

Aprendiendo a envejecer

Estos "puntos" pueden servirnos para una reflexión de aquellos educadores o personas amigas a las que queremos bien y que ya se encuentran disfrutando del júbilo de la jubilación.

Podemos obsequiar a alguien con estos 8 aspectos básicos para saber darle vida a los años y no años a la vida.

También los que no nos encontramos en ese momento clave, podemos comenzar a ponerlos en práctica. Luego todo será más fácil.

1. Cuidarás tu presencia todos los días. Viste bien, arréglate como si fueras a una fiesta. ¡Qué más fiesta que la vida!
2. No te encerrarás en tu casa ni en tu habitación. Nada de jugar al enclaustrado o al preso voluntario. Saldrás a la calle y al campo de paseo. El agua estancada se pudre, y la máquina inmóvil se enmohece.
3. Amarás el ejercicio físico como a ti mismo. Un rato de gimnasia, una caminata razonable dentro o fuera de casa. Contra inercia, diligencia.
4. Evitarás actitudes y gestos del viejo derrumbado. La cabeza gacha, la espalda encorvada, los pies arrastrándose. No. Que la gente diga un piropo cuando pases.
5. No hablarás de tu vejez ni te quejarás de tus achaques. Acabarás por creerte más viejo y más enfermo de lo que en realidad estás. Y te harán el vacío. Nadie quiere estar oyendo historias de hospital. Deja de autollamarte viejo y considerarte enfermo.
6. Cultívate en el optimismo sobre todas las cosas. Al mal tiempo, buena cara. Sé positivo en tus juicios, de buen humor en tus palabras, siempre el rostro alegre, amable en tus gestos. Se tiene la edad que se ejerce. La vejez no es una cuestión de años sino de estado de ánimo.
7. Tratarás de ser útil a ti mismo y a los demás. No eres ni un parásito ni una rama desgajada voluntariamente del árbol de la vida. Bástate hasta donde sea posible y ayuda. Ayuda con una sonrisa, con un consejo, con un servicio.
8. Trabajarás con tus manos y tu mente. El trabajo es la terapia infalible. Cualquier actitud laboral, intelectual, artística...es una medicina para todos los males, la bendición del trabajo.