



PARA LOS MAYORES EN EDAD Y SABIDURÍA

CUATRO TENTACIONES DEL MAYOR

1. LA PASIVIDAD: En los bancos de la plaza todos los jubilados estaban sentados. El esqueleto pierde su fuerza y se oxidan las articulaciones.

"Descansar en la jubilación es comenzar a morir". (Dr. Marañón).

Para tener salud en la tercera edad, escribía el Dr. J. Calvo Melendo a sus 94 años:

"Poca cama, poco plato y mucha suela de zapato". (Es su experiencia en Soria). En el movimiento está la vida; en la actividad está a felicidad". (Aristóteles).

"Calvicie, canicie y pérdida de dientes, son accidente; si arrastra los pies, vejez es".

Envejecer es moverse cada menos. Tú te mueves mucho, tienes mucha vida.

Vitalidad, la de aquella mujer de 88 años que va al médico y le dice:

- Doctor, me duele este brazo.

- Señora, es que ya tiene 88 años.

- Sí Dr.; pero este otro brazo, también lo tiene!

Otro paciente exclama: "Los que están enfermos son mi hígado, mi próstata; pero yo no! Vd. está enfermo cuando Vd. dice: ¡Bah!, yo ya no valgo para nada".

2. EL ABURRIMIENTO:

El aburrimiento te jubila de la vida. Es como la anorexia vital "Ya-pa-qué!" ¿Para qué vivir?... Trae enfermedades de tipo mental. Tiene una novia: es la apatía.

Se comienza a envejecer cuando se deja de aprender". Ya nada tiene interés.

Y, la culpa de envejecer no es de la edad, sino la desidia de su dueño.

Gómez de la Serna escribe: "Aburrirse es besar la muerte".

Azorín dice: "Envejecer es dejar el interés por lo que me rodea".

Evitar los síndromes: El síndrome lapa: El enfermo pegado en exceso al médico.

Síndrome crisálida: Hijos, nietos y hermanos superprotegen, no dejan salir ni actuar.

3. LA SOLEDAD.

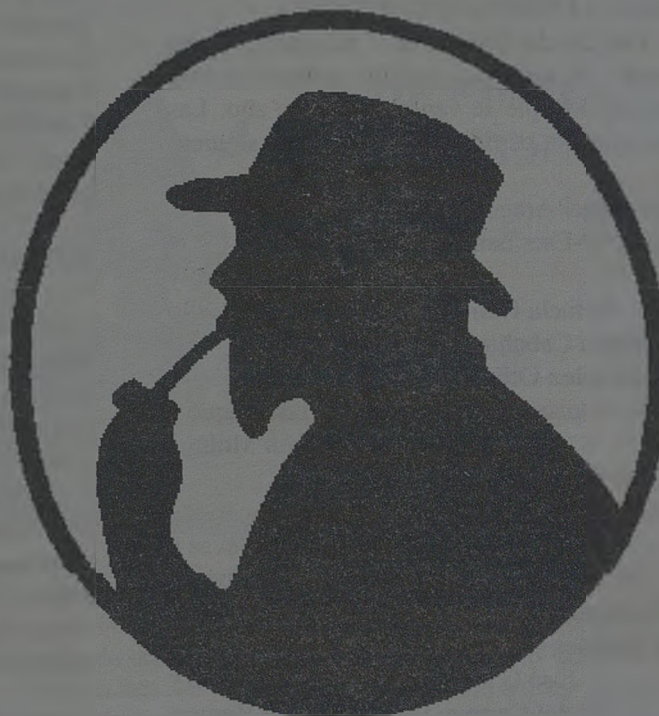
Envejecer es ir quedándose solo.

"Se comienza a envejecer cuando se deja de amar". (Dr. Zurita).

4. AISLAMIENTO:

Inmovilismo social. Automarginación. Repliegue sobre uno mismo.

Puede ser tentación frecuente; y trae más complejos.: Ser comodón, egoísta, gruñón.



CUATRO REMEDIOS EFICACES frente a las cuatro tentaciones:

1. Actividad, actividades:

Los Hnos. de La Salle apuntan hasta 56, de lo más variado. Encuadernación, cerámica, archivos, Vida Creixent, Escola d'avis, secretaría, teléfono, venta de clásicos, atención a los accidentados, visita a clínicas y hospitales, fotografía, arreglos. Quinta Sant Eloi. Atender a los niños más retrasados, como profesor de apoyo, Ayudar en idioma francés. Cultivarte en jardinería, responder de la terraza: flores y canarios; marquetería,

2. Información. Dar y recibir.

Actualizarte en las revistas que recibe la comunidad. Comunicar noticias del diario, viajar, compartir, participar en grupos de oración, de diálogo, excursiones, conferencias.

3. Convivencia. "Quitar los pelos y pelillos, los celos y celillos".

Saber escuchar a los más limitadas. Jugar, pasear con amigos, preparar tertulias.

4. Participación. Cosmotropismo. Ser un ciudadano más. Tomar parte en..., convivir.

Sentirte útil, anticiparte en cosas que ayudan al buen espíritu comunitario.

Ofrecerte al Superior para algunas suplencias a tu alcance, para servicios comunitarios.