

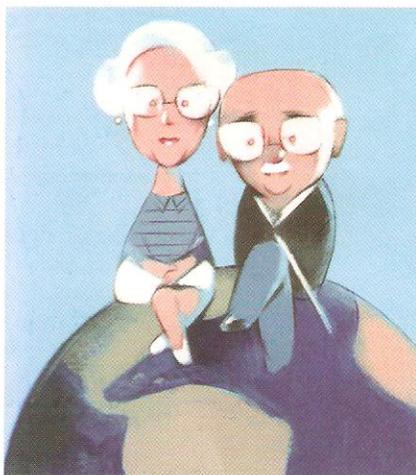


Vejez: prejuicios y realidades

El sentido de la vejez

Acarreamos desde nuestra juventud con mitos y prejuicios acerca de la vejez, y ellos son en parte los que nos impiden luego tener una vejez plena. Si Dios nos dio el don de la vida, por alguna razón nos dio esta etapa: una oportunidad para restablecer y mejorar vínculos, y dar amor y alegría a los que atraviesan momentos más tormentosos.

La vejez es la etapa para restablecer los lazos de las situaciones que nos quedaron sin resolver o no bien resueltas. Es el tiempo de mejorar los vínculos con nuestros hijos, que, tal vez por lo agitado de la vida, no hemos podido sanar.



Con la vida tan complicada que hoy tienen nuestros hijos y nietos, ¡qué oportunidad se nos presenta hoy a nosotros los viejos para contribuir a poner alegría y amor!

No nos damos cuenta de nuestros arraigados prejuicios respecto a la edad y la vejez. Dice la gerontóloga Betty Fridam que todos nos hemos comprado al nacer el mito que dice "viejo = deteriorado y debilitado". Y así, portando este mito en la cabeza, vamos envejeciendo y, seguramente, lo vamos cumpliendo.

Pero, si nos ocupamos de analizar esto y quitarlo de nuestra cabeza, nos daríamos cuenta que cada persona tiene su propia vejez; que no existen vejeces iguales, y que la vejez en sí misma no agrega nada a nadie. Cada uno es en su vejez lo que ha sido a lo largo de la vida. Eso sí: en la vejez todos los rasgos de la personalidad se hacen más evidentes, tanto los positivos como los que no lo son tanto.

Si los que creemos que la vida es un don de Dios pensáramos que la vejez es algo espantoso, padeciente y torturante, creeríamos que Dios es un sádico, que nos otorgó esta etapa de la vida para castigarnos. Dios -que es Amor- no trata así al ser al cual Él mismo le ha otorgado ese don y se lo ha preservado durante 70, 80 o 90 años, a través de tantas circunstancias de salud, de accidentes y situaciones peligrosas ¿Podemos pensar por un instante que lo ha dispuesto así para hacernos sufrir? ¿No será que algunos de nosotros no encontramos el sentido de nuestra propia vejez?

Por mi parte, estoy convencida que existe un sentido de la vejez para todas las personas. Es cuestión de mirarnos y encontrarlo.

La vejez es la etapa para restablecer

los lazos de las situaciones que nos quedaron sin resolver o no bien resueltas. Es el tiempo de mejorar los vínculos con nuestros hijos, que, tal vez por lo agitado de la vida, no hemos podido sanar. Ahora es momento de hacerlo. ¡Qué bueno es el Señor que todavía nos da un tiempo para cerrar la vida con nuestros vínculos sanados! Con la vida tan complicada que hoy tienen nuestros hijos, con lo difícil que resulta su buena crianza (¡y la de los nietos!); nosotros los abuelos -los viejos- ¡qué oportunidad se nos presenta para contribuir a poner alegría y amor! Dos ingredientes que, si están presentes en un viejo en la familia, nadie querrá desprenderse de esa persona; nadie, absolutamente nadie. Si en cambio el viejo es quejoso y demandante, resulta de mucha carga psicológica para los hijos y su entorno, lo que se suma a la carga que estas personas ya tienen.

He aquí un testimonio de una persona mayor, que creo porta "confortablemente" su vejez.

Haydée Andrés

Testimonio de M.A.

Para disfrutar

Tengo setenta y un años, soy soltera y tengo una familia muy grande con muchos sobrinos nietos (a quien Dios no le dio hijos...). Mi vida no fue un "lecho de rosas". Si por ejemplo en mi adolescencia hubiera tenido que dar el

Lo que no me gusta nada es que nos digan "abuelo" o "abuela", al referirse a nosotros personas que no son nuestros nietos, pero que además ni nos conocen.

Y lo que también me hace sentir "vieja como los trapos", es cuando se habla de ancianos o gerontes.

He oído decir muchas veces que "viejos son los trapos". Es una lástima, porque ¿cuántos de nosotros nos hemos referido con ternura a nuestros "viejos"?



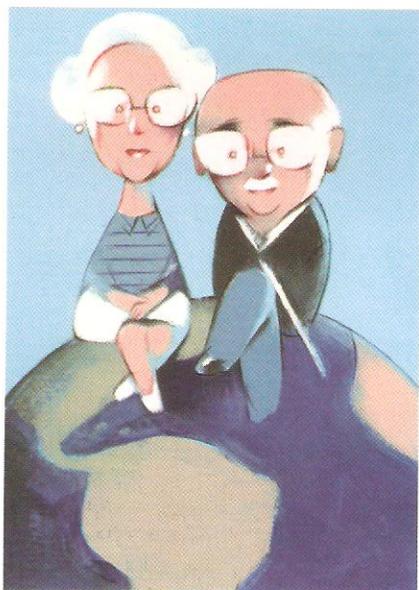
testimonio de cómo estaba viviendo esa edad, desde ya hubiera sido muy distinto al que gracias a Dios puedo dar ahora.

Siempre digo que este momento es el mejor de mi vida. Tengo la suerte de contar todavía con amigas de mi niñez y de la escuela secundaria. Casi todas ya son viudas. Nos reunimos de tanto en tanto, compartimos intereses y, cuando se da el caso, nos reímos con ganas de anécdotas de aquellos tiempos. Comparto la vivienda desde hace unos años con una buena amiga con un muy buen sentido del humor. Y por supuesto, también tengo algunas -no muchas obviamente- nuevas amistades. Desde hace poco tiempo, hago gimnasia una vez por semana y camino una hora al menos 3 veces en la semana. Creo que uno debe darle al cuerpo este tipo de cuidado. Al principio, me daba un poco de pereza, pero ya me he acostumbrado, y me doy cuenta lo im-

portante que es fortalecer las piernas para evitar caídas que a nuestra edad pueden acarrear inconvenientes bastante serios.

Por supuesto que no cuento ni con la memoria, ni la fuerza física, ni la audición, ni toda la rapidez de antes. Pero lo puedo aceptar con lógica, y por otra parte, todo lo demás compensa con creces estas "mermas" propias del desgaste. Además, tengo mucho tiempo para realizar tareas que me agradan. Por ejemplo, me di cuenta que me gusta cocinar con nuevas recetas. Al no estar presionada por otras obligaciones, me puedo dar el gusto de encontrarme con familiares y amigos, de leer lo que me apetece, cuidar el pequeño jardín...

Soy jubilada, y no tengo las facilidades económicas de hace un tiempo, pero puedo prescindir de cosas que quizá en otra época me hubiera parecido difícil no contar con ellas.



Relato aquí algunos detalles de mi existencia porque creo que pueden ayudar a otros "envejecientes", y que dan la pauta de porqué puedo decir que no me asusta la vejez, sino que por el contrario, la estoy disfrutando.

Por otra parte, no tengo ningún inconveniente en hablar de "mi" vejez. He oído decir muchas veces que "viejos son los trapos". Es una lástima, porque ¿cuántos de nosotros nos hemos referido con ternura a nuestros "viejos"? "Ché, viejo, ché vieja"... Lo que no me gusta nada (cada cual sabe donde le aprieta el

zapato), y a la mayoría de nosotros "los viejos" tampoco, es que nos digan "abuelo" o "abuela", al referirse a nosotros personas que no son nuestros nietos, pero que además ni nos conocen. Y lo que -al menos a mí- también me hace sentir "vieja como los trapos", es cuando se habla de ancianos o gerontes.

No soy una excepción a la regla. Por el contrario, las excepciones son las vejeces desgraciadas. Ojalá este sea un relato que anime a otros a hacer conocer los suyos, y así desalojar de una vez por todas el mito de la vejez como una desgracia.

Emprendimientos mayores

El arte de aprovechar el tiempo y sentirse útil

Atrás quedó la imagen de la abuela leyendo un cuento al pie de la cama de su nieto. Hoy, las personas de la tercera edad no sólo leen, también les buscan cosas en Internet a los pequeños de la familia y tienen el día tan o más ocupado que en su juventud. Es más, muchos de ellos logran generar ingresos económicos con sus emprendimientos y se reencuentran con una vocación postergada. Una de las tantas personas mayores emprendedoras es Simón Klubok. A los 75 años prepara paseos turísticos por la Capital Federal -por el casco histórico, La Boca, Belgrano, el Jardín Japonés y otros- y los alrededores de Buenos Aires, como San Antonio de Areco y Chascomús. "Soy un medio para que la gente sepa dónde va a pasar el día", se define. Por otro lado, la Feria Emprendedora, agrupa a personas con ganas de hacer. Son 190 los stands y de éstos, 22 pertenecen a personas mayores de 65 años que desarrollan diferentes actividades: catering, velas, tejidos artesanales, pastelería y más. Hebe tiene 68 años y restaura muñecas de todo tipo. "Empecé hace cinco años. Siempre me gustaron las muñecas, y cuando me jubilé fui al mercado de las pulgas y compré algunas que estaban dañadas. Entonces, sin haber ido a aprender, me puse a repararlas."

Marysol Antón. Extraído del diario La Nación