



SOY MAYOR

Pensamientos para regalar

**JOSÉ CARLOS
BERMEJO**



NUEVA EDICIÓN
AUMENTADA

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
1. AGRADECIMIENTO	11
Reflexión	11
Frases célebres para pensar	15
Canción: <i>Por si las musas</i> (José Luis Perales)	16
Oración: <i>Acción de gracias</i> (José de Lucas)	17
2. SOLEDAD	21
Reflexión	21
Frases célebres para pensar	24
Poema: <i>Soledad</i> (Federico García Lorca)	24
Oración: <i>El Señor es mi pastor</i> (Salmo 23)	26
3. RECORDAR SANAMENTE	27
Reflexión	27
Frases célebres para pensar	30
Poema: <i>De recuerdos</i> (Pedro Fernández)	31
Oración de Jean Leclerq	32
4. EDAD PARA LA TERNURA	35
Reflexión	35
Frases célebres para pensar	39
Poema: <i>Siento tu ternura</i> (Pablo Neruda)	39
Oración: <i>Invocación de ternura</i>	41
5. VIVIR EL PRESENTE	43
Reflexión	43
Frases célebres para pensar	46
Poema: <i>Soneto</i> (Miguel de Unamuno)	47
Oración: <i>Recibe, Señor, y transforma</i> (Arnaldo Pangrazzi)	48

6. ENFERMEDAD Y DEPENDENCIA	51
Reflexión	51
Frases célebres para pensar	54
Poema: <i>Rima LII</i> (Gustavo Adolfo Bécquer)	55
Oración: <i>Cuando llega la enfermedad</i>	55
7. FAMILIA	57
Reflexión	57
Frases célebres para pensar	59
Poema: <i>Ovillejos</i> (Miguel de Cervantes)	60
Oración: <i>Salmo 70. Juventud y vejez</i> (Carlos G. Vallés)	61
8. PROXIMIDAD DEL FIN: TIEMPO PARA LA ESPERANZA	65
Reflexión	65
Frases célebres para pensar	68
Poema: <i>Al olmo seco</i> (Antonio Machado)	69
Oración: <i>Me pongo en tus manos</i> (Carlos de Foucauld)	70
9. VIVIR SALUDABLEMENTE	73
Reflexión	73
Frases célebres para pensar	77
Poema: <i>Tiempo sin tiempo</i> (Mario Benedetti)	78
Oración: <i>La salud</i>	79
10. ANCIANIDAD BIENAVENTURADA	81
Reflexión	81
Bienaventuranzas de los ancianos	82
Otra versión de las bienaventuranzas de los ancianos	83
Frases célebres para pensar	84
Poema: <i>¿Me he hecho mayor?</i> (Rosa María Belda Moreno)	84
Oración: <i>Enséñame, Señor, a envejecer</i> (Francisco Álvarez)	86
CERRANDO EL LIBRO	89

INTRODUCCIÓN

La peor vejez es la del espíritu

(WILLIAM HAZLITT)

Muchas veces me he preguntado –como en otros ámbitos– qué escribimos para los mayores. Escribimos sobre geriatría, gerontología; escribimos para los que cuidan a los mayores; investigamos cómo cuidarles bien y generamos conocimiento «sobre los mayores». Generamos literatura más «sobre» que «para» las personas mayores.

El origen de este libro es sencillamente el deseo de ofrecer una lectura a los ancianos. Una lectura que les pueda resultar interesante en un nivel psicológico y espiritual, una lectura que les haga bien a la mente y al corazón.

Sueño este libro en manos de un nieto regalándolo a su abuelo o abuela, o de un hijo haciéndolo con sus padres. Pienso este libro en manos de un vecino que lo regala a quien vive en el piso o la casa de al lado. Lo deseo en manos de cualquiera que lo lleva a una residencia de mayores para regalarlo a un residente. Más aún: lo sueño en manos de algún joven que lo lee en voz alta sentado sin prisa al lado de una persona mayor, porque esta no puede a causa de la limitación de la vista o cualquier otra limitación pequeña o grande.

Estas páginas quieren ser, pues, una propuesta de vida sana. Son diez sencillos temas en torno a los

cuales, además de la reflexión introductoria, el lector encontrará algunas frases célebres que podrán provocarle el gusto de pensar en torno a ellas. Quizá no para aceptarlas en su totalidad, quizá para comentarlas con otros, quizá para aprender alguna de memoria y repetirla a algún amigo, a algún joven, como enseñanza propia de la sabiduría de la edad... Sigue un poema o lectura semejante que quiere contribuir a disfrutar del tema del capítulo, para concluir con una oración, de modo que el creyente termine poniendo en manos del buen Dios los pensamientos, sentimientos, deseos, compromisos... que pueden suscitarse con ocasión de la lectura del capítulo.

Entiendo que la ancianidad no ha de concebirse como un período de paso, sino como una etapa de la existencia humana. No se trata simplemente de que se haya perdido la juventud, sino de una manera diferente de estar en la vida, con una nueva situación, con una nueva tarea: realizar la «cabalidad» de la persona. Será un fracaso si seguimos constatando que los mayores se limitan a dejarse vivir.

Si es cierto que se envejece como se ha vivido y se es cuidado como se ha cuidado, confiemos que, al luchar por dar más años a la vida y más vida a los años, aprendamos a envejecer y enseñemos a los más jóvenes a respetar, amar, estimar y mirar de frente a la vejez, es decir, a cada hermano anciano. Esta es la forma en que habremos humanizado la relación en cualquier edad que tengamos.

La Organización Mundial de la Salud, en el año 2001, utilizaba la expresión «envejecimiento activo» en este sentido: «El envejecimiento activo es el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida

saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez».

La expresión «envejecimiento activo» fue adoptada por la OMS a finales del siglo xx con la intención de transmitir un mensaje más completo que el de «envejecimiento saludable» y reconocer los factores y sectores, además de la mera atención sanitaria, que afectan a cómo envejecen individuos y poblaciones.

Otros organismos internacionales, círculos académicos y grupos gubernamentales (entre los que se incluyen el G8, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico, la Organización Internacional del Trabajo y la Comisión de las Comunidades Europeas) están usando también la expresión «envejecimiento activo» principalmente para expresar la idea de una implicación continua en actividades socialmente productivas y en un trabajo gratificante.

La palabra «activo» quiere referir una implicación continua en cuestiones sociales, económicas, espirituales, culturales y cívicas, no solo la capacidad para estar físicamente activo. Personalmente aprecio también la terminología de «envejecimiento saludable» –y no solo sanitizada–, bienvenida sea por lo que nos evoca.

En efecto, también las personas mayores que estén enfermas o tengan limitaciones físicas como consecuencia de discapacidades pueden seguir colaborando activamente con sus familias, sus semejantes, en el ámbito comunitario y nacional. También se puede vivir saludablemente en esta situación.

Se trata de promover el máximo de autonomía posible, es decir, potenciar la propia capacidad para controlar, afrontar y tomar decisiones sobre la vida diaria, de sacarle el mayor y mejor partido posible –agradecido y gozoso– a la oportunidad de vivir cada día.

PROXIMIDAD DEL FIN: TIEMPO PARA LA ESPERANZA

El arte de envejecer es el arte de conservar
alguna esperanza
(ANDRÉ MAUROIS)

Reflexión

Fue Laín Entralgo quien dio título a un libro con estas palabras: *La espera y la esperanza*. El envejecimiento y las pérdidas que acompañan al proceso imponen, con frecuencia, una experiencia de pobreza que anuncia también un fin próximo. La vida tiene un límite. Es ahí donde la esperanza muestra su verdadero rostro, su ser *constitutivum* de la existencia humana que trasciende el mero optimismo de que todo irá bien.

Esperar no es soñar con el cambio de negro a blanco, de enfermedad a salud, de proximidad de la muerte a liberación de ella. Esperar es un modo de vivir «que va con nosotros», con la condición humana, también cuando se es mayor.

Así, la esperanza no se queda satisfecha hasta el cumplimiento del deseo o de lo prometido. La esperanza, por otro lado, no se reduce al mero deseo ni al mero optimismo superficial del «todo se arreglará». La esperanza no está reñida con la inseguridad (la «seguridad insegura», dice Laín Entralgo); más aún, «la se-

guridad no pertenece a la esperanza», dice santo Tomás.

La esperanza conlleva el coraje, que no se reduce a la mera vitalidad, al simple instinto por sobrevivir, sino que supone el empeño paciente y perseverante que no cede al desánimo en las tribulaciones. Para la persona mayor, el coraje se traduce en muchas situaciones en paciencia, en entereza o constancia.

La paciencia, que tan esencialmente pertenece a la esperanza, expresaría en forma de conducta esa conexión entre el futuro y el presente. Cuando es genuina, la esperanza se realiza en la paciencia. La esperanza es el supuesto de la paciencia. Esperanza y paciencia se hallan en continua relación.

En último término, para el creyente, la esperanza se traduce en abandono en Dios, en quien se deposita el máximo de confianza. Abandonarse en Dios en total confianza no significa una actitud pasiva de resignación. Más bien tiene lugar una dialéctica entre lucha y aceptación. Es una lucha que acepta que Dios diga la última palabra, una lucha como expresión de la esperanza y vivida desde la aceptación en la que la persona es sujeto.

El símbolo de la esperanza es el ancla. Vivir esperanzadamente es buscar un lugar donde apoyarse, un agarradero para no ir a la deriva en la barca de la propia vida.

Por su propia naturaleza, la esperanza dinamiza el presente, lanza a vivir el amor en las circunstancias concretas de la vida, hace que las relaciones del ahora sean vividas como la anticipación de una liberación y una comunión profunda deseada en lo más hondo del corazón.

La relación puede ser anticipación de la deseada liberación y comunión. El contenido de la esperanza ya

ha comenzado en el interior de quien vive con sentido, de quien espera y encuentra. Vamos gozando de antemano y en pequeñas dosis las fuerzas del mundo futuro.

Cada día, cuando sale el sol, resucitamos al alba, a la relación, a la carne. Nos ponemos en pie (los que podemos), pero todos simbólicamente para afrontar las cosas de la vida. El día es nueva vida, es oportunidad para ver y mirar las cosas con mirada renovada, con esperanza comprometida.

Cada vez que una persona empuja a otra a superar cualquier dificultad, ha sido instrumento de trascendencia. Donde había abatimiento hay postura erguida; donde había soledad hay comunión. Y a esto estamos llamados también siendo mayores.

La experiencia del amor es más fuerte que la de la muerte. Y esperar en el más allá no es más que abandonarse al reconocimiento (no a la demostración) de que el amor reclama eternidad, y de que, de alguna manera no explicable con categorías meramente humanas, nuestra vida, al terminar, será transformada y plenificada.

Creer en el más allá es más bien dejarse *levantar* por Dios cuando nosotros nos sentimos caídos y abatidos, doloridos y muertos. Entender así la fe en el más allá es también un compromiso comunitario de fe, de trabajo por la salud, el amor y la justicia, para que Dios constituya buena noticia de amor *para toda la humanidad*.

Quizá la esperanza es como esa niña pequeña que, entre los adultos, juega, empuja y anuncia el futuro. Habrá esperanza en medio de la enfermedad si dejamos jugar a la niña entre nuestras rodillas, de modo que –con su extraña racionalidad– nos transforme el presente hacia un futuro mejor.

Ser mayor es una gran oportunidad para ser testigo de una esperanza viva, para «dar razón», como dice el apóstol Pedro, de la esperanza que nos habita (1 Pe 3,15).

Frases célebres para pensar

No es el término de la alegría lo que hace tan triste la vejez, sino el término de la esperanza (JUAN PABLO RITCHER).

Todo hombre quiere llegar a viejo, es decir, a una época de la vida en que pueda lamentarse de las cosas que pasan y anunciar calamidades todavía mayores para el mañana (ARTHUR SCHOPENHAUER).

Lo mejor que tiene la vejez es que se encuentra uno cerca de la meta (AUGUSTO STRINDEBERG).

La vejez es la pérdida de la curiosidad (AZORÍN).

Lo más triste de la vejez es carecer de mañana (SANTIAGO RAMÓN Y CAJAL).

No hay más que dos épocas en la vida en las que la verdad se nos muestra y ayuda: en la juventud, para instruirnos, y en la vejez, para consolarnos (ANNA TERESA DE LAMBERT).

Se echa en cara a la juventud el creer que el mundo empieza con ella. Ciertamente, pero la vejez cree aún más a menudo que el mundo acaba con ella. ¿Qué es peor? (CHRISTIAN F. HEBBEL).

Es necesario esperar, aunque la esperanza haya de verse siempre frustrada, pues la esperanza misma constituye una dicha, y sus fracasos, por frecuentes que sean, son menos horribles que su extinción (SAMUEL JOHNSON).

En cada amanecer hay un vivo poema de esperanza, y, al acostarnos, pensemos que amanecerá (NOEL CLARASÓ).

Poema

Al olmo seco

Al olmo viejo, hendido por el rayo
y en su mitad podrido,
con las lluvias de abril y el sol de mayo
algunas hojas verdes le han salido.

¡El olmo centenario en la colina
que lame el Duero! Un musgo amarillento
le mancha la corteza blanquecina
al tronco carcomido y polvoriento.

No será, cual los álamos cantores
que guardan el camino y la ribera,
habitado de pardos ruiseñores.

Ejército de hormigas en hilera
va trepando por él, y en sus entrañas
urden sus telas grises las arañas.

Antes que te derribe, olmo del Duero,
con su hacha el leñador, y el carpintero

te convierta en melena de campana,
lanza de carro o yugo de carreta;
antes que rojo en el hogar, mañana,
ardas en alguna mísera caseta,
al borde de un camino;
antes que te descuaje un torbellino
y tronche el soplo de las sierras blancas;
antes que el río hasta la mar te empuje
por valles y barrancas,
olmo, quiero anotar en mi cartera
la gracia de tu rama verdecida.
Mi corazón espera
también, hacia la luz y hacia la vida,
otro milagro de la primavera.

ANTONIO MACHADO

Oración

Me pongo en tus manos

Padre, me pongo en tus manos.
Haz de mí lo que quieras.
Sea lo que fuere, te doy las gracias.

Estoy dispuesto a todo,
lo acepto todo,
con tal de que tu voluntad
se cumpla en mí y en todas las criaturas.

No deseo nada más, Padre.
Te confío mi alma,
te la doy con todo el amor de que soy capaz,
porque te amo.

Y necesito darme sin medida,
con infinita confianza,
porque tú eres mi Padre.

CARLOS DE FOUCAULD