

# CRECER ENVEJECIENDO 17

## DEJEMOS HABLAR



En el presente artículo, vamos a poner de relieve, situaciones y cuestiones, unas anecdóticas y otras, que recogen la opinión de personas mayores sobre el proceso de envejecimiento.

### **Niñez y envejecimiento**

El otro día al salir de mi casa, para coger el ascensor, me encontré con un vecino que iba acompañado de su nieta, con apenas tres años. Me dirigí a ella y le pregunte ¿Dónde vas con el abuelo? Pero antes que la nieta contestase, el abuelo respondió: “la niña no me llama abuelo sino “pepe”. Entonces yo, sacando mi vena pedagógica, me acerque a la niña y le dije. “mira, este hombre que tiene cogida tu mano, es el padre de tu madre, es decir, tu abuelo”. Y ahora viene lo mejor. ¿A que no se imaginan lo que me contesto la niña, la nieta?. Su respuesta fue definitiva. Dirigiéndose al abuelo le dijo: “vamos pepe”. Ante esta situación pensé: “A estas edades no se debe tener conciencia del transcurrir del tiempo. En la niñez, la vejez no existe”



## **Juventud y envejecimiento**

Cuando yo tenía, más o menos 50 años, e impartía enseñanza de Física y Química, entregue a los alumnos al finalizar la primera clase del curso, un cuestionario para que contestando a las preguntas contenidas en el mismo, reflejasen su opinión sobre mi persona y como profesor. Uno de los alumnos, en edad comprendida entre los 14 y 15 años, con toda sinceridad y franqueza manifestó en una de sus respuestas, que no esperaba encontrar como profesor, a una persona tan mayor y tan vieja como yo. Me quede de piedra, pero desperté y me pregunte ¿Qué criterio o indicador habrá seguido el chaval para llegar a tal conclusión? Me incliné por pensar que me definió como viejo por el solo hecho de tener 35 años más que él. Las distancias en el tiempo para envejecer se acortan cuando uno es joven: uno de 18 años considera viejo a otro que tiene 30.



## Persona mayor y envejecimiento

Y ahora les hago a Vds. la siguiente pregunta ¿Cuál es en estos momentos la postura de cada uno de Vds. con respecto a su propio envejecimiento?

Esa misma pregunta se la hice, como ponente del Aula de Mayores de la Universidad de Málaga, y a través de un cuestionario, a un grupo de alumnos de la misma, con edades comprendidas entre los 55 y 80 o más años. A continuación vamos a conocer algunas de las opiniones recogidas.



“La percepción del envejecimiento es algo relativo, ya que es un calificativo que se aplica a casi todo lo que existe sobre la tierra, y puede usarse despectivamente”

“Hay quien considera que le han hecho mayor sus hijos, sus nietos y todos los nacidos después de él”

“Acepto tranquilo el envejecimiento aun con la certeza de las mermas que vamos adquiriendo, lo que supone pérdida de facultades físicas y psíquicas”.

“No puedo definir el envejecimiento porque nunca pienso en él, como tampoco en la muerte, aunque se que las dos cosas forman parte de mi vida”

“Para mí, el concepto de persona mayor es ideal para calificar desde pequeño, a las personas que tenían 10 años mas que yo”

“Creo que el proceso del envejecimiento se desarrolla sin que uno se de cuenta. Te lo dicen los demás”

“El envejecimiento me ofrece la oportunidad de adquirir nuevos conocimientos, compartir, vivir. Etapa tranquila, en la que puedes hacer aquellas cosas que no pudiste hacer en etapas anteriores como: estudiar, asistir a conferencias, relacionarse, escribir, pasear, ser miembro de un club de lectura, o de una asociación de jubilados, participar y ayudar a otros en labores de voluntariado, deporte, cultura”

“El conformismo en todas las etapas de la vida y sobre todo cuando hemos dado a la sociedad lo que pedía de nosotros, es perjudicial para el cuerpo y la mente”

“El cambio provoca cambio. Ha de ser cambiando lo que debe ser cambiado. La vida da oportunidades durante la vejez, siendo posible cubrir sus pérdidas con otras actividades que están alrededor de uno, hasta el final de nuestros días. Solo hay que buscarlas con actitud activa, con interés, adaptándose a los cambios”.

“Hay cosas que me cuestan un gran esfuerzo, o tanto me cuesta, que no las intento realizar”

“Para algunos de los consultados, la población envejecida es esa gran masa de jubilados que desaprovechan sus capacidades jugando al mus o al domino, toda la tarde”

“Procuro estar relacionado con el entorno social, busco compañía que me complace, y sobre todo la tertulia”

“Según mi forma de pensar hay que ser críticos, comparado los tiempos anteriores con los actuales, evolucionando, adaptándose, no estancándose. La personalidad no cambia pero si las formas de ver las cosas”

“Siento interés no solo por sobrevivir sino por participar. Intentare estar a disposición para organizar y participar en actividades con personas mayores. Es una forma de mantener una actitud creadora”

“Acepto mi situación actual, con tranquilidad, sin preocuparme de las pérdidas físicas e intelectuales. Otras motivaciones me compensan”.

“Las personas mayores necesitamos: aprender a envejecer; preparación para la jubilación; superar esas asignaturas pendientes, que son muchas como: recibir la enseñanza básica o cultura general que no se pudo conseguir en su momento; lograr conocimientos complementarios a los que ya se posee, en particular música, baile, corte y confección, punto de cruz, historia, arte, ciencias idiomas; conseguir un mayor nivel académico, con la obtención de un primer título, o un segundo, en el sistema formal o reglado de la enseñanza; aprender cuestiones que faciliten la adaptación a los tiempos actuales etc.”.

Sabemos que una persona que es activa si se encierra en casa, aunque salga a pasear o lea un libro, no puede aguantar. Veamos algunas opiniones:

“Yo me agobiaba, me aburría, tenía que tener una obligación, no estar parado.»

«Para mí es interesante ocuparme de algo que suponga una continuidad, puntual y llevadera, de la actividad que venía desarrollando, sin traumatismos, ni obligaciones”.

“No me hubiera gustado jubilarme sin haberme buscado una manera de poder seguir haciendo algo, no en plan especulativo, sino por mantenerme en activo. No tenía decidido qué actividad realizar, ni tampoco me preocupaba ganar dinero.»

“Algunos explican que la razón de su comportamiento es para poder seguir siendo útiles a los demás”

«Creo que dentro de nosotros tenemos algo que nos impulsa a transmitir a la sociedad lo que hemos ido acumulando. Sentía una necesidad de hacer algo por los demás.»

“Cuando la jubilación se presenta a una edad no esperada la situación es especial. Es el caso de muchas personas en la actualidad se han visto obligadas a jubilarse debido a la reestructuración de la economía. A edades tempranas han debido hacer frente a esa situación, y han necesitado ocupar su tiempo.

«Me retiré a los cincuenta y cinco años. Pensé: a los cincuenta y cinco años me jubilo, con lo que duramos ahora, que llegamos hasta los ochenta, me tiro yo aquí veinticinco años tocando el violón. Iba a acabar cazando moscas.

La actividad en las personas jubiladas está siendo cada vez más estimulada, por razones diversas: como medio para mantener o mejorar la salud, el bienestar y las relaciones sociales, así como forma de integración social. No son ajenos, sin duda, otros motivos menos desinteresados, como promover un voluntariado que pueda llenar ciertos huecos que dejan los sistemas formales de para procurar su integración social.

### **Vd. es mayor cuando...**

Expuesto los criterios de personas mayores respecto al envejecimiento y jubilación, les hago una pregunta “¿Se puede ser persona mayor sin llegar a viejo?”. Escuchen:

Vd. es mayor cuando se pregunta ¿vale la pena?. Vd. es viejo, cuando sin pensar responde que no.

Vd. es mayor cuando sueña. Vd. es viejo, cuando apenas consigue dormir.

Vd. es mayor cuando todavía aprende. Vd. es viejo cuando ya no enseña.

Vd. es mayor cuando consigue hacer ejercicio. Vd. es viejo cuando casi todo su tiempo lo pasa sentado o acostado.

Vd. es mayor cuando el día que comienza es único, variable. Vd. es viejo cuando todos los días son iguales

Vd. es mayor cuando en su agenda tiene proyectos y obligaciones que cumplir hoy, mañana, pasado, la semana que viene. Vd. es viejo cuando su agenda esta en blanco y solo vive pensando en el ayer. La persona mayor trata de renovarse cada día que comienza, el viejo se detiene a pensar que ese puede ser el último de sus días y se deprime, porque mientras el mayor fija la vista en el horizonte donde el sol sale a iluminar sus esperanzas, el viejo tiene cataratas que miran las sombras del ayer. El mayor puede tener la misma edad cronológica y fisiológica que el viejo. Las diferencias están en el espíritu y en el corazón. Que todos vivamos larga vida y nunca llegar a ser viejo, y el que es viejo que aprenda a disfrutar como mayor, cada momento de su vida.

**Dr. Enrique Pozón Lobato**

**Académico correspondiente de la Real Academia de Córdoba,  
de Ciencias, Bellas Letras y Nobles Artes**