

# La soledad de las personas mayores

Manuel Rodríguez Carrajo  
Universidad Pontificia de Salamanca

## Definición de soledad

Entre las varias acepciones que el *Diccionario de la Real Academia Española* da sobre la palabra soledad hay una que a nosotros especialmente nos interesa en este momento, y es aquella en que se la define como la carencia voluntaria o involuntaria de compañía.

La soledad involuntaria o no querida tiene lugar cuando a pesar de nuestros esfuerzos nos encontramos de pronto viviendo solos o notamos en nosotros el sentimiento de soledad. Sucede esto cuando, entre otros eventos, la muerte nos arrebatara a algún ser querido, principalmente si se trata del consorte, o cuando nos fracasa un proyecto muy estimado por nosotros o nos sentimos decepcionados por la actitud negativa de alguien a quien considerábamos amigo nuestro. Cuando estas situaciones transitorias se convierten en un callejón sin salida y en una forma de vida permanente es cuando la soledad tiene efectos muy perniciosos para el bienestar personal<sup>1</sup>.

## La soledad y el sentimiento de soledad

Una cosa es la soledad y otra muy distinta es el sentirse solo. El sentimiento de soledad es un estado psicológico mediante el cual una persona se siente aislada e incomunicada. Sentirse solo, dice Riera<sup>2</sup>, depende de circunstancias que poco tienen que ver con la forma de convivencia, aunque sí pueden reforzar estas tendencias si se vive solo y no se dispone de los recursos personales que faciliten la relación con el entorno.

1 J. M. Riera (1999), *Mayores de edad*, Madrid, El País-Aguilar, p. 197

2 J. M. Riera, o. c., p. 196.

El sentirse solo es saberse incomprendido, incomunicado, desconectado del mundo que a uno le rodea; el sentirse solo es ir por la calle tropezando con la gente, cruzándose con ella, sin que nadie sea capaz de dirigirle una palabra. Alguien puede encontrarse en un sitio cerrado con mucha gente a su alrededor, y, sin embargo, puede sentirse muy solo, porque entre ellos no existe comunicación ni diálogo alguno, ni a nadie le interesan sus asuntos, ni sus problemas, ni las alegrías que pueda tener. Y esta situación es una de las más penosas vivencias del ser humano. Puede darse dicha situación, incluso, en el seno de la propia familia si es que entre sus miembros no hay diálogo, ni comunicación, ni comprensión, ni tolerancia, y cada uno de los miembros se muestra insensible a las necesidades y apetencias de los otros.

Por el contrario, puede acaecer que una persona esté viviendo sola y no se sienta sola, ya que por su riqueza interior tiene capacidad de comunicación, y sabe gozar de la naturaleza y de la vida entera, y puede comunicarse con los otros a través de la lectura y de los medios de comunicación. Sabe que en cualquier momento se puede relacionar con aquellas otras personas que le son familiares o amigos o conocidos o, simplemente, personas solidarias.

Afirman los psiquiatras que la soledad, o el vivir solos, es una experiencia universal y, por tanto, no exclusiva de una edad determinada. Experiencia periódica y gratificante para unos, más o menos prolongada y angustiosa para otros.

A menudo pensamos que si alguien vive solo es porque no tiene otro remedio. Las estadísticas y la realidad nos demuestran la poca consistencia que esta opinión nos merece. Muchas personas deciden vivir solas, porque es la mejor alternativa para sus necesidades o porque valoran su independencia por encima de otras compensaciones.

### **Relación entre la soledad y la enfermedad de los mayores**

La soledad es el mayor problema que sufren los mayores, a pesar de que todos reconocen que son seres dependientes del mismo modo que lo son los niños. Actualmente se considera que la dependencia de los mayores de la población joven se incrementa alarmantemente, debido, en gran parte, a la prolongación de la vida.

Este problema de la soledad sufrido por los mayores fue detectado, entre otros muchos autores, por María Teresa Bazo<sup>3</sup> en el estudio que realizó en Bilbao en 1990 sobre una población de 412 personas mayores de sesenta y cinco años.

3 M. T. Bazo (1990), *La sociedad anciana*, Madrid, CIS, p. 42 y ss.



Justamente, este factor de la soledad es, según dicho estudio, de vital importancia, ya que tanto la situación objetiva de soledad, como la percepción subjetiva de la misma son muy frecuentes en los mayores. La soledad, además, condiciona claramente la salud de las personas, especialmente en lo que concierne a la percepción subjetiva de la misma. Las personas que están viviendo solas o se sienten solas tienen peor salud que las que viven acompañadas. Podría pensarse, prosigue dicha autora, que es la mala salud la que induce a los sentimientos de soledad, sin embargo la influencia de la mala salud sobre la percepción de soledad es inferior a la influencia de la soledad sobre el estado de salud. Y esto mismo está corroborado por el psiquiatra De la Gándara Martín <sup>4</sup>, según el cual, la soledad, el deterioro de la salud y las dificultades económicas son las circunstancias que más influyen en la felicidad o infelicidad de las personas mayores, pero sin duda alguna planeando sobre todas ellas y dominando todo, está el grave problema de la soledad.

La vejez no es una enfermedad, pero representa un estado de especial vulnerabilidad a cuestiones como la infelicidad, la soledad, el aburrimiento, el estrés, la inactividad, etc., y, curiosamente sucede que estos accidentes vitales parecen definir con toda precisión las características de la vida de los mayores. Éstos son acosados de continuo por ellos, lo cual conlleva, con mucha frecuencia, a que lo que podría ser una buena «jubilación», o una sosegada ancianidad, se convierta en un caldo de cultivo para la enfermedad. Por eso, la imposición oficial de edades de jubilación, que viene a ser como un «licenciamiento» de la actividad y de la juventud, es considerado por muchos expertos como uno de los mayores errores sociológicos de las modernas «civilizaciones». Así lo detecta, por ejemplo, Amando de Miguel <sup>5</sup> cuando afirma que algún día se planteará la abolición del retiro forzoso como hace más de un siglo se planteó la abolición de la esclavitud.

La conjunción del problema de la soledad y el de la mala salud lleva a los mayores a una posición depresiva de la que es difícil sacarles. Sólo mediante un apoyo social correcto, mediante la amistad y compañía, y la estimulación de la actividad y del interés participativo, es como se puede lograr que el mayor salga de estos estados depresivos.

A veces, la soledad del mayor cobra matices trágicos, llegando a ser un signo de identidad, una profesión, un destino para las personas que la sufren. Se trata de personas mayores que, por vivir solas, presentan ciertas conductas semejantes a las que tuvo el filósofo

4 J. J. de la Gándara Martín (1995), *Envejecer en soledad*, Madrid, Editorial Popular, p. 23

5 A. de Miguel (1992), *La sociedad española 1992-93*, Madrid, Alianza Editorial, pp. 114-116.

sofo cínico griego, Diógenes, y que por eso se dice de ellas que padecen el «Síndrome de Diógenes».

El número de estas personas que padecen el Síndrome de Diógenes es relativamente bastante elevado. Del Libro Blanco *El Médico y la Tercera Edad* de 1986 se deduce que más de un 0,5 % de las personas mayores viven en total aislamiento del entorno circundante y carecen de acceso o interés por estar informadas.

Los criterios que se suelen señalar para identificar a estas personas con Síndrome de Diógenes son los siguientes:

1. Aislamiento comunicacional y relacional, con rechazo de las posibilidades de comunicación.
2. Reclusión domiciliaria voluntaria, con oposición a ser sacados de sus domicilios.
3. Negligencia de cuidados sanitarios y de la higiene propia y del hogar.
4. Patrón de conducta de «pobreza imaginaria»: acumulación de dinero y no utilización de los recursos económicos disponibles para sus necesidades básicas.
5. Rechazo de las ayudas familiares o sociales, e intento de regresar a su estilo de vida<sup>6</sup>.

Parece ser que son las mujeres las que mayoritariamente más están expuestas a padecer el Síndrome de Diógenes.

### **Ventajas e inconvenientes de la soledad**

La soledad, o el vivir solo, puede reportar muchas ventajas al que voluntariamente acepta ese modo de vida. Dichas personas, al menos, tienen la libertad de entrar y salir de sus domicilios cuando a ellas les apetece, de elegir sus amistades de una forma independiente, de viajar cuando ellas quieren y adónde a ellas les agrada ir. A dichas ventajas apelan constantemente las personas que han optado por vivir solas, principalmente las mujeres.

La soledad reporta al hombre, además, otra ventaja grande, y es la de ponerle en contacto consigo mismo y de descubrirle tal como él es y no como la persona que piensa ser, o que quiere que los otros piensen que es.

Pero junto a estas ventajas, la soledad suele acarrear grandes desventajas a todos quienes la padecen, pudiendo llegar a convertirse para ellos en un auténtico calvario.

6 J. J. de la Gándara Martín, o. c., pp. 72-73.



En primer lugar, aun aquellas personas jóvenes que han decidido vivir solas pueden tener ciertos momentos de tristeza y amargura, sobre todo, cuando se encuentran enfermas y no tienen a nadie a su lado a quien poder recurrir; o también pueden ver cómo los días, las horas y los minutos se suceden y ellas no pueden, en un momento determinado, hacer partícipe a nadie de sus gozos e inquietudes.

Pero este dolor y esta angustia provocados por el aislamiento, a quienes más directamente afecta es a aquellos consortes que siempre han vivido juntos y en buena armonía y que, de pronto, se ven separados por la muerte de uno ellos. Son momentos de agobio a los que si no se les pone pronto el remedio oportuno, pueden dar lugar a depresiones e, incluso, a defunciones prematuras del otro consorte, máxime si éste es el marido, como así lo ponen de manifiesto muchas estadísticas.

La jubilación es otra de las razones de la soledad. No a todos les afecta por igual, pero la mayor parte de los recientemente jubilados se encuentran al principio en una situación de malestar y de abatimiento, sobre todo, cuando el trabajo que realizaban constituía su auténtica vocación. Algunos de estos jubilados pueden caer en graves depresiones por la pérdida precoz de su trabajo, ocasionándoles a algunos de ellos, incluso la muerte. Con su jubilación, no sólo pierden parte del sueldo que antes percibían, sino que poco a poco se van separando de las amistades que antes tenían —porque eran amistades hechas en el lugar de su trabajo—, quedando ahora encerrados entre los cuatro muros de su casa.

## **Modos de combatir la soledad**

Comencemos por afirmar que resulta poco menos que imposible poder ofrecer una fórmula que sea capaz de erradicar por completo la soledad de quienes están bajo sus perniciosos efectos, sobre todo de aquellos a los que la soledad les ha causado graves trastornos psíquicos, tales como la esquizofrenia, ciertas depresiones, algunos trastornos de personalidad, deterioros cognoscitivos, etc. No obstante, parece obligado que digamos algo al respecto, intentando señalar algunas recetas que los sociólogos, psicólogos, gerontólogos o psiquiatras ponen a nuestra consideración.

### **1. *La soledad de las personas aquejadas por el «síndrome de Diógenes»***

Cuando la soledad va acompañada de aquellas enfermedades somáticas o psíquicas, que llevan a tales personas a padecer el complejo de Diógenes, habrá que utilizar aquellos recursos que los especialistas señalan, y en donde se conjuga la medicina con otros

medios sociales. Entre las recetas que conviene aplicar en estos casos, suelen colocarse:

a) Las atenciones médicas en los Hospitales Generales o Gerontológicos para efectuar en ellos estancias cortas, medias o largas, según sea la gravedad de la enfermedad que padecen.

b) La inserción de tales enfermos en grupos de compañía: familiares, amigos, etc.

## **2. Las relaciones familiares y la soledad de los mayores**

Como una de las más eficientes soluciones para combatir la soledad de las personas mayores conviene que destaquemos el papel que desempeñan unas buenas relaciones familiares.

En efecto, el cariño y el afecto de los que tan necesitados están los mayores en la última etapa de su vida, sólo se los pueden tributar satisfactoriamente sus familiares más directos, porque son ellos quienes mejor los pueden comprender y quienes mejor también pueden soportar las rarezas e impertinencias que a una edad tan avanzada les suelen acompañar.

Esta compañía y esta comprensión sólo pueden ser verdaderamente logradas por aquellas personas que comparten una misma sangre o por quienes están unidos con el vínculo matrimonial. Sería recomendable, pues, que las familias adoptasen actitudes abiertas, comprensivas y de franca comunicación con los mayores, superando las barreras generacionales y actitudinales.

En el seno de la propia familia es donde el mayor se siente más realizado, porque sabe que los suyos le escuchan, le comprenden, le cuidan en sus dolencias y enfermedades, le dan conversación y le cuentan las pequeñas o grandes cosas que acontecen a su alrededor. En el seno de la propia familia el mayor se siente más arropado que en ningún otro sitio. De ahí que el papa Juan Pablo II diga en su *Carta a los Ancianos*, escrita el 1 de octubre de 1999, que «el lugar más natural para vivir la condición de ancianidad es el ambiente en el que él se siente “en casa”, entre parientes, conocidos y amigos, y donde puede realizar todavía algún servicio. A medida que se prolonga la media de vida y crece el número de los ancianos, será cada vez más urgente promover esta cultura de una ancianidad acogida y valorada, no relegada al margen. El ideal sigue siendo la permanencia del anciano en la familia, con la garantía de eficaces ayudas sociales para las crecientes necesidades que conllevan la edad o la enfermedad»<sup>7</sup>.

7 Juan Pablo II (1999), *Carta a los ancianos*, Madrid, San Pablo, pp. 40-42.



En otro lugar de la Carta, afirma el Papa que el «honrar a los ancianos supone un triple deber hacia ellos: acogerlos, asistirlos y valorar sus cualidades. En muchos ambientes eso sucede casi espontáneamente, como por costumbre inveterada. En otros, especialmente en las naciones desarrolladas, parece obligado un cambio de tendencia para que los que avanzan en años puedan envejecer con dignidad, sin temor a quedar reducidos a personas que ya no cuentan nada. Es preciso convencerse de que es propio de una civilización plenamente humana respetar y amar a los ancianos, porque ellos se sienten, a pesar del debilitamiento de las fuerzas, parte viva de la sociedad»<sup>8</sup>.

No es éste el lugar para hablar de los servicios que muchos mayores pueden prestar aún a sus familias. Pero sí tan sólo quiero significar que, como señalan Skinner y Vaughan<sup>9</sup>, en el caso de que los niños disfruten de la compañía de los mayores pueden constituir una fuente de placer, y cuidar de ellos puede ser una ocupación para los abuelos, así como una ocupación a tiempo parcial para personas mayores que necesitan dinero o algo que hacer.

También Juan Pablo II en su *Carta a los ancianos* ya mencionada<sup>10</sup>, se refería a la ayuda que los mayores pueden prestar a los componentes de la sociedad, principalmente en el plano espiritual, con las siguientes palabras: «La comunidad cristiana puede recibir mucho de la serena presencia de quienes son de edad avanzada. Pienso, sobre todo, en la evangelización: su eficacia no depende principalmente de la eficiencia operativa. ¡En cuantas familias los nietos reciben de los abuelos la primera educación de la fe! Pero la aportación beneficiosa de los ancianos puede extenderse a otros muchos campos... ¡Cuántos encuentran comprensión y consuelo en las personas ancianas, solas o enfermas, pero capaces de infundir ánimo mediante el consejo afectuoso, la oración silenciosa, el testimonio del sufrimiento acogido con paciente abandono! Precisamente cuando las energías disminuyen y se reducen las capacidades operativas, estos hermanos y hermanas nuestros son más valiosos en el designio misterioso de la Providencia».

### **3. Las relaciones sociales como antídoto contra la soledad de los mayores**

Otra de las vías que los mayores tienen para combatir la soledad no deseada es su inmersión en su entorno, creando y manteniendo unas relaciones sociales con otras personas que les hagan

8 Juan Pablo II, o. c., pp. 36-37.

9 B. F. Skinner y M. E. Vaughan (1986), *Disfrutar la vejez*, Barcelona, Martínez Roca, p. 129.

10 Juan Pablo II, o. c., pp. 39-40.

sentirse acompañados y queridos por ellas. La calidad de las relaciones es decisiva. Ahora bien, es en el trabajo diario donde cada uno hace sus mejores amistades. Por eso, para muchos trabajadores el dejar de ver —a causa de su jubilación—, a los compañeros de trabajo de toda la vida supone para ellos un trauma a causa de la pérdida de la mayor parte de los amigos con los que compartían sus horas y anudaban los vínculos de su vida social; el tratar de establecer nuevas relaciones a partir de otras actividades e intereses es un modo eficaz de prevenir la soledad. Muchas veces no resulta fácil crear nuevas amistades en la ancianidad, pero conviene intentarlo tratando de integrarse en grupos donde uno pueda encontrar personas con las que pueda congeniar. Para algunos resulta muy saludable el poder relacionarse con personas de distintas generaciones. Esto último resulta factible si el mayor se integra en asociaciones culturales, deportivas, etc. que, por lo general, están compuestas por personas pertenecientes a distintas edades.

Cuando ya uno es capaz de integrarse en un grupo, o cuando ha perdido el interés por los demás, o cree que nadie le aprecia por su forma de ser, es conveniente entonces que trate sobre ello con un especialista, el cual le podrá ayudar a reconducir sus pensamientos negativos y a desarrollar sus habilidades sociales.

Ningún hombre o mujer se ha de considerar a sí mismo como una isla en esta sociedad que está compuesta por hombres y mujeres. Por eso, todo ser humano deberá establecer muchos lazos de unión entre él y su entorno a fin de poder gozar de la riqueza y solidez que proporcionan las relaciones sociales. Si durante nuestra vida activa hemos procurado relacionarnos con los demás, de ser amables con ellos, de ser solidarios los unos con los otros, no tenemos por qué temer la soledad en la última etapa de nuestra vida. Es cierto que lamentaremos las amistades de antaño, pero podremos encontrar compensaciones en otras personas que, tal vez, se encuentren en nuestra misma situación. Tratemos de relacionarnos con ellas, de visitarlas, de hablarles de las cosas que a ellas les gustan para sacarlas de su soledad; así al propio tiempo que aliviemos el mal ajeno, aliviaremos también el nuestro. Las relaciones sociales son un buen fármaco contra la soledad.

Conviene practicar el desinterés, la sinceridad, el optimismo para poder cultivar y mantener las relaciones sociales; conviene evitar el egocentrismo, el estar siempre quejándose y hablando de los males que uno tiene, porque por lo general, todos procuramos evitar el trato de aquellas personas que están siempre hablando de sus enfermedades y achaques. Naturalmente que para no tener que hablar de los achaques y enfermedades lo mejor sería no estar enfermos, pero ya que esto no está en nuestra manos, al menos, no cansemos a los que nos rodean hablándoles siempre de los males que padecemos.



#### 4. La soledad y las actividades en el tiempo de ocio

Otra de las formas muy importantes para combatir la soledad es la actividad, el mantenerse ocupado. Parece un contrasentido hablar de actividad cuando nos estamos refiriendo a los mayores, a aquellos que ya han cesado en su trabajo. Y, sin embargo, no hay tal contradicción, ya que las actividades que reclamamos para los mayores son aquellas que a cada uno más le agradan y que, al ejecutarlas, se siente uno más realizado y más liberado de toda coacción externa. La inacción lleva a la neurosis, a la amargura, al aburrimiento o al desequilibrio emocional y mental. La actividad, unida a una razón de vivir, es lo que nos va a mantener en buena salud física y psíquica.

De la importancia que tiene la actividad para combatir la soledad dan fe Skinner y Vaughan<sup>11</sup> al afirmar que de todos los problemas de los mayores, probablemente el mantenerse ocupado es el que tiene mejores perspectivas de solución si se planifica con prontitud. Cuando elija una ocupación, dicen los citados autores, considere si al final le permitirá ir dejando de trabajar gradualmente en vez de llegar a una detención brusca.

Conviene estar ocupados, pero como sobre gustos no hay nada escrito, no hay que imponer a todos los jubilados los mismos modos de disfrutar del ocio. Conviene darles el ocio a la carta, ya que si se les impone un modo de disfrutarlo deja entonces de ser ocio para convertirse en obligación, y por definición el ocio es estar liberado de toda obligación. La mejor solución es hacerse un ocio a la medida de sus propios gustos, valores, costumbres, preferencias, etc. A lo mejor no le gusta a uno viajar, pero le encanta estar con sus nietos, aunque a otros de su mismo grupo les resulte esto muy pesado; puede que a uno no le agrada leer o escribir o dibujar, pero le encanta ayudar en alguna obra social o religiosa; puede que a algunos no les apetezca el divertirse tanto como a otros, pero, en cambio, gozan con hacer manualidades u otros ejercicios físicos.

Existe un amplio abanico de posibilidades que los jubilados pueden ejecutar. Lo que conviene evitar es el estar ocioso todo el día. Conviene hacer algo útil, ya para uno propio, ya para la sociedad en general. Algunos jubilados ofrecen una imagen penosa de ociosos en el sentido de no saber en qué «matar el tiempo». Hay que hacer algo, lo que más a uno le guste, aquello en lo que encuentre satisfacción y que no le venga impuesto.

Una radio, un televisor pueden ayudarnos a estar enterados de lo que acontece en el mundo, al mismo tiempo que nos ayudarán a combatir la soledad. Sin embargo, el estar mucho tiempo sen-

11 B. F. Skinner y M. E. Vaughan, o. c., pp. 98-100.

tados viendo la televisión no es bueno para la salud, ya que nos impide practicar el ejercicio físico; tampoco nos da tiempo para poder digerir las noticias que se nos transmiten, colocándonos en una situación de casi absoluta pasividad. Además, la soledad no se evita con el uso abusivo de los medios de comunicación, que son ensordecedores la mayor parte de las veces. El estar a todas las horas pendientes del televisor o de la radio nos impide la comunicación con las personas que están a nuestro alrededor. Los medios de comunicación de masas son un medio para combatir la soledad siempre que se los utilice con moderación. La soledad se evita mayormente con la comunicación, con el diálogo, con el compartir ideas y sentimientos con nuestros semejantes, con la experiencia vivencial de que pertenecemos a una misma sociedad. Los periódicos leídos con detenimiento son mejores que los otros medios de comunicación para activar nuestra curiosidad, ya que nos dan tiempo suficiente para asentir o disentir de lo que nos transmiten.

### **5. *Estar interesado en algo***

Otra manera de combatir la soledad es estar siempre «interesado» por algo. El interés por cuanto sucede a nuestro alrededor es un elemento vital para evitar la soledad. Se puede decir que mientras hay interés por algo, mientras hay actividad, hay vida. Es importante que las actividades —no importa que tengan mucho o poco valor— que uno realiza las haga con gusto y con verdadera ilusión, que le hagan tomar conciencia de su pertenencia a un grupo social.

Estar uno interesado por algo es preocuparse por cuanto sucede a nuestro alrededor; es mostrarse preocupado por los asuntos que atañen a sus familiares y conocidos; es acercarse a los problemas de su ciudad o barrio; es preocuparse por los grandes o pequeños problemas de la política nacional o internacional. Estar interesado por algo es, en definitiva, sentirse vivo y perteneciente a la sociedad de la que forma parte. Psicológicamente no se siente uno viejo o mayor mientras uno tenga la curiosidad por saber, por conocer, por ver cosas y por incrementar su bagaje intelectual y emocional <sup>12</sup>.

### **6. *Saber disfrutar de la vida***

No le resulta fácil disfrutar de la vida a quien carece de lo más imprescindible para poder subsistir, como ocurre en muchas partes del mundo en que hay gente que muere de hambre por desnutrición. Este horrendo problema golpea nuestras conciencias y debe

<sup>12</sup> M. Rodríguez Carrajo (1999), *Sociología de los Mayores*, Salamanca, Publicaciones de la Universidad Pontificia, pp. 124-125.



ser solucionado con urgencia por los altos organismos de las Naciones Unidas.

Tampoco resulta fácil poder disfrutar de la vida cuando uno carece de buena salud. En casos extremos de mala salud, algunos se dan pronto por vencidos y llegan, incluso, a adoptar medidas drásticas, quitándose la vida, mientras que otros, por el contrario, saben sacar provecho de la misma enfermedad que padecen.

Conviene señalar, no obstante, que el tener buena salud es importante para poder gozar de la vida, aunque la inversa también es cierta: el saber disfrutar de la vida es importante para mantener una buena salud, puesto que contribuye a su «voluntad de vivir»<sup>13</sup>.

El papa Juan Pablo II<sup>14</sup> dice a este respecto que el don de la vida, a pesar de la fatiga y el dolor, es demasiado bello y precioso para que nos cansemos de él.

Sabe disfrutar de la vida quien sabe aceptarse tal cual es, con sus limitaciones físicas, psíquicas, de orden afectivo o de orden económico. Muchas veces no son las cosas exquisitas, ni los grandes éxitos, ni la vida fastuosa lo que a uno le hace feliz, sino los pequeños detalles, hechos con amor.

El saber aceptarnos tal como somos nos llevará también a saber aceptar la realidad y la época en que vivimos, que es siempre la nuestra, sea cual fuere la edad que tengamos. Y esto nos llevará también a saber aceptar y comprender a los demás, sobre todo a los más jóvenes, admitiéndolos tal como ellos son.

Disfruta de la vida quien comprende que cada edad tiene su encanto, sus ventajas; el saber sacar provecho de todo ello es una gran sabiduría. Así como la infancia y la juventud son etapas en las cuales el ser humano está en formación y vive proyectado hacia el futuro, la vejez es la etapa de la plenitud, de la sabiduría y de la experiencia; es también la etapa del merecido descanso, del ocio y de poder hacer aquello que nos hubiera gustado haber hecho, pero que por falta de tiempo no se ha podido hacer.

Cuanto más uno se abre a la vida, tanto más delicada se vuelve su capacidad de captar la belleza y la armonía de la creación. Pasear por el campo contemplando y admirando todas sus bellezas es un privilegio que está reservado sólo a las personas que disponen de tiempo para hacerlo. Y los jubilados lo pueden hacer. Transitar por las calles y plazas de una ciudad admirando y extasiándose ante sus viejos monumentos que nos transmitieron nuestros antepasados es algo delicioso, y aunque uno lleve mucho tiempo viviendo en la misma ciudad siempre puede descubrir algo nuevo, algún rincón o monumento o jardín de los que antes no tenía conocimiento. El

13 B. F. Skinner y M. E. Vaughan, o. c., p. 41.

14 Juan Pablo II, o. c., pp. 7-8.

poder disfrutar de otras culturas y de otros pueblos es algo que ahora pueden hacer bastantes jubilados a un bajo precio.

Cuanto más uno se abre a la vida, tanto más delicada se vuelve su capacidad de captar la belleza y la armonía de la creación, las alegrías y los dolores de la humanidad.

A este respecto dice el papa Juan Pablo II <sup>15</sup>: los años de la vejez «son años para vivir con un sentido de un confiado abandono en las manos de Dios, Padre providente y misericordioso; un período que se ha de utilizar de modo creativo con vistas a profundizar en la vida espiritual, mediante la intensificación de la oración y el compromiso de una dedicación a los hermanos en la caridad.

Por eso son loables todas aquellas iniciativas sociales que permiten a los ancianos, ya el seguir cultivándose física, intelectualmente o en la vida de relación, ya el ser útiles, poniendo a disposición de los otros el propio tiempo, las propias capacidades y la propia experiencia. De este modo, se conserva y aumenta el gusto de la vida, don fundamental de Dios».

Muchos matrimonios vuelven a descubrir a su pareja tras la jubilación. La mayor disponibilidad de tiempo para convivir les brinda oportunidades que, probablemente, no habían tenido antes. Los dos pueden juntos gozar ahora de la naturaleza y de las cosas como no lo habían hecho antes.

15 Juan Pablo II, o. c., pp. 49-50.