

ESCRITOS PARA ANCIANOS OPTIMISTAS

Autor: Eumenio García Vidal

Índice:

Introducción: Al lector “mayor”

- I. Envejecimiento**
- II. El anciano**
- III. El anciano. La medicina. Los médicos**
- IV. Problemas psico-conductuales**
- V. Cuidados del anciano**
- VI. Prototipo de ancianos**
- VII. Formas de envejecer**
- VIII. Soledad I**
- IX. Soledad II**
- X. La “praxis”**
- XI. Sobre el amor y la sexualidad**
- XII. El fin de la vida terrena**

Introducción: Al lector “mayor”

No sé qué decir, mi querido amigo. Tienes ante ti “mi libro”. Si no lo lees no me parece mal pero, en ese caso, te ruego que lo regales. No lo arrincones. Mi objeto es comunicarme con “colegas” y ser útilmente provocador. Me inutilizas si lo archivas.

Si ves el índice comprobarás que toco muchos temas interesantes. A veces son opiniones, conclusiones de mi debate interno. Puedes encontrar contradicciones aparentes y toda clase de defectos literarios, repeticiones, omisiones e ideas contracorriente. Espero que también haya algo bueno. Lo que sí verás es que todo está escrito con humor y sentido positivo.

Si la presentación del libro no es favorable, la mía propia no mejora. No tengo ninguna autoridad ni méritos destacables. Lo único que puedo alegar es mi sinceridad, buenos deseos y ochenta y ocho años de vida bastante agitada. Estuve en la guerra y siempre he vivido con inquietudes y lucha por saber y mejorar. Espero que, si no te convencen mis ideas, al menos te sirvan de sedante y divertimento, y que me leas con una sonrisa. Gracias. Un abrazo.

Nota. Aunque escribo en masculino, me dirijo también a las mujeres. No hago diferencias porque pienso en la igualdad ontológica hombre-mujer. Me niego a referirme a la “ciudadanía”.

I. Envejecimiento

1. Introducción

La vida humana es corta. En realidad, es corto todo lo que tiene fin, aunque dure miles de años. Vivimos segundo a segundo, como una pulsación vital en el tiempo.

Nuestra riqueza es el presente, el único tiempo que está en nuestras manos, el filo del tiempo. El pasado ya pasó, el futuro no sabemos si llegará. Sólo poseemos ese instante del presente que pasa.

El curso de la existencia se ha dividido de forma arbitraria en fases. Son etapas con límites indefinidos y múltiples subdivisiones, variables en duración y características: edad infantil, juventud, madurez, ancianidad, senilidad,... A la ancianidad también se le llama “tercera edad”, para evitar la palabra “no correcta” de viejo o la un poco más blanda de “anciano”.

En sus últimos años algunos ancianos tienen la tendencia obsesiva al recuerdo y vivir en el pasado. Pretenden someter a los que los rodean a sus ideas, gustos y costumbres, difíciles de complacer por anacrónicos. En este texto tengo la pretensión de ayudar a que, sin olvidar ni despreciar nuestro ayer (“aquellos tiempos”, “nuestros tiempos”, “cuando era joven”), nos proyectemos hacia el porvenir. Vivir los años que Dios nos conceda, pocos o muchos, con propósitos, proyectos, sueños... Que sean años optimistas, de disfrutar, pero también de trabajar, de rendir según nuestra situación y posibilidades..., y siempre en LA VERDAD.

2. Idea general del envejecimiento

El envejecimiento, si se alcanzan los años suficientes, puede considerarse fisiológico, algo normal. Es un fenómeno UNIVERSAL de los seres con vida: una planta vieja, un árbol viejo, un animal viejo, un hombre viejo. Se manifiesta por una pérdida gradual del vigor, de la fortaleza, ese signo natural de salud que apenas se aprecia en los años jóvenes. Es un complejo proceso biológico de involución. Se instaura lentamente, de forma sutil, y se desarrolla en todos los órganos y sistemas de nuestro cuerpo, como una baja funcional progresiva e irreversible unida a un aumento de la vulnerabilidad general ante los agentes externos.

Hay numerosas teorías sobre las causas del envejecimiento, sobre ese “algo” que lo produce. Todas son investigaciones con resultados y explicaciones

parciales. Algunas tienen enunciados sólo para especialistas como, por ejemplo, la teoría del “error catastrófico a nivel molecular”.

Los seres unicelulares, bacterias y protozoos, no envejecen. Se rejuvenecen constantemente en la reproducción. También en los seres superiores y el hombre no envejecen sus células germinales, que mantienen la potencialidad en la descendencia.

Para muchos investigadores el envejecimiento está controlado por genes que programan las células para el envejecer. Hay reacciones que conducen y otras que protegen de la senescencia. Cada especie tendría una longevidad dependiente de un complejo reloj genético. Una longitud de vida tan variable como siglos para algunos árboles, ochenta años para un elefante, o tres años para una rata.

Es posible retrasar el envejecimiento. Nuestros abuelos tenían una esperanza de vida muy inferior a la nuestra. En el futuro se podrán superar los cien años. Alargar significativamente la fase senil. ¡Y qué! ¡Todo será igual!

3. Rejuvenecimiento

Desde la antigüedad el hombre ha soñado con no envejecer y hallar el secreto, el elixir de la juventud. Lo ha expresado con profusión a lo largo de la historia.

De forma ideal, religiosa. En el Olimpo los dioses asistían en el palacio de Zeus a un festín eterno, a la par que gobernaban los mundos y los hombres. A la salida del sol, el luminoso Apolo los hechizaba con la dulce música de su lira. Las Musas entonaban armoniosos cantos. Las Gracias, vírgenes coronadas de flores, danzaban en medio de bosquecillos. Hebe, hija de Zeus y Hera, personificación de la juventud, servía en copas de oro el néctar y la ambrosia, que los mantenía sin envejecer en un estado de activa y eterna felicidad. En la literatura, elijo para reflejar este sueño una obra acabada por un anciano de ochenta y un años: el Fausto de Goethe, que fue plasmado en música por Gounod en la ópera del mismo nombre. Fausto vende su alma al demonio Mefistófeles para conseguir volver a la juventud.

Desde el humor, la forma más seria que tiene el hombre de manifestar su angustia y frustración, lo trata por ejemplo Enrique Jardiel Poncela en “Cuatro corazones con freno y marcha atrás”.

También los científicos tomaron parte en esta quimera a partir de las investigaciones de Steinach en 1912 que atribuyó a la inactividad de las glándulas sexuales muchos de los fenómenos de la senescencia. Voronoff practicó cientos de injertos de tejido testicular obtenido de monos antropoides a hombres caducos. Claro está que los resultados fueron precarios, a pesar de su optimismo. Esto nos recuerda los antiguos hechizos, filtros o pociones mágicas

preparados por brujas acreditadas de relacionarse con dioses, espíritus o demonios.

Es luminoso lo que sabemos los cristianos: que este deseo sobrenatural se verificará con plenitud más allá de la vida, en la gloria del paraíso.

II. El anciano

1. ¿Cuándo se es anciano?

La ancianidad se va instaurando lentamente a partir de los cincuenta- sesenta años: progresan la calvicie, las canas, las arrugas; disminuyen algunas facultades intelectuales...en las mujeres ya ha cesado el ciclo menstrual.

Las leyes han establecido la edad arbitraria de los sesenta y cinco años, con la jubilación, el comienzo de la senilidad, de la falta de capacidad, de la incompetencia laboral. Muchos jubilados podrían continuar su trabajo a pleno rendimiento con la ventaja positiva de su experiencia.

Socialmente la consideración de anciano es muy variable según quien lo juzgue y su finalidad:

Una nota de prensa local: “ha fallecido en accidente al atravesar la calle tal, el anciano de SESENTA AÑOS x...” y si es persona conocida, se añade a la noticia que era muy querido en la ciudad y un panegírico más o menos real.

Los amigos, vecinos y conocidos relacionan cada uno consigo mismo el parecer de anciano y dependiendo de su propia edad y condición se dice: “Es de mi edad, relativamente joven” o bien si están detrás, aunque sea muy de cerca:”es un hombre ya mayor aunque está bien conservado”

Se cuenta de GOUNOD que cuando compuso su ópera FAUSTO, a los cuarenta años, le preguntaron: “

- ¿Qué edad ha de suponerse para Fausto?
- La edad de toda vejez normal, los sesenta años. Contestó extrañado. Veinte años más tarde le repitieron la misma pregunta y respondió:
- ¿Qué edad va a representar? La de toda vejez, los ochenta años.

Recuerdo un caso entrañable de dos hermanas ancianas, de aquellas que vestían elegantemente de negro con una cinta en el cuello, educadísimas y delicadas. Se llevaban sólo dos años y tenían más de ochenta. Siempre estaban juntas, se querían muchísimo y discutían todo el día. Eran tías abuelas o bisabuelas del niño que yo visitaba. No recuerdo el motivo pero sí lo que me dijo un día “la joven”:

- Es mucho mayor que yo. Todavía andaba yo de calcetines y ella ya polleaba.

Desde el punto de vista familiar, la ancianidad se insinúa con el nacimiento de los nietos. El prototipo de anciano sería: abuelo jubilado, de cabello blanco, que anda con bastón, con nietos de más de diez años.

Para los nietos el abuelo es siempre viejo.

Me contó un amigo que, un día, su nieto pequeño de seis años le preguntó.

- ¿Tú eres viejo? ¿Cuántos años tienes?

- Sí, soy mucho mayor que tú, pero viejo, viejo...

El niño se quedó pensando y dijo:

- Los seres vivos nacen, crecen, se reproducen, envejecen y mueren- y por el tono colocó al abuelo en el último tramo.

Ancianidad, vejez no son más que palabras y su significado, su contenido es variable y ambiguo.

Individualmente, una persona es anciana si se siente anciana, tenga la edad que tenga. Otra cosa es que lo disimule y lo oculte, o bien, en positivo, que lo acepte y lo viva y disfrute con naturalidad. Personalmente yo no me vi anciano hasta muy tarde, a los ochenta y cinco años y conocí a ancianos que murieron en plena juventud.

2. Manifestaciones de ancianidad

Son claras las manifestaciones externas del envejecimiento. Son signos que aplicamos fácilmente a los demás y sirven con cierta resistencia, para nuestro propio examen.

Algunos caracteres comunes en los ancianos, de comienzo leve e incremento progresivo:

- Cabello encanecido- ya desde años anteriores. Aumenta la caída evolutiva normal lo que produce en la mujer enrarecimiento y diversas formas y grados de calvicie en el hombre.

- Piel seca, rugosa con “manchas” y disminución de su turgencia y elasticidad.

- Alteraciones articulares (artrosis) que pueden cursar con dolor, rigidez y dificultar los movimientos necesarios para vestirse, calzarse, subir escaleras...

- Debilitación de la fuerza muscular que asociada a los cambios osteoarticulares limita las distancias deseables de paseo.

- Disminución sensorial en general. Es habitual la hipoacusia y las dificultades visuales con posible sordera y catarata.

- Reducción de la capacidad intelectual: atención, memoria, etc., etc....

Todas estas manifestaciones tienen que ser asumidas por la persona anciana en positivo. Aceptar, con la elegancia de la verdad, el aspecto físico sin ocultar artificialmente, tampoco exhibir o agrandar, el resultado patente del declive, de la decadencia externa.

Por mi profesión (pediatra) he tratado a muchas abuelas y bisabuelas que venían a mi consulta. Orgullosas de sus nietos y de sí mismas, Era un goce verlas arregladas, sin exceso, alegres, vitales, ostentando con gracia su atractiva belleza de los cincuenta, sesenta, setenta años.

Opuesta es la figura dramática de los que pretenden mantener una imagen juvenil, falsa, mediante la pelea contra la edad por intervenciones varias y abuso de cosméticos.

III. El anciano. La medicina. Los médicos

1. El anciano y la enfermedad

Las enfermedades tienen características propias en los ancianos. Su mayor vulnerabilidad y menor resistencia hacen que su evolución sea más lenta y su convalecencia más larga.

En las enfermedades agudas, infecciones por ejemplo, ha de someterse rigurosamente a los tratamientos indicados, quizá más intensos y complicados de lo ordinario, con posibles ingresos temporales en hospital.

Las enfermedades crónicas: hipertensión arterial, procesos cardíacos y bronco pulmonares, diabetes...exigirán vigilancia y consultas de control. Es deseable una atención profesional afectiva, individual y programada dependiendo de la importancia clínica de los síntomas y como éstos afecten al enfermo.

Las enfermedades incapacitantes y progresivas: cardiopatías severas, parkinson, enfermedad de Alzheimer...requieren asistencia específica y apoyos de ayuda para tratar de alcanzar la estabilización o, al menos, una lentificación del proceso.

Los “achagues naturales” de la vejez que no tienen tratamiento, en un anciano sano por lo demás, quedan a merced del descubrimiento personal, de los mejores “remedios” para convivir con ellos, podría decirse de forma deportiva y optimista.

Son interesantes y curiosos los recursos de los ancianos para resolver dificultades diarias: subir y bajar escaleras, atar los zapatos, abrochar los botones...habilidades en el vestido, aseo, arreglo personal...multitud de “trucos” paliativos, ingeniosos y eficaces que evitan la dependencia y fomentan con cierto humor la seguridad y confianza en sí mismos.

2. Relación con la medicina y los médicos

¡En la vida del anciano tienen los médicos un puesto destacado. En todos los casos es fundamental la relación personal médico-anciano que ha de ser franca y cordial. El anciano ha de confiar en su médico, su competencia, su interés y atención. No ha de ocultar o deformar sus preocupaciones y síntomas, aun aquellos que considere humillantes y no quisiera decir y menos comentar y explicar. En su confianza tendrá en cuenta las limitaciones de la medicina para no exigir o esperar del médico resultados milagrosos o absurdos.

En general, los ancianos son buenos pacientes, pero, con cierta frecuencia, algunos presentan posturas defectuosas potencialmente nocivas.

3. Los que no creen en la medicina

No van al médico y rechazan los medicamentos. Toman remedios caseros de hierbas y usan tratamientos “curativos” heredados de sus abuelos que nunca consultaron un médico y murieron de viejos

Aún existen casos extremos de fe en fórmulas mágicas, ensalmos y conjuros practicados por una especie de brujería moderna. Hace años, muchos, en mi infancia, había cerca de mi aldea una mujer que levantaba la paletilla por palabras o por obra a instancia o gusto del cliente.

Claro está que, al fin, acudirán al médico después de haber agotado sin resultado su peculiar terapéutica; ¡Dios quiera que no sea tarde!

Un consejo lógico: ¿por qué no empezar por donde se va a terminar?

4. Los que se medican a sí mismos

Son pacientes que eligen un mal médico. Tienen en casa cajones llenos de medicamentos de procedencia diversa: : restos de otras ocasiones en que les fueron eficaces recetados por el médico; otros aconsejados por familiares o amigos; o bien fruto de anuncios y publicidad en prensa o televisión. Los consideran inofensivos y con ellos de forma empírica realizan sus “tratamientos”: “Tomo estas pastillas porque son buenas para esto o aquello”...No existe ninguna medicación totalmente inofensiva y ha de ser siempre debidamente controlada. Solamente de acuerdo con el médico y de forma transitoria, puede un enfermo automedicarse de forma preventiva o sintomática en enfermedades crónicas conocidas o recidivantes, por ejemplo asma, jaquecas, dolores articulares...

Hay un aforismo filosófico que dice: el que se escoge a sí mismo como maestro se hace discípulo de un necio: Podría aplicarse :el que pretende ser su propio médico se hace paciente de un inepto peligroso

5. Los aprensivos, hipocondríacos

Son aquellos obsesivos de su salud, asiduos clientes y ocupantes de la sala de espera de todos los médicos. Con miedo a padecer toda clase de enfermedades, se preocupan y consultan por el más nimio síntoma que se observen. Desean que les practiquen toda clase de análisis y exploraciones técnicas: radiografías, ecografías, escáner, resonancias... y nunca quedan satisfechos. Cambian de médico o centro buscando otras opiniones. Son personas cuyo tema favorito es hablar de enfermedades. Viven pendientes de su tensión, glucosa, colesterol, ácido úrico... Seleccionan cuidadosamente los alimentos que les perjudican o benefician y ajustan rigurosamente la sal, el azúcar, el agua, o las grasas que separan del mejor jamón de Jabugo.

Por otra parte ningún médico los comprende y desconfían de los medicamentos que les prescriben. Leen detenidamente los prospectos y temen todos los posibles "efectos adverso", lo que les sugiere más preguntas y consultas en un círculo vicioso sin fin.

Creo que he sido un poco exagerado y satírico porque, en realidad, todos tenemos ALGO de estos defectos, lo malo es ENTREGARSE a ellos.

6. El médico

En la actualidad los médicos tienen tendencia a seguir esquemas, PROTOCOLOS, de exploración, asistencia y medicación. Están basados en cálculos y resultados estadísticos y por tanto se dirigen a hombres estadísticos, abstractos, que no existen.

Para el anciano lo mejor es que se confíe a un médico clínico, de familia, que le aprecie, le escuche sin prisa y le comprenda tal como es. Bajo su dirección y cuando él lo considere oportuno y necesario acudirá al especialista para una exploración determinada con análisis y medios técnicos complementarios. Su informe podrá aclarar al médico propio algún punto oscuro del diagnóstico o tratamiento que aplicará e integrará en el enfermo individual y concreto.

Este contacto y apoyo humano, particular y amistoso de un médico COMPETENTE y sincero, pertenecen a la ciencia y arte médicos un tanto olvidadas, que siempre han sido y son fundamental ayuda en la curación y alivio del enfermo.

IV. Problemas psico-conductuales

1. Importancia

Más importantes que los problemas físicos son los de origen psicológico que condicionan el bienestar del anciano, su proceder y la adaptación a sus

circunstancias en relación con el medio externo: cómo ve el mundo y lo disfruta o padece en su vida diaria.

Puede llegarse a una edad avanzada sin que apenas se resienta la vida intelectual y afectiva. Lo natural sin embargo es que haya manifestaciones de decadencia psíquica consideradas médicamente como normales :

- Debilitamiento de la memoria próxima.
 - Disminución de la agilidad mental en la conversación ordinaria.
 - Pensamiento lento. Empobrecimiento del lenguaje.
 - Olvido de palabras y dificultades para encontrar la palabra exacta.
 - Alteraciones de la sensibilidad y del carácter. Más emotivo, afable y comprensivo o por el contrario áspero, caprichoso y exigente.
 - Dificultades de adaptación a las variantes de las costumbres diarias por cambios de domicilio, cambios horarios, nuevas limitaciones físicas...
 - Tendencia al retraimiento. Pereza para salir de casa, asistencia a reuniones o espectáculos
- Y etc., etc., etc.

Los factores básicos causales de estas alteraciones son el envejecimiento cerebral, el patrimonio genético y las condiciones ambientales.

2. Envejecimiento cerebral

El envejecimiento funcional y de la estructura del Sistema Nervioso central no está forzosamente relacionado con la edad. Se admite que son unos diez BILLONES el número de neuronas al nacimiento y que no se renuevan ni se reemplazan durante toda la existencia.

A partir de cierto momento, sin poder precisarse la edad, se pierden cincuenta mil por día y el volumen del encéfalo disminuye un dos o tres por ciento cada diez años.

Cuando se ha reducido considerablemente el número de neuronas, pueden producirse alteraciones cualitativas en el resto, con una gran variabilidad de resultados: desde que no se afecte la capacidad funcional del cerebro a la demencia senil, la forma más grave de enfermedad mental del anciano.

3. Base genética

La herencia familiar se evidencia al descubrir la posesión del mismo carácter, virtudes y defectos que los antepasados, padres y abuelos, en primer lugar. Este reconocimiento y admitir carencias, pueden servir al anciano para evitar molestas e indeseables formas de comportamiento y crear a su alrededor, hijos especialmente, preocupaciones y sufrimientos inútiles.

En este campo juega un importante papel el desarrollo de la vida en su totalidad, ya desde la infancia, con la educación y ejemplo familiares. Más tarde con el

cultivo y ejercicio de las buenas cualidades, virtudes y el dominio, nunca alcanzado totalmente de las cualidades negativas y adversas.

4. Factores ambientales

Obran sobre los caracteres heredados y los desarrollan a lo largo de toda la vida. Al envejecer, siguen actuando para conformar hasta el fin esa PERSONA, en evolución constante, única e irrepetible que es cada ser humano, cada uno de nosotros. A considerar en este apartado la economía, las relaciones y lo que pudiéramos llamar ecología personal.

5. Situación económica

Es de desear que sea desahogada en relación a lo que llaman “calidad de vida”, eso tan repetido e indeterminado. El bienestar no exige caprichos ni gastos extraordinarios. Más bien no se crean necesidades verdaderamente innecesarias. Un confort libre, sereno u optimista es ligeramente austero y excluye el exceso de comodidad y molicie.

6. Relaciones

Son fundamentales para la vida afectiva. Han de cuidarse con esmero las reuniones y fiestas familiares, las visitas y trato de amigos, los encuentros con los vecinos. Es muy provechoso pertenecer a sociedades recreativas, deportivas o culturales. Participar en debates de reuniones o tertulias con tolerancia y buen humor. Esto no excluye la defensa positiva de las propias ideas sobre valores humanos y morales, aunque a veces no sean social o “políticamente correctos”. En este caso no se trata de vencer en las discusiones sino de informar, con libertad, de otras alternativas pese a que sean contra corriente.

7. Condiciones ecológicas

La posición ecológica satisfactoria es individual e infinitamente variada. ¿Cuál será la más apropiada y conveniente para un esquimal? ¿Se encontraría a gusto en el trópico con su calor y a la alternancia día-noche cada veinticuatro horas? En nuestro medio el anciano ha de disponer en su microespacio ecológico de las comodidades y adelantos técnico que el mismo considere necesarios: Tv, DVD, cadena musical, Internet, según su uso y preferencias, o bien ninguno de ellos.

8. La vivienda

La vivienda es importante. Si el anciano ha vivido toda su vida en una zona rural, la mejor será la casa de siempre más o menos restaurada y acomodada a las nuevas exigencias.

En la ciudad es deseable una calle tranquila, sin ruidos, bien comunicada, con proximidad a servicios: iglesia, farmacia, mercado, médico...y si es posible un

paseo y jardín cercanos donde poder andar, tomar el sol y tener un contacto sedante con la naturaleza, sus ciclos estacionales en plantas y flores, árboles, pájaros e insectos. Donde haya muchos niños jugando, madres y abuelas jóvenes con sus hijos y nietos en los cochecillos y otras personas mayores con quien relacionarse.

9. Síntesis

En realidad todo es muy sencillo y natural. Lo mejor para el anciano es poder disfrutar en sus últimos años una vida plena, estable, afectiva y sin dudarle religiosa, en un entorno sereno. Precisa la atención y cariño, amor de su familia y la estima de sus vecinos y amigos. Dicho con humor, los amigos que vayan quedando de su “quinta”. En este sentido es muy superior el ambiente rural al de la ciudad, especialmente en las grandes ciudades en las que se vive una soledad real entre multitudes.

V. Cuidados del anciano

1. Cuidados generales del anciano

Los ancianos se encuentran generalmente satisfechos después de una “revisión” a fondo en una gran clínica de prestigio nacional y no digamos si es de los EEUU. Comentan la organización y el buen trato recibidos, los servicios que les atendieron, análisis, exploraciones y pruebas complementarias...

A parte de medidas específicas si padece alguna enfermedad crónica concomitante, el resultado práctico es confirmar y seguir los consejos naturales y lógicos de mantenimiento ya indicados por el médico de cabecera.

Dejar radicalmente el tabaco. No fumar. Bueno, yo tengo ochenta y ocho años y me permito, creo que sin daño, un purito tres o cuatro veces al año en las grandes fiestas.

Abundantes líquidos, agua: dos o tres litros al día, contando, claro está, con lo contenido en los alimentos: sopa, leche, frutas.

Alcohol moderado. Un vaso de buen vino con las comidas, yo creo que es placentero y recomendable.

Evitar la inacción, la vida sedentaria. Hacer ejercicio. Algún deporte: golf, natación, bicicleta...Al menos pasear, andar. Nunca llegar a la fatiga: pienso en los que veo correr (footing) por el paseo marítimo...

Descanso suficiente. Reposo de ocho o nueve horas nocturnas y media hora después de comer. No es necesario dormir toda la noche: Bastan cinco-seis horas.

Ejercitar la mente, las facultades mentales: lecturas, estudio...Recordar conocimientos, poesías, cuentos de los años escolares y juveniles. Practicar juegos de imaginación, inteligencia y memoria: ajedrez, naipes, dominó.

Interesarse en los cambios políticos y de todo tipo que se produzcan en la ciudad, la nación y el mundo. La prensa y la televisión son muy útiles. El nieto dice al abuelo: "abuelo, tú no ves la televisión, tú discutes con ella".
Etc., etc., etc.

2. Dichos de humor

"Hay que cuidarse"

Este dicho se oye constantemente. Es un dicho ambiguo con tantos significados como personas, momentos y situación.

Puede referirse a los cuidados saludables, normales, seguidos de forma serena y natural.

O también al seguimiento de los consejos médicos generales, de forma compulsiva, patológica, por minuciosa, exacta y agobiante. Por ejemplo: "sólo anduve cincuenta minutos y tenía que andar una hora". "No bebí la cantidad de agua que tenía señalada"

Otro significado frecuente, sobre todo entre mujeres, es el estético. Lo resumo en el encuentro entre dos amigas ya sesentonas. Con humor. Sin ofender.

- Estás muy guapa. ¡Monísima! ¡Qué tipo! No pasa un día por ti. ¿Cómo lo consigues?
- Mujer, no es para tanto. ME CUIDO. Controlo el peso al día y sigo la dieta del Dr. X que tiene tanto éxito, juego al golf un día a la semana, masaje dos días, gimnasia de mantenimiento los jueves, sevillanas los sábados...algún arreglito de vez en cuando que por cierto son carísimos...¡Hay que cuidarse! El que algo quiere.... Yo me encuentro a gusto. Estoy encantada. A ti te aconsejo algo parecido. Aún eres joven. No te abandones. ¡Cuídate! "porque tú lo vales".

"Voy tirando"

Es otra frase típica, oscura e indeterminada. Muy usada y muy importante porque libera de dar explicaciones sin decir nada. Es admitida por todos y satisface a todos: a los que preguntan y al que tiene que responder.

Lo malo es cuando se usa como introducción para explicar con todo detalle, con pelos y señales, aquello de lo que se va tirando:

- ¿Cómo estás? Te veo muy bien.
- Voy tirando ¿y tú?

- Pues también voy tirando. Lo peor es que me encontraba cansado y fui al médico para una revisión. No me encontró nada importante pero por prevención me envió al centro médico X. Allí me exploraron de arriba abajo, Todo. Me practicaron una serie de análisis y pruebas modernísimas y carísimas que te cuento....
- Y bla, bla, bla.....

3. Nutrición

El buen estado de nutrición es necesario en todas las edades para el mantenimiento de la salud y prevención de procesos patológicos. En el anciano los errores en este campo pueden complicar la evolución del envejecimiento y aumentar la mortalidad.

Deben evitarse tanto la desnutrición como la obesidad o simplemente un sobrepeso alto.

El peso es un índice aproximado de nutrición, útil para planificar a grandes rasgos nuestra comida diaria. No hay datos claros, suficientes para definir el peso ideal deseable. Algunos autores, creo que con gran optimismo, aconsejan mantener el de los sesenta y cinco años.

El mejor indicador es el índice de masa corporal que relaciona el peso con la talla. Se obtiene dividiendo el peso en kilos por el cuadrado de la talla en metros:

$IMC = \text{Peso en Kg} / \text{Talla en metros cuadrados}$

Se estiman cifras significativas las siguientes:

- Normal-----18,5-25
- Delgadez-----menor de 18,5
- Sobrepeso-----de 25-30
- Obesidad-----de 30 a 35
- Obesidad grave---igual o mayor de 40.

Como en todo lo biológico, las cifras nunca tienen un valor absoluto, son referencias, estadísticas que deben individualizarse. Con la misma alimentación y género de vida hay una gran variabilidad de peso y aspecto. Nunca debemos convertirnos en infelices esclavos de la báscula. Más bien dentro de unos límites razonables, hemos de admitirnos como somos y vivir felices y productivos, sin alteraciones obsesivas. En mi consulta de Pediatría trataba en cierta ocasión de corregir la obesidad de un niño pre-adolescente hijo de padres también obesos. Un día cortó la madre mis instrucciones con cierta satisfacción y orgullo:

- No se moleste, doctor. En mi familia todos somos robustos.

Estaba satisfecha de esa cualidad familiar.

No han de despreciarse los criterios médicos y los juicios sociales, pero el sosiego y la paz con uno mismo es un valor superior independiente de números y factores externos.

4. Alimentación

Los principios de alimentación son análogos para todas las edades.

1. Aporte suficiente de energía (calorías) para el mantenimiento vital del organismo (metabolismo basal) y su actividad física.

2. Equilibrio de los nutrientes contenidos en los alimentos.

Las necesidades son variables en dependencia del género de vida y, en el anciano, de la reducción del número de células y capacidad funcional de sus órganos.

Puede considerarse como cifra orientativa las 35-40 calorías por kilo de peso y día con una actividad y peso "normales".

Calorías día para	50-70 años	Más de 75 años
Varón de 70 kg.	2.400	2.000
Mujer de 55kg.	1.800	1.600

En cuanto al equilibrio se aconsejan las siguientes proporciones en calorías:

Hidratos de carbono	40-50%
Grasas	35-40%
Proteínas	10-15%

En la práctica ha de evitarse una alimentación monótona, tendente en los ancianos por comodidad, dificultades físicas, dentaduras...y en los hombres que viven solos por ignorancia en todo lo relativo a la cocina: compra, fuego, manejo de utensilios, recetas...Yo soy uno de ellos.

Debe crearse el hábito de una dieta bien condimentada, apetitosa y muy variada: carne, pescados, huevos, leche y derivados lácteos, abundantes verduras y frutas, agua, fibras....

Con este programa individualizado es razonable suponer que se cubran ampliamente las necesidades energéticas y de oligoelementos: vitaminas, minerales, hierro, calcio...y es el propio organismo el que regula todo el proceso nutritivo. Absorbe lo que necesita y con el apetito, la sed y los gustos personales controla la clase y cantidad de alimentos.

Resumen: comer bien sin excesos. Alcanzar un peso estable con buena salud. No debemos forzarnos. No será dañoso alegrarnos y alegrar una fiesta familiar, Navidad, santo, cumpleaños...con algún "premio" extraordinario. Yo lo practico con éxito...vigilancia amable de los hijos y obediencia discreta por mi parte.

VI. Envejecer. Prototipo de ancianos

1. ¿Cómo se ha de envejecer?

Hay tantos resultados y formas de envejecer como ancianos. Dos psicotipos extremos, virtuales: el anciano malo, malísimo y el bueno, buenísimo.

2. El anciano MALO, malísimo

Es el que nos transmite la literatura, el cine y la ordinaria mala fama como la de la suegra, la madrastra, el padrastro y la vieja tía mala.

Se considera como inútil, viejo de cuerpo y espíritu.

Egoísta y avaro, puede vivir miserablemente aunque posea abundantes bienes y condenar a la estrechez a sus hijos y herederos.

Autoritario y exigente. La familia tiene que cumplir rigurosamente con sus caprichosos, comodidades y mandatos: el sillón del abuelo, la siesta del abuelo, el postre del abuelo, no jugar y hacer ruido que molesta al abuelo...y pregunta el nieto pequeño: ¿cuándo muere el abuelo?

Aferrado a su “experiencia” de la vida, fijo en sus prejuicios, no admite nuevas ideas ni la menor contradicción en nada.

Es incapaz de renovarse. Cuenta siempre los mismos hechos, aventuras, sucesos, su guerra...y los mismos chistes, anécdotas y gracias que hay que apreciar y reír.

Otras cualidades: quejumbroso, inestable, irascible, desconfiado, gruñón, no acepta su vejez. Inadaptado e insociable, ¡todo lo encuentra mal en la familia, la ciudad, el mundo!

Crea toda clase de conflictos en su entorno. Agota la paciencia y produce la infelicidad de los que le tratan y atienden.

En el fondo no es tan malo. Anacrónico ha vivido demasiados años. Si se cuida con cariño, con humor y no se le lleva la contraria en exceso, seguro que mejora, se transforma. Puede ser el resultado de la interacción con una sociedad también mala, que lo desprecia, no se esfuerza por comprenderlo y lo maltrata.

3. El anciano BUENO, bonísimo

Este anciano es una persona entrañable, bien adaptado familiar y socialmente, respetado y querido por todos. Autosuficiente, se vale o procura valerse por sí mismo sin molestar a nadie inútilmente. Agradece y lo dice, la más pequeña atención o servicio. No es nada exigente. Está siempre dispuesto para ser útil, ayudar, agradar, hacer un favor. Sabe renunciar a su espacio ecológico para dar gusto.

Es generoso. Lo da todo si ve necesidades y se da a sí mismo. Moderadamente activo. Tiene aficiones intelectuales, artísticas y, en lo posible, deportivas que cultiva sin hacerse dependiente de ellas.

Es modesto. Un poco redicho. El tiempo es un maestro de experiencia y sabiduría que él ha conseguido obtener y hacer fructificar. Sus consejos, si se los piden, son sinceros, precisos y oportunos. Tiene ideas claras y firmes. Nunca trata de imponerlas y admite que otros piensen de forma distinta y le contradigan. Escucha amablemente y no discute.

Habla del pasado como fundamento evidente del presente y del futuro. Historias familiares y sucesos propios. Sin ser pesado. Con humor. Contados con suspense, intriga e interés. Irradia cordialidad y es un polo de atracción y unión familiar y social. Un privilegio el conocerlo.

En el fondo no es tan bueno. Controla y disimula sus defectos. Simplemente tiene buen carácter y corresponde al trato que recibe. ¿Se comportaría lo mismo viviendo en un ambiente hostil que lo rechaza? También en su entorno le riñen cuando no es puntual, cuando fuma, si se descuida algo en el vestido... No se corrige pero lo acepta sonriente.

4. Formas de envejecer

A este resultado final de anciano malo o bueno correspondería también una forma de envejecer puramente mala o buena, extrema, virtual, que tampoco existe.

Entre los extremos del bien y el mal maniqueo está lo habitual, normal que no tiene que ser forzosamente mediocre. Los ancianos somos y tenemos algo de todo: cualidades buenas y malas, inciertas y variables o firmes y seguras. Envejecemos de formas individuales y distintas con la interacción de factores externos ambientales, el carácter y las propiedades personales, término de toda nuestra larga vida anterior. Pero siempre podremos modificar y mejorar con el esfuerzo que sea necesario y con más o menos éxito, nunca absoluto, nuestra forma de ser y actuar, nuestros hábitos y tendencias, para aproximarnos a ese ideal que nos agradaría ser y haber sido.

Nos vale la pena tener un proyecto optimista y “deportivo” de bien envejecer. En todas las edades y situaciones. Las marcas no serán olímpicas en lo físico ni éxitos clamorosos en lo intelectual-afectivo, pero podrán llenarnos y ocuparnos de tal forma que no tengamos tiempo libre, que nos falte tiempo para cubrir todas las actividades programadas.

5. Envejecer mal

De todas las muchas maneras de envejecer mal: el egoísta, avaro, autoritario, desconfiado...la peor es la de no querer envejecer, no admitir la edad y asirse primero a una falsa juventud y más tarde a una no menos falsa madurez,

tratando de aparentar diez o veinte años menos que se van cumpliendo en riguroso secreto.

Esta forma de envejecer condena a la esclavitud de vivir una vida estéril y costosa, de esfuerzo y sacrificio para conseguir una figura engañosa durante algunos, pocos años. El tiempo revelará la evolución inexorable hacia la realidad de la vejez encubierta.

Los medios de comunicación, la televisión especialmente, nos presentan, si lo queremos ver, el espectáculo de este envejecimiento en vulgares programas frívolos y artificiales, si bien de gran audiencia con poca cultura.

“Qué gran sabio aquel a quien no le gustaba que sus cosas agradasen a muchos” (Gracián)

Por otra parte esta personalidad un tanto narcisista aunque no es favorable para ser un anciano socialmente “buenísimo”, no impide que lo sea bueno con su familia y amigos. Su error repercute esencialmente sobre sí mismo. No es feliz. Al final, con gran dolor, aún puede rectificar. En el hombre nunca está todo perdido.

VII. Formas de Envejecer

1. Envejecer bien

El bien envejecer lleva consigo para el anciano la serenidad, la paz, una íntima y humilde satisfacción interior. La oculta felicidad que se disfruta sin saberlo. Es bueno igualmente para la familia porque facilita los cuidados, cuando son necesarios, en un intercambio de agradecimiento y cariño.

Desde el punto de vista social se forma como un ejemplar centro solidario, de servicio, sin egoísmo a imitar y extender. ¡Qué gran fermento para convertir la sociedad del odio y violencia en otra utópica de comprensión, amor y verdad! Considero, aceptando sin dificultad otras ideas diferentes y opuestas, tres formas de envejecer bien, iguales en el fondo:

Envejecer en la resignación.

Envejecer en la penumbra humana.

Envejecer en la esperanza religiosa.

Son formas diferentes, casi antagónicas, del envejecer hedonista actual. Vivir cómodamente sin nada que pueda turbar el propio confort y regalo. Sin más valores que los materiales para producir placer y evitar el disgusto y el mínimo dolor. Es el llamado “estado de bienestar”, el vivir bien, el tener un alto nivel de vida. El fin: la NADA.

2. Envejecer en la resignación

Es el envejecimiento propio de aldea antigua y de gente pobre. Eran ignorantes, sin cultura, quizá analfabetos, pero en posesión de una sabiduría, una inteligencia práctica de la vida y un discernimiento del bien y del mal y amor a lo verdadero, envidiables. Agudos y admirables en su conversación si se trataban en su círculo vital.

La vida en resignación no es triste. Es algo completamente natural: conformarse humilde y simplemente a la normal evolución personal. “Vivir como una encina” dice un amigo mío. Aunque lleve consigo necesidad, enfermedad, sufrimiento.

La vi encarnada en la tranquila ESPERA de los viejos.

¿En la espera de qué?... ¡De la eternidad! Ya no producían “descobertura”, palabra clave. Según ellos mismos ya no eran necesarios y merecían el descanso de su vida y sacrificio... ¡en el cielo!

Confieso que pertenezco mentalmente a este grupo. No causaré “descobertura” conocida y espero la eternidad confiando en el Señor Jesucristo.

3. Envejecer en la penumbra humana

Es una forma de buen envejecimiento pero con un punto de vacío triste. Familiar y socialmente se aproxima al “anciano buenísimo”.

El arquetipo es un profesional culto, educado, racionalista. Todo lo pretende explicar y sigue los descubrimientos científicos y técnicos a su alcance y nivel.

Ejerció su profesión con éxito y competencia. Siempre procuró estar al día y nunca se abandonó al ejercicio rutinario. Cree en la estadística y en la ciencia que conforman su género de vida y su personal comportamiento ético sin relación con ideas metafísicas y creencias religiosas.

Limitado en correspondencia a su edad y trastornos personales de salud, vive una vida racional de cuidados médicos discretamente, sin ocultar ni exhibir achaques, dolencias y sufrimientos que soporta con toda paciencia. Es riguroso en seguir los tratamientos y medicación indicados por su médico, en conexión con un centro hospitalario y científico.

Socialmente es solidario y apoya personal y económicamente las organizaciones de ayuda que le merezcan garantía: Cáritas, Médicos sin fronteras, Manos unidas.

La penumbra, la tristeza es que ya vislumbra el fin (nunca habla de la muerte), la vuelta a la tierra, a la nada, en el vacío, sin encontrar sentido a la vida.

No se conforma y en su inquietud generalmente se aproxima cada vez más a Dios. No por miedo sino por conversión. Premio a la rectitud y honradez de su existencia. Seguro que alcanzará la LUZ.

4. Envejecer en la esperanza

Es la forma cristiana de envejecer y de todos los credos religiosos. Todos los hombres tienen, tenemos, el mismo origen y el mismo fin. Esperan de las distintas religiones la respuesta a los enigmas del destino, de la vida, de la muerte.

La esperanza cumple en la trascendencia los deseos más profundos, fundados en promesas divinas, de ser eternos y felices. El anciano que envejece en la esperanza ACEPTA sus limitaciones, enfermedades, sufrimientos...todo lo que lleva consigo la vejez porque entiende el sentido positivo del dolor y el caminar hacia el fin dichoso. Humano, sufre y se resiste a la muerte, "no tengo ninguna prisa" - decía un nonagenario-, pero es diferente a sufrir sin objeto. Son obstáculos del camino más o menos escabrosos antes de llegar a la meta. Méritos para el saldo final de la vida cuando se viven con esfuerzo, por amor, por agradecer a Dios.

Tiene la esperanza de una efusión deslumbradora, indescriptible, de luz y amor en un "cielo nuevo y tierra nueva" (Apoc. 21,1), algo que "ni el ojo vio ni el oído oyó, ni pasó por el pensamiento del hombre, lo que Dios tiene preparado para los que le aman" (I Cor. 2,9)

El envejecer sin y con esperanza es semejante a dos árboles iguales, plantados en buena tierra, cuidados con esmero y que dan fruto excelente: el anciano buenísimo. Con el tiempo se van agostando. Uno se seca y cae al suelo estéril. El otro posee una semilla oculta, que llevada por un viento irresistible, brota en otra tierra con una belleza y esplendor que nunca tuvo.

VIII. Soledad I

1. La primera familia

En la creación, Dios le dio al hombre potestad sobre todos los animales. Pero el hombre no encontró con quién comunicarse. Entonces dijo Dios: "No es bueno que el hombre esté solo", y creó a la mujer. Se la presentó a Adán, que dijo: "Ésta sí que es hueso de mis huesos y carne de mi carne".

Mucho le gustó Eva! Ya tenía alguien igual con quien relacionarse y compartir la vida. Ya no estaba solo. Eran dos seres creados a imagen y semejanza de Dios, distintos, dotados de sexualidad para complementarse y para vivir unidos, en sociedad. Fundaron la primera familia, que se perfeccionó con los hijos. El primer matrimonio. El estado más íntimo, completo y satisfactorio que a nivel humano se puede poseer y gozar. Colma la compañía y completa al "hombre-total". Un hombre y una mujer unidos por amor en fidelidad y para siempre. Cuando falta uno de ellos, el que queda está mutilado y se siente solo y muy solo cuando se retira a las noches, aunque esté rodeado de familia y cariño.

Sólo hay una compañía superior. La compañía del mismo Dios, que experimentan en grado sumo y testimonian los santos, los contemplativos, los místicos.

Sin embargo, el hombre vive de forma voluntaria o forzosa, ¡cuántas veces!, en SOLEDAD.

2. Soledad y sociedad

La sociedad en que vivimos es cada vez más complicada y opresora. Está plena, saturada de leyes, indicaciones, reglas, señales, prohibiciones. Es manipulada según intereses, tratando de obtener personas-súbditos uniformes en ideas y obedientes en conducta. Se programa para que sigamos de forma gregaria la vida que nos organizan como arquetipo ideal de felicidad. Un falso bienestar de comodidad puramente material, sin la belleza y profundidad de valores superiores que se logran en la lucha costosa del cumplimiento del deber, con la paz e interior satisfacción como premio.

Son las concentraciones humanas de las grandes ciudades donde, en este espíritu, el hombre indefenso está verdaderamente solo, formando parte pasiva de una masa sin espíritu, amorfa y ciega. El hombre de ciudad precisa un tiempo diario de silencio y soledad positivos para recuperar serenamente su propia identidad y libertad. En cristiano, un rato de sosegada oración y diálogo personal con Dios.

Es evidente que para los ancianos en particular, esta época que nos ha tocado vivir es cada vez más complicada y con mayores obstáculos a nuestras limitaciones. Pero es la nuestra. Nuestra época. Hemos de ver también sus ventajas, que debemos conocer y aprovechar para vivirla con fruto y optimismo, sin lamentaciones ni nostalgias. Podemos ocuparnos y dirigir algo que sabemos y podemos hacer con perfección... ¿Por qué no?

3. Relaciones afectivas del anciano

El anciano tiene un núcleo central afectivo formado por su propio matrimonio y la pequeña familia de hijos, nietos,..., y biznietos.

Un primer círculo de familiares próximos, hermanos en especial, con los que conserva un trato constante de confianza y cariño y con los que se siente muy unido.

En círculos sucesivos, amigos íntimos de relación casi familiar y otros amigos de la infancia, compañeros de estudios o trabajo, vecinos de trato afectuoso y encuentro frecuente y agradable.

Y, por último, conocidos de vista de los que no se sabe el nombre, coincidentes de calle, paseo, lugares de distracción,..., con los que se intercambia el saludo.

Esta constelación no es fija. Se modifica con el tiempo y se aceleran los cambios a partir de los 70-80 años. Va reduciéndose y conduce al anciano, de forma irremediable, a una soledad relativa, paralela a su propio envejecimiento.

Hay un acontecer fundamental dependiente del paso del tiempo, de la fuga del tiempo: la pérdida por fallecimiento de familiares y amigos de la misma edad o poco mayores. Son sucesos de primordial importancia por la privación y vacío de su compañía, amistad y relación. Aparte su experiencia y contacto próximo con la muerte.

Asimismo, el tiempo causa la dispersión familiar y de los componentes del grupo. Los hijos ya abuelos, y los nietos padres, se desperdigan por la ciudad y ciudades distintas, por motivos profesionales o de trabajo. Forzosamente se restringen las visitas y asistencia del anciano.

4. Soledad del anciano

La soledad, falta de comunicación y aislamiento del anciano va instaurándose lentamente. Aparte de la reducción de su círculo de relaciones, sus progresivas limitaciones motoras y sensoriales (artrosis, sordera, pérdida visual,...), le dificultan o bien imposibilitan gran número de actividades sociales necesarias para el mantenimiento y ampliación de amistades. Con el tiempo, aunque pueda valerse por sí mismo en lo elemental, va precisando ayudas y compañía afectiva.

Algunos ancianos querrán seguir independientes en su casa, con servicio y cuidados de distintas formas. Más frecuente será vivir con algún hijo (hija por lo regular) o la rotación temporal entre hijos y familiares. Otros se inclinarán por elegir una residencia que les merezca confianza o en la que ya conozcan algún residente. Todos habrán evolucionado en un período de adaptación de años y admitido natural o forzosamente su estado y condiciones.

La vivencia de la soledad es personal y fundamenta la vida propia y la serenidad del entorno. Lo ideal sería aceptarla como un estado natural al que hemos llegado. Es la ocasión entrañable, íntima y heroica de entrega total a los demás con la mirada de Dios en el horizonte. Obedecer a los que nos atienden y agradecer siempre sonrientes y optimistas la compañía y cuidados que nos dispensan. Idea fundamental. Sólo Dios puede llenar el vacío progresivo del anciano. Lo hace si de verdad, de verdad, lo queremos. ¿La forma? ¡Solamente Dios y el anciano lo saben!

IX. Soledad II

1. Algunos tipos y formas de soledad

El sentimiento de soledad, de sentirse solo, es muy relativo y variado. Un niño pequeño llora si no ve a su madre que está a pocos metros en otra habitación. ¡Qué alegría al recuperarla! La sensación fundamental en un adolescente que está solo es el aburrimiento: “estoy aburrido”.

2. La soledad “buena”, necesaria

En el adulto, la soledad tiene infinidad de matices y en cierto grado es necesaria: disponer diariamente de un tiempo de reposo íntimo para pensar, dialogar con uno mismo, a solas, sin estorbo. Un privilegio para gozar, para sentir el latido del propio ser, de la propia vida.

Mejor es el aislamiento unos días en monasterios, lugares de retiro o casas de turismo rural en busca de paz y descanso. No deben ser días en blanco sino de meditación activa, junto al ejercicio y deporte. Descubrir puntos débiles, éxitos, fracasos y defectos semiocultos, errores, sueños,... ¡La realidad de la vida! A la vez, proyectos serios y factibles de corrección y mejora, con humor, sin dramatismos. Todo en el olvido de la rutina diaria, con la ayuda del disfrute y contemplación de la naturaleza. ¡Nada hay tan impresionante como una noche estrellada!

3. Soledad voluntaria, estable

Es la buscada y planificada por personas tímidas, introvertidas, solitarias de por sí. Están a gusto solos. Tienen dificultades en las relaciones ordinarias, normales y en guardar las formas sociales. Viven así, contentos y satisfechos. Con sus pocos amigos son abiertos y leales. Excelentes compañeros. Eso sí, sobrios, casi secos, en las manifestaciones de afecto.

4. Soledad profesional y de trabajo

Hay profesiones de soledad: los antiguos serenos, fareros, vigilantes nocturnos,... Forma parte de la profesión. Precisan cierto tiempo de adaptación. Más tarde, ya habituados, integrados en el faro y en la ciudad nocturna, llegan a amar su profesión. La soledad externa puede estar enriquecida por una gratificante actividad interior.

Otras formas de períodos cortos de soledad dependen del propio trabajo o de circunstancias temporales: marineros de barcos pesqueros con mareas de duración variable, aislamiento necesario para terminar una misión o tarea, un libro, una pintura, asistencia a un familiar enfermo o necesitado,... Si son de poco tiempo pueden considerarse trabajo y pasar desapercibidas como soledad.

5. Soledad liberadora. Oprimidos. Divorciados

Cuando las relaciones de compañía son tensas y antagónicas causan gran número de sufrimientos, disgustos y conflictos. Son motivo de incomunicación y

dura soledad. Vale más estar solo que mal acompañado, dice la sabiduría popular, pero en este caso se paga un precio excesivo. En general, sólo es liberadora cuando es transitoria y se buscan los cambios y soluciones para la restauración de la convivencia y se restañan las heridas inevitables.

6. Soledad dramática. Extrema

Estar solo todo el día. Sin compañía. Sin amigos. Solo en casa, en la calle. Comer solo. No tener con quien hablar. No importarle a nadie. No poder comunicarse con nadie: alguien a quien contar las tristezas, preocupaciones y alegrías. Alguien a quien hacer confidencias y ser comprendido... Vivir aislado, en la miseria, sin ayudas, en soledad permanente y sin horizontes. No creo que exista. Sería incompatible con la vida.

7. Soledad contemplativa. Sublime

Es una soledad total. Exterior por aislamiento del monje en su celda. Interior, del espíritu, voluntaria ayudada por la gracia, de las cosas del mundo que puedan ser obstáculo a su íntima unión de amor con Dios.

Va unida al silencio. El cartujo se mantendrá "solo y callado". Sin la soledad interior, la exterior resultaría insoportable. La celda se convertiría en calabozo y el cartujo no sería un solitario sino un prisionero.

La recompensa. Escribe S. BRUNO: "Los goces y ganancias que la soledad y el silencio ofrecen a sus amadores sólo quienes los experimentan los conocen. El premio por ellos deseado: esa paz que el mundo ignora con el gozo del Espíritu Santo". También S. Juan de la Cruz habla de "la noche sosegada", "la música callada", "la soledad sonora".

X. La "praxis"

1. Práctica del envejecimiento

En cualquier nivel de envejecimiento que hayamos alcanzado, en todas las circunstancias de edad, enfermedades, limitaciones,... debemos tener un plan, un proyecto de vida. Será muy distinto para un anciano "joven", cuando no tiene dificultades motoras ni intelectuales importantes, y la del anciano que apenas puede valerse por sí mismo en lo elemental, con un alto grado de dependencia. Es decir, el plan será diseñado a la medida, muy individualizado y selectivo. Lo más importante es el quehacer diario. Nunca hemos de decir: "no sé ni tengo nada que hacer".

Hay que aprovechar el tiempo. El que Dios nos conceda para rendir. No matar el tiempo, tiempo vacío. Ha de faltarnos tiempo. Necesitar tiempo.

Es fundamental tener un horario. Introducir el orden en la vida según el valor e interés de nuestra actividad. Selectivos en la ejecución de nuestras obligaciones y trabajos.

Poner en todo amor. Huir de la rutina: repetir todos los actos, todos los días, a las mismas horas, como costumbre mecánica. Hemos de introducir un objeto, un fin. Los cristianos lo tenemos claro: cumplir por amor la voluntad de Dios hasta en lo más ínfimo.

Tiempo para el ejercicio intelectual-cultural. Necesario para todo anciano, es el refugio activo, fecundo y provechoso cuando el cuerpo no da más de sí. Nuestro pensamiento y nuestras actividades espirituales, estéticas, religiosas no están limitados por el espacio-tiempo, por nada físico. Usados como instrumento, ¿de cuántas emociones gozaremos y hasta dónde podremos llegar? Nos pueden servir de ejemplo tantos ancianos y minusválidos, tetraplégicos, ciegos,... con vida plena y productiva: Sánchez Albornoz, Menéndez Pidal, Adenauer, Churchill, Picasso, Hawking,...

2. El horario

Debe ser confeccionado por el mismo anciano, en todas las edades y condiciones personales. Que él decida lo que puede y quiere hacer. Ha de ser flexible y realizable. Tener en cuenta el gran principio de la "lentitud activa", eso de "sin prisas y sin pausa". En realidad lo modificará muchas veces según circunstancias temporales, aunque deben mantenerse las horas y contenidos básicos: levantarse y acostarse, comidas y el tiempo dedicado a la vida familiar y religiosa. Un ejemplo prototipo para ancianos activos:

- 9 am Levantarse. Aseo cuidadoso.
- 10 a 12 p.m. Desayuno. Lectura de periódico. Teletexto. Algún encargo o trabajo de casa: correspondencia, facturas,...
- 12. Asistencia, con tiempo, a Misa.
- 12:30 a 2 p.m Paseo. Encargos y gestiones exteriores: plaza, farmacia, bancos, compras. Encuentro con amigos. Vinos (pocos).
- 2:30 p.m. Almuerzo en reunión familiar. Sin TV. Tertulia y café.
- 4 p.m. Reposo corto (media hora).
- 5 a 7. Trabajo y aficiones intelectuales: estudio, lectura (literatura, historia, biografías, libros doctrinales,...), música, fotografía,...
- 7 p.m. Rezo del Rosario y visita a una iglesia.
- 7:30 a 10 p.m. Paseo. Espectáculos: cine, teatro, conciertos. Asistencia a reuniones, conferencias. Visita a amigos, enfermos...
- 10 a 12 a.m. Cena. Radio o TV: noticias y programas limpios, interesantes, sin ideas oscuras o falsas. Música. Lectura.
- 12. Oraciones de la noche y acostarse.

Este horario teórico puede servir como base que se completará y variará a gusto. El definitivo estará alterado la mayoría de los días por innumerables causas "preferentes. Basta como ejemplo el fútbol y deportes para los hombres. Bodas, actos sociales, desfiles de moda para las mujeres.

Síntesis: estar ocupado todo el día, con orden.

3. Trabajo del anciano

En el proyecto de vida del anciano, en su horario, tiene el trabajo un puesto importante. Ha de verse con sentido positivo. Como el feliz cumplimiento voluntario y gozoso del deber. Su disminución en cuantía material, con la edad, puede servirnos como espejo de la evolución de nuestra vida física. La cuantía, el valor espiritual, no podemos evaluarlo en absoluto. Puede crecer en paralelo a la reducción del vigor corporal, hacia la realización total de la persona del ser-hombre.

En la sociedad actual las empresas o la Administración jubilan a sus empleados por la edad. Sin tener en cuenta factores personales son, pudiéramos decir, expulsados de sus cargos.

Los ancianos no debemos jubilarnos nunca. Hemos de seguir trabajando, en un sentido amplio de la palabra. El anciano activo podrá trabajar limitando las horas y su intensidad. Ayudar y aconsejar a los sucesores y continuadores de su labor profesional o de la empresa propia en su caso.

Más tarde, según vayan cediendo competencias y facultades, podrán colaborar con ONGs apropiadas, asociaciones variadas, de vecinos, clubes de mayores, parroquias,..., y mayor atención a la vida familiar (nietos, por ejemplo). ¡Con discreción!

Con los años se limitarán más sus capacidades. Tratará de seguir siendo útil, pero cada vez tendrá menos encargos que cumplir. Es el momento de tomar del horario algunas obligaciones-trabajo: estudio, lecturas, rezos.

Más tarde el trabajo fundamental será el tratar de no dar trabajo. Señalarse deberes fáciles y cumplirlos con optimismo y sonrisa. Un trabajo difícil: obedecer y dejarse cuidar.

De una u otra forma trabajar toda la vida. Que cuando Dios nos llame estemos en plena faena de algo o descansando por fatiga. Se me ocurre una oración filial en el encuentro: "Perdona Padre; no he tenido tiempo de terminar lo que estaba haciendo".

XI. Sobre el amor y la sexualidad

1. Amor de los ancianos

El hombre no puede vivir sin amor. Sin nadie que le quiera y nadie a quien querer. Para el anciano es especialmente necesario, imprescindible.

Esta necesidad queda satisfecha con la vida en común y el amor a los hijos y nietos. Triunfamos y padecemos con ellos y somos felices con su felicidad.

Pero el centro, la luz, la fuerza principio del que se irradia este amor está en nosotros mismos. No podemos querer a los demás si no nos queremos nosotros. Somos la pareja de abuelos, ya pasadas o cercanas las bodas de oro, el modelo, el ejemplo, el nudo familiar. Y lo ideal para los que nos hemos querido toda la vida sería envejecer juntos, con un amor mantenido firme y fiel y más profundo que nunca, rodeados de hijos y nietos que lo puedan contemplar. ¡Un elevado premio de Dios!

No hay nada de ridículo, nada que merezca burla en el amor conyugal de los ancianos ni en sus manifestaciones si no se olvidan de su edad. Pueden expresarse libremente en su intimidad y con discreción en los detalles externos a la vista: signos de admiración y ternura, contacto corporal, manos entrelazadas, miradas amorosas,..., todos los descubrimientos honestos del amor...

2. Sexualidad

La sexualidad es un don de Dios. Su uso y su finalidad dependen de la libre voluntad del hombre. Tiene comienzo en la infancia temprana. Se desarrolla y evoluciona en el tiempo y perdura toda la vida con intensidad y formas variables. Se ha comparado a un río de montaña. Sus cascadas, rápidas corrientes y choques ruidosos contra las rocas de sus márgenes irregulares, se convierten cerca de la desembocadura en ríos serenos y apacibles en los que se reflejan el sol y los árboles de sus orillas.

Los celos, violencia y arrebatos de los amores juveniles ceden a la sexualidad tranquila y sosegada de los ancianos. El Eros, amor impulsivo irracional, ha evolucionado a un amor maduro y amistad, el más pleno de los amores humanos. Sus manifestaciones corporales serán continuación de las desarrolladas a lo largo de los muchos años de relación y vida común.

El deseo y capacidad para relaciones sexuales disminuye, pero puede llegar a edad avanzada. Su conservación en algunos es motivo de orgullo y ostentación, y se guarda en secreto, como vergüenza, la disminución o cese de esta competencia. No es materia de conversación frívola, con alusiones obscenas, sin pudor humano, y ordinariíces de mal gusto. Los comentarios burlescos son una violación y ofensa a la intimidad de la persona.

En La República de Platón (328b/330a) se cita la pregunta que le hicieron a Sófocles, ya anciano:

“¿Cómo te comportas respecto a los placeres amorosos? ¿Eres capaz todavía de convivir con una mujer?”

A lo que contestó, con acierto, el poeta:

“Calla, por favor, buen hombre, que me he librado hace ya tiempo de ellos con la mayor alegría, como quien se libera de un amo furioso y cruel”.

No trato las groseras exhibiciones en revistas y televisión, la lujuria del “sexo medicamentoso”, prostitución, las tantas perversiones (así se llaman) sexuales,... En muchos casos son enfermedades psico-sexuales conocidas, que requieren tratamiento psiquiátrico.

3. Castidad

La sociedad actual tiene que redescubrir el valor de la CASTIDAD, hoy tan desacreditada y ridiculizada. Con el fin de justificar ideas y conductas impúdicas, se la considera solamente como una represión sin sentido.

En la castidad, el uso racional del sexo supera y domina la pasión instintiva, lleva consigo una estética natural de madurez y produce la máxima satisfacción a los esposos fieles que han mantenido y desarrollado su amor inicial a lo largo de la vida. A su vez, es una fuerza poderosa de unión conyugal y fuente primaria de la que procede la familia: nuestros hijos, nietos y biznietos.

El hombre admira y tiene tendencia a la honestidad en todos los campos, como un bien personal y social, oposición a todo lo que sea deshonoroso. Pero la castidad es mucho más que un dominio sexual y una honestidad ambigua. Es la FIDELIDAD total, en cuerpo y alma, al amor: amor a una sola mujer y una familia, base social firme y necesaria, amor de los célibes a sus planes e ideales,... amor al AMOR, porque Dios es amor. En su plenitud, el amor salta todas las barreras que se opongan a su progreso. Los obstáculos o posibles caídas son estímulos para crecer y ofrecer más amor.

4. Castidad del anciano

Los ancianos hemos de vivir la castidad con esmero. Lograr la libertad de cuerpo y espíritu, y resguardar nuestra propia honra y dignidad. Poder mirar a los ojos de hijos y nietos sin sonrojo, y a nosotros mismos con orgullo..., bueno, orgullo humilde.

En las relaciones sociales hemos de obrar con naturalidad y eludir peligrosas situaciones de compromiso con una expresión clara de lealtad. En lo íntimo ser coherentes. Practicar la castidad interna: fidelidad en el pensamiento, recuerdos, imaginaciones, fantasías..., y reprimir (riguroso verbo, hoy prohibido) con firmeza todo lo que nos humille y rebaje.

Los cristianos sabemos que la castidad es un bien protector, un alto don que Dios nos concede si se lo pedimos con sencillez y cumplimos sus mandatos.

5. Castidad. Manifestación. (Chanza)

Para terminar el capítulo con humor y de forma positiva se me ocurre convocar una manifestación contra la opresión y manipulación del ambiente, sin propósitos políticos ni religiosos, al grito de ¡¡Libertad!! Ancianos insumisos sublevados.

Para poder vivir con la sencillez y lógica de la edad, de la filosofía y moral natural, sin esperar la vejez como Sófocles.

Escalar la montaña de la época y alcanzar la cumbre de la castidad con el esfuerzo que sea necesario, de forma alegre y deportiva.

Salir de la masa, del rebaño. Rebelarnos contra las costumbres, leyes, permisiones,..., cebos engañosos de felicidad y bienestar, disfrazados de modernidad, comprensión, tolerancia, neutralidad, justicia (!),...

Tomemos las pancartas: “Televisión sin porno”, “Prensa decente”, “Publicar las verdades”, “Anuncios honestos”, “Calles limpias”, “No desnudeces”.

Pancarta de cabeza: “Exigimos no tener que ser política ni socialmente correctos”.

¡¡Libertad!! ¡¡Libertad!!

XII. El fin de la vida terrena

1. La muerte culminación de la vida

Todos sabemos que hemos de morir. Desde los 8-10 años el niño tiene ya una idea realista de la muerte. Los ancianos la sentimos cerca. Estamos en la recta final de la vida. Recta indeterminada en el tiempo: ¿meses? ¿años? ¿trienios?...

El tiempo... a nuestra edad pasa rápido y cada vez está más libre, con menos contenido. ¿Qué significa el valor y sucesos de un corto mes a los ochenta años comparado con otro, larguísimo, de la infancia?

Hemos de aprovechar el tiempo y prepararnos para recibir serenamente la muerte. Sin dramatismos. Cumplir el pequeño deber de cada momento cara a Dios y disfrutar intensamente y en paz el día a día que nos REGALA todas las mañanas.

Y cuando llegue el fin... estar dispuestos para dar el paso, el salto, al tiempo infinito de vida en la casa del Padre.

Porque la muerte no es una tragedia catastrófica de destrucción sino que puede y deber ser la culminación feliz de la vida, de esa larga aventura personal que después de obstáculos y luchas, victorias y fracasos, luces y sombras... ¡termina bien!

El Señor nos llamará en el momento oportuno. Espera con paciencia y amor. Es nuestro juez y mediador.

Como mediador nos aplica los inagotables méritos de su vida y muerte. Como juez, su justa sentencia es de piedad y perdón infinitos, lejos de parámetros humanos. Aprecia nuestros ínfimos merecimientos y nos concede la absolución de todas las culpas y maldades cometidas si las confesamos y con fe nos entregamos a Él. ¡Oh Dios! ¡¡GRACIAS!!
¡¡Nosotros!! Podemos condenarnos si rechazamos su perdón y tierna misericordia. Dios respeta y nunca violentará su don de libertad.

2. Fases ante un proceso mortal

Ante el diagnóstico de una enfermedad mortal, paradigma un cáncer grave, en la sociedad actual materialista que no acepta el dolor y oculta la muerte, se desencadenan en el afectado y familiares cercanos reacciones dramáticas y violentas que pueden considerarse en cuatro fases evolutivas.

1. RECHAZO. No admitir la enfermedad, ni la gravedad, ni los métodos empleados para el diagnóstico. Comienza así la ansiedad y búsqueda de centros médicos, especialistas, pruebas,... con la angustia del miedo a la muerte y de preguntas sobre el "más allá". Es una fase corta y agotadora.

2. REBELIÓN y QUEJA. Confirmado el mal. ¡Todavía soy joven para esto! No es justo. ¿Qué hice mal en la vida? ¿Es un castigo? ¿Por qué yo precisamente? Soy condenado y no tengo defensa...

3. PACTO. Entrar en tratos con el destino, la naturaleza, algo superior indefinido y misterioso, dioses si existen. Promesas supersticiosas. Pedir posibles soluciones porque haya errores. Unos añitos más...

4. DESESPERACIÓN por el progreso irremediable de la enfermedad. Espera definitiva del fin, no admitido, con una angustia desesperanzada o bien espera pasiva en profunda depresión.

3. Fases deseables en la espera

Sería deseable con la ayuda de la familia y su entorno alcanzar una quinta fase. **ACEPTACIÓN** de la realidad. Ingreso, como mal menor, en una unidad hospitalaria de cuidados paliativos. Sólo en último recurso.

El enfermo podría colaborar activamente con los médicos, enfermeras y otro personal, en gran parte voluntarios, y lograr una cierta autonomía. Evitar o, al menos, mitigar el dolor con tratamientos adecuados. Mostrar sin disimulos su

estado y su ser más profundo. Agradecer los cuidados, los servicios, el trato humano y la sonrisa de comprensión y cariño que reciba...

Y especialmente preparar de acuerdo con las propias creencias o con una conversión religiosa el fin natural, la hora de la muerte, en paz consigo mismo.

Para los cristianos estas fases y espera de la muerte son igualmente dramáticas pero serenas, con el fundamento y apoyo de la fe en Dios como Padre y la esperanza luminosa de alcanzar la vida eterna. Es cierto que el enfermo afectado sufre el shock inicial inevitable y tratará de aclarar el diagnóstico por todos los medios razonables a su alcance. Confirmada la enfermedad y su gravedad, pedirá saber la evolución y particularidades del proceso: tiempo de vida, posibles dolores, incapacidades.

A partir de este momento, con días oscuros de abatimiento, postración y lucha, acepta el sufrimiento y se pone en manos de Dios hasta el fin. Los santos se identifican con Jesucristo en el amor a la divina voluntad. Voz de la voluntad de Dios que les llama.

La muerte, la buena muerte para el cristiano es dejar este mundo en paz y gracia de Dios.

4. Asistencia en el período terminal

El período terminal de la vida debe ser vivido en una serena verdad, sin la falsedad de engaños compasivos. Los cuidados y pensamientos familiares fuera de la verdad son, en general, diferentes, incluso opuestos, a las verdaderas necesidades del enfermo.

La asistencia principal al enfermo desahuciado es el trato humano, natural, lleno de bondad y cariño, sin afectación ni sentimentalismos. Estar disponibles y atentos para prestar ayuda cuando la necesite y, especialmente, facilitar la comunicación de manera que se sienta querido y escuchado: confidencias con sus últimas voluntades, temores, desánimos,... sin ocultar su estado y aconsejar la conveniencia de recibir los sacramentos indicados por la Iglesia. Seguro que se sentirá aliviado y protegido. Esperará en Dios, no juez tiránico, sino Padre verdadero y cariñoso.

La atención médica deberá ser sintomática, especialmente la relativa al dolor. Se tratará de alcanzar para el enfermo la mayor relajación y bienestar posibles. Es de su responsabilidad el prevenir y evitar en casos concretos las insinuaciones y sugerencia de eutanasia, así como exploraciones agresivas o tratamientos inútiles y martirizantes.

¡¡El hombre tiene derecho a morir en PAZ de muerte NATURAL!!

5. El final. La muerte

El prelude de la muerte, de duración variable, minutos, horas o días, se instaura con la gradual pérdida de la conciencia, sensibilidad y funciones vitales en general. Progresa y se profundiza hasta la expiración. Los presentes en este momento la aprecian, sin dudar, como el fin.

La muerte biológica comienza de inmediato y es un proceso. Con la falta de oxígeno y sustancias nutritivas, las células perecen escalonadamente, en tiempos distintos, con arreglo a sus características y al órgano a que pertenecen.

La muerte metafísica, separación de alma y cuerpo, es un misterio. Nunca podrá resolverse porque nadie puede regresar a la vida desde una muerte real.

Después de la muerte los cristianos sabemos que se nos abre la puerta de la VIDA verdadera y eterna, si hemos confiado en la bondad y perdón de Dios y morimos en Su gracia obedientes a su llamada.

También los ateos que no creen en Dios ni en el alma espiritual del hombre lo tienen triste y falsamente claro. La corrupción del cuerpo alcanza el sistema nervioso central, al cerebro, que es considerado como el órgano vital, material, donde tienen lugar todas las experiencias y fenómenos inmateriales. El fin, al no existir trascendencia, será volver a la NADA.

La lógica y caminos de Dios son infinitamente diferentes de los humanos. Nos creó a su imagen y semejanza, LIBRES y llamados a la felicidad. Jesucristo se encarnó y sufrió tortura y pasión por el hombre. Por todos los hombres. A ninguno negará asistencia y socorro a la hora de la muerte. Concederá la definitiva oportunidad de salvación hasta la última millonésima de segundo de vida.

Si se condena, será el propio HOMBRE el que, en libertad, RECHACE a Dios, en la desesperación o presunción.

6. Compañía al momento de morir

Nadie tiene experiencia de la muerte. El acto en sí no tiene nada positivo, de belleza. Los presentes, ante el cese de la respiración del moribundo, sienten un estremecimiento por la presencia de algo desconocido que los supera y anula.

Es un momento emocionante de rendición ante Dios que se percibe presente. Se origina un ímpetu de oración desgarrada. Un grito sin palabras, de socorro, amparo y petición, para que el Señor reciba con piedad y lleve a la gloria al que durante la vida le amó y ahora entrega su alma.

En lo humano, culmina con un acto físico de contacto y amor. Con el corazón roto, ¡con cuánto cariño se le cierran los ojos a la persona querida!

7. Interrogantes en el coma premortal

El tiempo de coma terminal sin respuesta a los estímulos externos es un tiempo enigmático. Se sabe de testimonios muy variados de personas que estuvieron al borde de la muerte. Son declaraciones incompletas porque no llegaron, al final, a morir.

Se trata de fenómenos y sensaciones diversas: luces, sonidos musicales, visiones de jardines o desiertos, presencia de familiares y amigos fallecidos, recuerdos de la vida, asistencia y protección de “sus santos”,..., muchas veces un túnel..., y con gran PAZ poder y tener que elegir entre opciones que se le presentan.

Un amigo me contó su experiencia. Estuvo varios días en coma y recuerda una luz brillante y un túnel. No debía entrar en el túnel porque era irreversible. La decisión era entrar o no entrar, morir o luchar por vivir. En la luz anterior al túnel se encontraban personas de su familia y amigos con los que hablaba y le aconsejaban e impedían entrar. La luz siguiente al túnel pertenecía al “más allá” y le era atrayente. Le costó el renunciar.

¿Tienen algún fin o significado estos fenómenos? ¿Son simplemente actos y reacciones neurológicas?

Si nos afectan, lo sabremos en su día, cuando muramos.

8. Ceremonias funerarias

Las honras fúnebres tienen actualmente una gran importancia y siguen un rito “socialmente correcto” hasta el último detalle.

Lo íntimo y familiar se ha abandonado y se traslada a los tanatorios preparados para reemplazar a la familia en lo que suponga trámites y gestiones hasta el enterramiento del difunto: lugar para el féretro y poder recibir el pésame, esquila, flores, incineración o cementerio, horarios, coches, funeral.

Si el fallecido es “importante” el féretro se instala en edificio público. Se organizará un desfile silencioso ante los restos, despedida protocolaria con minutos de silencio, aplausos y solemne cortejo funerario. ¡El teatro del mundo!

Este ceremonial adorna la muerte hasta ocultarla. Honores, música, discursos,..., traslado a hombros a la sepultura o panteón,..., seguidos en contraste por asistentes, multitud, hablando amistosamente de temas banales, cuando no bromas discretas.

Los entierros cristianos se moderan con la presencia del sacerdote y las oraciones previas a la inhumación. En el funeral lo único importante y valioso es la Misa y oraciones de la familia, amigos y acompañantes. Para favorecer la

devoción y el silencio, creo que deberían omitirse o regular el canto pobre y desentonado, el pésame y bullicio dentro del templo, y alguna homilía larga y farragosa alabando los méritos del hermano difunto.

El sacerdote termina: “¡Descanse en paz!”

En mi aldea se decía: “Dios lo tenga en la gloria. ¡En paz descanse!” También y sin malicia: “Dios lo haya perdonado. ¡En paz descanse!”

Final

Vamos a terminar optimistas con la preciosa cantiga 103 de Alfonso X el Sabio, el rey que compuso más de cuatrocientas y que se declaraba trovador de la Virgen. El argumento es repetido en muchos lugares del mundo y, entre ellos, nuestro monasterio gallego de Armenteira (Pontevedra).

Cumplo tres objetivos y deseos: la afirmación de ese incomprensible cielo que nos espera, rendir tributo a Nuestra Señora la Virgen María, vida, dulzura y esperanza nuestra, y la petición de que nos proteja en vida, nos defienda en el juicio y nos alcance la palma de la victoria.

Cantiga 103 (versión en gallego moderno por Álvaro Cunqueiro)
Cómo Santa María fixo estar ao monxe trescentos anos ao canto da paxariña, porque lle pediu que lle mostrase cál era o ben que habían os que estaban no Paraíso.

Quen á Virxe ben servirá
ao Paraíso irá.

Daquela un gran miragre / vos quero ora contar
que fixo Santa María / por un monxe que rogar
lle iba sempre pra que lle mostrase / que ben no Paraíso ha.
Quen á Virxe ben servirá...

E que o vise na sua vida / antes que fose morrer.
E entón a Gloriosa / vede o que lle foi facer:
Fíxoo entrar nunha horta / á que muitas veces ía.
Quen á Virxe ben servirá...

Mais aquel día / fixo que unha fonte achou,
mui crara e mui fermosa, / e cabo dela se sentou.
E así que lavou mui ben as mans, / dixo: “¡Ai, Virxe, que será
Quen á Virxe ben servirá...”

si verei do Paraíso / o que eu muito che pedí
e si verei algún pouco do seu vicio / antes que salla de aquí,
e que seipa do que ben obra / que galardón haberá”.

Quen á Virxe ben servirá...

Tan axiña que acabada / houbo o monxe a oración,
ouvíu unha paxariña / cantar logo en tan bon son
que se esqueceu de todo, / e atente sempre alá.
Quen á Virxe ben servirá...

Tan grande sabor había / de aquel canto e de aquel lais,
que grandes trescentos anos / estivo así, ou máis,
cuidando que non estivera / senón pouco como está
Quen á Virxe ben servirá...

monxe algunha vez ao ano, / cando ao verxel sal.
Calou e foise a paxariña / do que el houbo muito mal.
E dixo: “De aquí irme quero / que xa ha de querer comer
Quen á Virxe ben servirá...

o convento”. E foise logo / e achou un gran portal
que nunca vira e dixo: / “¡Ai, Santa María, valme!
Non é éste o meu mosteiro. / ¿E de mín qué se fará?”
Quen á Virxe ben servirá...

E vaise e entrou na eirexa / e houberon gran pavor
os monxes cando o viron / e preguntoulle o prior:
“Amigo, ¿e vós quén sodes / ou qué buscades acá?”
Quen á Virxe ben servirá...

Dixo el: “Busco ao meu abade / que agora aquí deixei,
e o prior e os frades, / de que me agora quitei
cando fun a aquela horta / que el que eu son dirá”.
Quen á Virxe ben servirá...

Cando esto ouvíu o abade / por algo tolo o tiveron,
o abade e mailo convento, / pro en canto ben souperon
de cómo este feito fora / dixeron. “Quén oirá
Quen á Virxe ben servirá...

nunca tan maravilla / como Deus por éste fez,
polo rogo da sua Madre / Virxe Santa de gran prez,
e por esto a loemos, / mais quen nona loará
Quen á Virxe ben servirá...

por calquer cousa que sexa? / Que por Deus gran dereito é
por canto nós lle pedimos / nos dá o seu Fillo a fe
por Ela, e aquí nos mostra / o que despóis nos dará”.
Quen á Virxe ben servirá...

