



¿Nos estamos preparando para la vejez?

Excepto para los elegidos de los dioses que mueren jóvenes o de repente, el resto de los mortales se debe preparar para manejar adecuadamente la jubilación, el cese de actividades, la merma de las condiciones físicas y mentales y la soledad.

Las preocupaciones sobre la vejez se hacen más relevantes a medida que avanza la edad, pero la preparación a la que se hace referencia, debe empezar mucho antes de la última etapa del ciclo vital.

Los peor equipados para enfrentar esa realidad son los que han esperado por años el “sublime” momento de la jubilación: “Qué maravilla no tener que volver a marcar tarjeta”. “Ahora si voy a poder descansar y hacer lo que quiera”. Para esos hay malas noticias por venir, pues sólo sobrevivirán decorosamente los que se hayan preparado responsablemente.

La preparación para la vejez incluye, entre otros, los siguientes puntos:

Hacer las provisiones económicas para una supervivencia digna.

Tener conciencia y estar dispuestos a aceptar las limitaciones inherentes al proceso de envejecimiento

No asumir que la compañía que brinda la familia va a ser siempre la misma.

Para los afortunados que llegan a sus años dorados con una pareja, no confundir amor con dependencia. Entender que la tranquilidad no depende de que la familia llene todas las necesidades. En consecuencia no irritarse, ni desperdiciar importantes energías en discusiones innecesarias tratando infructuosamente que los parientes cambien de actitud.

Cambiar de estrategia cuando su pareja o su familia no le da el tiempo o la atención que considera aceptable. No hacer reclamos para que los demás cambien y se acomoden a sus necesidades.

En suma, no sofocar a la familia.



Sala de Prensa

Hacerse más autónomo, leer, buscar actividades u oficios que lo hagan relativamente independiente o amistades con las cuales compartir.

En la medida de sus capacidades e imaginación, encontrarle sentido a la cotidianidad gracias al desarrollo de sus propios intereses. Experimentar la gratificación de nuevas experiencias que contribuyan a sentirse más satisfecho consigo mismo. Con mucha antelación, hablar con el cónyuge, hijos y parientes cercanos sobre el qué hacer en el momento de perder la lucidez, la conciencia y, por supuesto, la vida.

Tener firmado el documento de una muerte digna

Gracias a las acciones y actitudes anteriores implementadas a lo largo del tiempo, no de manera afanosa cuando aparece la vejez, se puede atenuar el impacto de eventos inevitables.

Nota: Como una premonición, cuando me disponía a enviar esta columna al periódico, me llega la noticia de la desaparición súbita de mi amigo del alma, Alberto Sarria Molina. Ejemplo de vida en todo. En lo profesional, por su modestia frente a logros extraordinarios. En lo privado por el amor que irradió a quienes tuvimos la fortuna de tratarlo. En la forma de envejecer que siempre matizó con el más fino humor y los comentarios inteligentes y divertidos sobre los temas más variados. Y, sin proponérselo, en la forma de morir cuando todavía estaba en la plenitud de sus funciones.

Diario El País, 3 de Mayo de 2015. Página C11.