https://vidaesperanzayverdad.org/relaciones/envejecimiento/

ENVEJECIMIENTO: LOS DESAFÍOS Y OPORTUNIDADES

Cada etapa de la vida tiene sus propios desafíos y beneficios. ¿Qué pretende Dios con nuestra tercera edad? ¿Qué debemos hacer y que debemos aprender a medida que envejecemos?

Nosotros sabemos que el ser humano no vive para siempre, pero vemos que muchos viven mucho más tiempo que en el pasado. Con todos los progresos en el cuidado de la salud y la dieta para la mayoría del mundo occidental, la expectativa de vida ha venido aumentando constantemente.

Los periodos de vida más largos significan que más personas están alcanzando la etapa de vida como adultos mayores. A medida que vamos avanzando de la etapa de la vida en la que éramos niños que estaban siendo criados, estábamos definiendo nuestras carreras y haciendo planes para los años venideros, empezamos a enfrentar diferentes desafíos y también diferentes oportunidades.

Ya que el Creador nos diseñó para que experimentáramos todas las etapas de la vida física —incluyendo la vejez— es importante que miremos hacia Él y a su Biblia para que nos muestre como vivir y como honrarlo, sin importar nuestra edad.

Dios no nos deja sin enseñanza, sin ánimo ni sin dirección mientras que envejecemos. Lo invitamos a que lea los artículos en esta sección, que exploran algunas de las cosas que se nos enseñan a través de las páginas de la Biblia y que se aplican a los honorables y distinguidos años que podemos pasar como adultos mayores.

https://vidaesperanzayverdad.org/relaciones/envejecimiento/envejecer-con-dignidad/

ENVEJECER CON DIGNIDAD

Algunos hablan de la vejez como los “años dorados”, pero los que viven en ellos a menudo no encuentran mucho oro. Sin embargo, hay un tesoro, ¡si sabes dónde buscarlo!

Eclesiastés 12 es tan cierto hoy como lo era cuando el rey Salomón lo escribió hace unos tres mil años. Les dijo a los jóvenes:

“Acuérdate de tu Creador en los días de tu juventud, antes que vengan los días malos, y lleguen los años de los cuales digas: No tengo en ellos contentamiento” (v. 1).

Por supuesto, las personas mayores también necesitan recordar a su Creador, pero pueden tener más tiempo para enfocarse en este importante aspecto de la vida. Durante los años dorados las prioridades cambian, ya que la mayoría de las parejas ya no tienen la carga de las responsabilidades que tenían cuando eran personas más jóvenes con carreras exigentes y familias jóvenes. Ahora los niños han crecido, y puede haber nietos para disfrutar. Y no es probable que lo despidan de un trabajo cuando uno ya se ha jubilado.

¡Hay algunos aspectos positivos en esta nueva etapa de la vida!

Expectativas realistas

Pero, ¿tal vez le sorprende echando un vistazo a la columna de obituarios para ver cuántos amigos y conocidos pueden estar en la lista? La acumulación de años tiene un efecto inexorable en nuestros cuerpos. El cuerpo mayor no se “recupera” de una lesión, enfermedad o incluso de una simple tensión como antes, por lo que podemos tener problemas de salud.

En Eclesiastés 12 Salomón continuó diciendo: “y se encorvarán los hombres fuertes, y cesarán las muelas porque han disminuido, y se oscurecerán los que miran por las ventanas;” (v. 3). Algunas cosas se vuelven más difíciles con la artritis, la pérdida de movilidad, la disminución de la visión e incluso la necesidad de dientes postizos.

“Y las puertas de afuera se cerrarán, por lo bajo del ruido de la muela; cuando se levantará a la voz del ave, y todas las hijas del canto serán abatidas; “ (v. 4). ¡Los problemas auditivos no garantizan un sueño profundo!

“Cuando también temerán de lo que es alto, y habrá terrores en el camino; y florecerá el almendro, y la langosta será una carga, y se perderá el apetito; porque el hombre va a su morada eterna, y los endechadores andarán alrededor por las calles” (v. 5).

El cuerpo humano nunca fue diseñado para vivir eternamente, y todos pasaremos por estas etapas a medida que avanzamos hacia el final de nuestra vida. Además de todos los demás cambios, incluso nuestro cabello cambia: ¡si no se vuelve blanco, se cae!

Todos estos factores y más significan que, para envejecer con gracia y dignidad, necesitamos tener expectativas realistas de nosotros mismos. Necesitaremos reducir gradualmente las actividades físicas pesadas y tendremos que ser más cuidadosos al conducir después de que oscurezca, o tal vez dejar de conducir por completo. Si bien nuestras expectativas deben cambiar, esto no significa que no podamos vivir vidas satisfactorias y beneficiosas.

Héroes de la fe que envejecieron

La Biblia contiene muchas historias de personas justas que continuaron sirviendo a Dios aún en la vejez.

El patriarca Isaac, al llegar al final de su vida, fue inspirado por Dios para hacer algo poderoso y profundamente significativo. Según a tradición de la época, él quería pronunciar una bendición sobre su hijo mayor (Génesis 27:1-2; 21-22).

La bendición de niños como éste pretendía ser algo alentador para la familia, y también traía consigo una implicación legal con respecto al control de la propiedad y las posesiones. Aunque Isaac estaba ciego y engañado por su hijo menor, Dios utilizó ésta bendición en particular para conferir bendiciones proféticas a los descendientes de estos hombres que repercutirían en el mundo hasta el día de hoy.

Muchos años después Jacob estaba cerca del fin de sus días en la Tierra. Él y toda su familia se mudaron a Egipto durante una terrible hambruna; y al encontrarse con Faraón, le preguntaron: "¿Cuántos años tienes?" Jacob respondió que tenía 130 años (Génesis 47:7-9). Puesto que era común que la gente en ese tiempo viviera 130 años o mucho más, uno tiene que preguntarse si Jacob se veía más viejo y cansado de lo que sus años indicarían. También transmitió bendiciones proféticas a sus hijos y a sus nietos, Efraín y Manasés.

El rey David, un buen rey que era fuerte en su fe, reinó sobre Israel y Judá hasta la edad de 70 años. A medida que pasaron los años, David, que siempre había sido un guerrero inteligente, valiente y poderoso, llegó al punto en que ya no podía hacer frente a los rigores de la batalla (2 Samuel 21:15-17). Así que delegó esos deberes a otros y concentró sus esfuerzos en gobernar el reino con justicia y gracia.

En el momento del nacimiento de Jesucristo, Ana la profetisa estaba activa en el templo (Lucas 2:36-38). Varios comentaristas bíblicos calculan que su edad oscila entre los 84 y los 103 años. A esa edad, hoy en día esperaríamos que se le eximiera del trabajo. Pero seguía sirviendo lo mejor que podía.

Con el envejecimiento afectando nuestros cuerpos y mentes, ¿cómo podemos envejecer con gracia? La Escritura es alentadora al declarar: "Aun en la vejez fructificarán; estarán vigorosos y verdes" (Salmo 92:14).

En la vejez se puede encontrar oro

Es importante mantener una perspectiva positiva, incluso humorística, sobre el envejecimiento, porque Dios diseñó nuestros cuerpos para envejecer. No es el acto de un Dios vengativo, sino de un Dios amoroso. Y Dios quiere que sigamos dando fruto.

Uno de los mayores beneficios de vivir muchos años es lo que en nuestra cultura actual pasan por alto o descartan. ¡Es la sabiduría que viene de tanta experiencia en la vida!

Como dice el viejo refrán, ¡necesitamos aprender de los errores de los demás, porque no podemos vivir lo suficiente para cometerlos todos nosotros mismos! Con la edad viene la sabiduría y el entendimiento que podemos transmitir a nuestros hijos, nietos y bisnietos, si es que ellos tienen la sabiduría para detenerse y escuchar.

También con esos años de experiencia viene un nuevo nivel de aprendizaje —¡o al menos debería! Otro viejo refrán dice que la sabiduría viene con la edad; pero a veces la edad viene por sí sola. Pero la edad no necesariamente eclipsa nuestra capacidad de continuar aprendiendo!

La Biblia es una mina inagotable de sabiduría, y cuanto más estudiamos y entendemos, más profunda puede ser nuestra comprensión. También podemos añadir un conocimiento más profundo acerca del matrimonio y la familia, las relaciones interpersonales, los negocios, los pasatiempos, la planificación y la importancia del amor.

¡Hay mucho oro valioso en la experiencia que viene con las canas en el pelo!

Aceptar con gracia los aspectos positivos

La edad también debe aportar un nivel de madurez y apacibilidad adquirido por la experiencia. Puede haber una asimilación de la vida y una aceptación de la pérdida y el dolor. Los ancianos han absorbido los golpes y las heridas de la vida. Algunos sanan; otros dejan cicatrices; pero todos llevan consigo lecciones que deben aprenderse y transmitirse.

Los rasgos duros de una personalidad pueden suavizarse; los ánimos calientes pueden enfriarse; la imprudencia puede atenuarse con paciencia; y la estupidez de la juventud puede ser reemplazada por la sabiduría de los años.

Algunos hombres mayores buscan roles de liderazgo, mientras que para muchos otros lo que han logrado en sus carreras es suficiente. Algunos se dan cuenta de que pueden haber descuidado a su esposa y a su familia a través de los años, así que ahora trabajan para reparar y reconstruir esas preciosas relaciones con amor y gracia.

Cuando los hijos de una mujer crecen y forman sus propios hogares y familias, ella puede tener una oportunidad de revaluar y modificar su vida. Tal vez pueda concentrarse de nuevo en los aspectos positivos de su esposo. Puede que se sienta lo suficientemente cómoda consigo misma como para no sentir la necesidad de adaptarse a la moda. Se mueve más por lo que le gusta y lo que no le gusta. Y, por supuesto, la experiencia de ser abuelos trae placer, con suerte sin las tensiones que la crianza puede acarrear.

Y los tiempos están cambiando...

Aquellos que hoy en día viven los años dorados no crecieron en la era de las computadoras con teléfonos móviles, tabletas, megabytes, Google o DVDs. ¡Aprender a navegar estas maravillas tecnológicas puede ser desafiante y bastante frustrante! Una visión deficiente puede dificultar el enfoque en los monitores de las computadoras y las pantallas de televisión. La disminución de la audición puede hacer que sea difícil incluso escuchar las instrucciones con claridad.

Pero las personas mayores no deben tener miedo de probar las nuevas tecnologías, y no deben rendirse fácilmente. Al jubilarse, algunas personas mayores han aprendido a manejar una computadora y han descubierto un vasto nuevo mundo de información, ideas y entretenimiento en línea.

Algunos han llegado incluso a ganar dinero investigando genealogías o mejorando digitalmente fotos antiguas desde la comodidad de su propio hogar. La satisfacción de aprender algo nuevo y útil quizás valga más que el dinero que aportan estos esfuerzos.

Más cerca del Reino de Dios

Un cartel en un centro de ancianos decía con audacia: "¡Envejecer no es para cobardes!" Con el paso de los años, todos nos identificaremos cada vez más con esa afirmación. Pero el Creador que diseñó nuestros cuerpos para ser afectados por el paso del tiempo no nos deja sufrir solos.

A través del profeta Isaías dice: "Oídme, oh casa de Jacob, y todo el resto de la casa de Israel, los que sois traídos por mí desde el vientre, los que sois llevados desde la matriz. Y hasta la vejez yo mismo, y hasta las canas os soportaré yo; yo hice, yo llevaré, yo soportaré y guardaré." (Isaías 46:3-4).

Envejecer con gracia tiene sus desafíos. Con la edad viene el entendimiento de cuán cerca físicamente podemos estar del Reino de Dios. En un sentido muy real estamos al borde de la eternidad. Pero también debemos entender que el latido final del corazón no es un final, sino un gran comienzo. "Antes bien, como está escrito: cosas que ojo no vio, ni oído oyó, ni han subido en corazón de hombre, son las que Dios ha preparado para los que le aman" (1 Corintios 2:9).

El Dios que nos hizo también planeó un futuro maravilloso más allá de la certeza de envejecer y terminar nuestros días en la Tierra. Podemos esperar ese momento con anticipación, mientras aprendemos a navegar los últimos años con gracia y dignidad.

Con fe en esta maravillosa verdad acerca del significado de la vida, podemos darnos cuenta de que realmente hay oro en los años dorados!