el anciano se ilusiona más de la cuenta con sus nietos y la proyección de éstos, hacia un buen futuro, pero un mal comportamiento de los miembros de la familia, le lavan sus ilusiones y convierten ellos mismos, a sus propios nietos, en agresores de esos dulces viejos, que quisieran más bien grangearse el cariño de esos seres que son su propia sangre.*

*La espiritualidad es la que debe privar en esos ambientes de convivio pero en contadas ocasiones, ese sentir, se vitaliza en esa unidad donde debería privar la armonía, el amor y el cariño mutuo. La mayoría de los hogares actuales viven desorganizados, es raro que nos sentemos juntos a compartir nuestros alimentos. Entre los miembros de un hogar a veces ni nos vemos, ni coincidimos, cada cual tiene sus responsabilidades, a distintas horas y en distintos lugares. Las conversaciones para el mejor vivir o los contratiempos no se pueden comunicar pues cada cual en lo suyo y todos en distinto lugar. Desde luego la abuela o el abuelo perdidos en la memoria de los demás.*

*Muy a menudo los ancianos y principalmente las mujeres, se refugian en su fé y bendito sea Dios si eso los enaltece, pues muchos otros no les nace estarse golpeando el pecho. Estos últimos se sumergen más fácilmente en sus dolencias, en su pesimismo y su desesperación. El abandono de las personas mayores es más frecuente de lo que uno se imagina, cuando lo meten en un hospital hasta dan teléfonos y direcciones falsas para que no los localicen. No hay duda que la mentalidad de nosotros los occidentales tiene que cambiar desde el nivel escolar e insistir con vehemencia que casi todos llegamos a ser ANCIANOS ABANDONADOS.*

*La dignidad del anciano no existe en el diccionario de la mayor parte de la gente. Los jóvenes de hoy en día, el decir de ellos es: “Ese Viejo ya jugó” Ahora ya nos toca a nosotros ser los artífices de la situación actual. A esos señores y señoras, que son objetos de museo hay que archivarlos, dejémoslos que vegeten ellos mismos, pues ellos ya no tienen inquietudes ni necesidades imperiosas como sí las tenemos nosotros. Hoy día la tónica de muchos hijos es menospreciar a sus padres por haber inculcado con rigor la rectitud y la moral. Nos menosprecian por ese rigor que ejercimos por su bien. Les transfieren a los nietos esos rencores. La norma actual es dejar que los niños se desarrollen con su personalidad, dicen los psicólogos, dejadlos que se críen a su libre albedrío. Con esa modalidad de conducta están criando los monstruos modernos, que no respetan a nadie, ni nadie y menos a los seres entrados en años.*

*Queremos volver los ojos hacia atrás, visualizar a todos los que se han desvelado por nosotros, sin importar si fueron defectuosos, pues todos lo somos. Nos dieron el hálito de la vida, nos cuidaron y nos alimentaron, nos enderezaron cuando queríamos coger caminos tortuosos y por último nos empujaron en la lontananza para*

volar en lo ignoto y desconocido. Qué sabiduría y que amor de nuestros viejos, no es posible que cuando ya los vemos limitados en sus vivencias, de este duro vivir, los tiremos al olvido, los metamos en un armario o simplemente los olvidemos.

Ya hemos hablado de la sabiduría del anciano, sin embargo pocos jóvenes la valoran, su modo de pensar es petulante y mezquino. Ellos dicen: ese viejo está descontinuado y no sabe ni donde está parado. Sus conocimientos son obsoletos, su llamada experiencia no rima con los conocimientos actuales. Además la arteriosclerosis lo convierte en una mente decrepita. Ellos quieren desconocer que hay cosas que no cambian nunca, que siempre serán valiosas, que ellos no quieren admitir y que sí son del resorte de la experiencia.

Como el respeto se perdió en Costa Rica, ya nadie vale nada y el egocentrismo se apodera de la juventud. No quieren pensar que algún día ellos también llegarán a ser mayores y que sus hijos y nietos les pagarán con la misma moneda. La sabiduría del anciano está dada porque medita más los asuntos de la existencia, porque esos mismos asuntos fueron miseria de sus malas acciones, porque el transitar por este mundo de lágrimas, va dejando huella en su carne, porque los errores vividos marcan líneas en su mente y por último, porque el enorme amor que sentimos por los descendientes nos anima con fervor a querer orientar las mentes preclaras de nuestros vínculos sanguíneos más cercanos.

El hombre y la mujer, ya ancianos generalmente, nos armamos de prudencia, no queremos intromisión en los asuntos de los matrimonios de nuestros hijos y nietos. Vemos con horror las atrocidades que cometen, sin embargo si con diplomacia insinuamos alguna opinión, nos ponen fuera del “ring”. Por lo tanto nos obligamos a callar, ver los toros desde la barrera y resignarnos a sufrir en silencio. Quisiéramos que nuestros hijos y nietos nos consultaran con humildad y franqueza, pero hay que ser muy ingenuos para que lo hagan, la soberbia y la prepotencia se impone.

Si es cierto hay que saber ser viejo! No meterse en ridiculeces que ya uno no puede practicar o no puede cumplir. Poner los pies en el suelo y calcular hasta donde se puede llegar con nuestras limitadas facultades físicas y mentales. Tampoco convertirse en un pusilánime. Hay eventos y amenidades que se pueden hacer sin caer en excesos o pensar que se pueden verificar en igual forma que cuando éramos jóvenes, pero las virtudes remanentes sí se deben explotar.

No sentirnos frustrados por la vejez. Tuvimos oportunidades preciosas para vivir intensamente la vida. Los recuerdos nos deben animar y a pensar que los años bien vividos son un estandarte que perdurará en nuestra memoria, que sigue dando satisfacciones y que no se deben echar al olvido. Esa madurez sólida no nos hace caer ni envidiar las nuevas generaciones, es la columna vertebral del individuo que realmente vivió, remontó y acrecentó su ego personal cuando tuvo oportunidad. No desvaneció y eso perdura hasta los últimos días de la existencia, los hechos memorables no se deben olvidar pues quedan marcados, grabados en nuestras neuronas para sécula.

El envejecimiento no impide producir, por lo contrario, si no se padece de una de esas enfermedades francamente invalidantes, se puede pensar en revisar las habilidades personales que cada uno de nosotros poseemos. Los intelectuales pueden dedicarse a la lectura, a una docencia no estresante, a la pintura en sus retablos, a la música, etc. etc. Las damas son más aficionadas a las manualidades. Los no intelectuales tienen aficiones por trabajar la madera, la agricultura y toda clase de labores que se puedan hacer con amor, tranquilidad y dedicación. Lo importante es producir para uno mismo y para satisfacción personal.

Jorge Luis Borge en el borde de su existencia razona con elocuencia sobre una vida nueva y después de haber vivido, sus largos 85 años. Nos advierte de las torpezas de la juventud y las cosas que ha dejado de hacer,

*quizás por los prejuicios sociales o por el miedo de empeorar la rutina diaria en que nos desenvolvemos. Quizás nuestras ocupaciones y las múltiples responsabilidades, nos privan de hacer o vivir con más soltura las cosas que nos placen y que animan nuestra emotividad.*

*La ancianidad se acrecenta en todo el mundo pues la ciencia actual, nos previene de una muerte prematura. El control de la natalidad está haciendo que cada día haya menos gente joven en edad productiva. Los demógrafos tendrán que usar su ingenio para tanto anciano del futuro, pueda vivir sin trabajar y tener una vejez digna. La ONU se esmera por poder atender la longevidad creciente en el mundo, por dar calidad de vida al anciano y que no caiga en las zancadillas de la sociedad actual, que cada día menosprecia las canas y las arrugas.*

*Nosotros pensamos que llegará el momento en que al anciano se le valore en lo que realmente vale, Qué en cada empresa, fábrica, universidad, hospital, etc. Tendrá que tener ancianos trabajando en una sección especial! Esos ancianos no harán el trabajo de los demás sino que serán hombres y mujeres pensantes, que su labor y su misión será únicamente estar pensando como sacar mejor rendimiento a los quehaceres del sitio, donde se desempeñan, cómo obtener mayor rendimiento con menos esfuerzo y sin forzar los operarios. Planificadores y gente que con su sabiduría y experiencia aporten constantes ideas para un mayor rendimiento, con menor esfuerzo. Estas secciones de ancianos tendrán a su vez gimnasios adaptados a sus limitaciones, lugares de descanso, lugares de diversión sana, bibliotecas y sitios de esparcimiento, el objetivo es que siga produciendo sin estrés, de su gran aporte y tenga oportunidad de sentirse libre de tensiones.*

*También somos de la idea que no se le margina o se lo condena a una vida inútil, metido en su casa, sin aspiraciones, quizás vilipendiado por sus propios familiares, es un anciano que no solamente va a vivir más dignamente sus últimos años sino que va retardando o prolongando el empeoramiento de sus males degenerativos, que no dejan de presentarse en todos nosotros.*

*Mientras existan medicamentos que nos puedan atenuar las dolencias debemos hacerle frente a la creatividad, al impulso del ser que nos otorga Dios.*

**Dr. Manuel Zeledón Pérez**

**Director**