

Aceptar los años



Cada etapa de nuestra vida está marcada por diferentes aspectos evolutivos, como son, la inocencia de la infancia , la espontaneidad de la juventud y la madurez del adulto. Sin embargo, cuando la vida nos aproxima a la vejez, en ocasiones, no encontramos aspectos que nos ayuden a valorar, aceptar y disfrutar de esta etapa final de la vida.

La vejez está marcada por un deterioro físico y mental, que en ocasiones, no aceptamos, generando conflictos y dificultades de adaptación a las nuevas circunstancias vitales. Pero aún así, hay que tratar de disfrutar cada una de nuestras etapas, sin olvidarnos de esta última.

“Todos deseamos llegar a viejos, y todos negamos que hayamos llegado”
-Quevedo-

Las etapas evolutivas

Como decíamos, cada etapa evolutiva, tiene sus propias características, las cuales solemos aceptar y evolucionar con

ellas, sin demasiados conflictos emocionales. Al menos, no más allá de los propios necesarios para crecer. Y es importante, reflexionar acerca de que llegar a cada etapa de la vida, ha supuesto necesariamente vivir la anterior.

Se trata entonces, de que hay que aprender a valorar que nunca dejamos de ser niños, ni jóvenes ni adultos, sino que cada etapa y sus aprendizajes nos acompañarán durante toda nuestra existencia, siendo un equipaje para el camino que nos quede por recorrer.

“La madurez del hombre es haber recobrado la serenidad con la que jugábamos cuando eramos niños”.

-Frederich Nietzsche-

Pasar de etapa

Podríamos imaginar que nos especializamos en una profesión cualificada, y por ello, vamos pasando por diferentes tipos de formación y experiencia, así como, por el desempeño práctico de la profesión, propio del nivel que vamos adquiriendo.

Es así también, como pasamos de etapa en etapa, por la vida, especializándonos cada vez más, obteniendo mayor sabiduría, y por tanto, modificando nuestras tareas y desarrollo de actividades, en función de la edad.

Podríamos decir, que a más experiencia, el trabajo se vuelve más liviano, más calmado, más descansado... dejando así paso a aquellos que empiezan su formación en la vida, y se dedican al trabajo más arduo y difícil, necesario para aprender y obtener el grado de especialista, como ya lo obtuvieron sus antecesores mayores.

“Envejecer es como escalar una gran montaña; mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena”

-Ingmar Bergman-

Cumplir años símbolo de sabiduría

Sin duda, cumplir años, añade experiencias y aprendizajes a la vida, llegando a tener una sabiduría que solo es propia de las personas más mayores de nuestra sociedad. Y esta sabiduría es a su vez, un tesoro para los más jóvenes, aquellos que empiezan a vivir la vida sin experiencias y necesitados de apoyo y consejo.

Por esto, cumplir años, en cualquier etapa que sea, siempre fue y seguirá siendo un apoyo de experiencia y educación hacia las personas de nuestro alrededor menores de edad que nosotros.

Aceptar el envejecimiento

Biológicamente, empezamos a envejecer a partir de los 22 años. Nuestras células ya no seguirán creciendo y desarrollándose, sino que comienza el deterioro, el cual, notaremos al paso de los años, ya que se trata de una evolución lenta, y depende mucho del trato y cuidados que nos demos a nosotros mismos.

Esto significa que más de la mitad de la vida, la pasamos envejeciendo, o lo que es lo mismo, madurando, aprendiendo de las etapas anteriores y de los retos superados o fracasados. Si aceptamos esto, descubrimos que nuestra biología nos prepara en cada etapa para lo que necesitamos en ella. Y sin duda, la actividad de la infancia, no es necesaria en la edad adulta, y la capacidad de trabajo no es necesaria en la vejez.

“Los árboles más viejos dan los frutos más dulces”

-Proverbio alemán-

¿Qué significa exactamente aceptar los años?

Podríamos decir que cumplir años, nos dispone a vivir la vida de otra forma. Cada año, es una maduración, mayores aprendizajes asimilados, proyecciones diferentes de futuro, y retos nuevos. Y precisamente, esto es lo que tenemos que ir aceptando.

Quizás nos resultó fácil aceptar que siendo adulto no íbamos a mantener la inocencia, el juego y la falta de responsabilidad del niño, y así también, tenemos que aceptar, que en la vejez, ya no es necesario trabajar como antes, mantener las mismas actividades que antes, seguir el mismo ritmo que antes.

¿Qué cabe esperar de la vejez?

Como decíamos, la sabiduría es el aspecto fundamental de la vejez, y cuando el cuerpo pide reposo, descanso y cuidados, lo adecuado es dárselo. Y si nuestra mente, no está tan despierta ni tan activa, significa que no podemos esperar de nosotros mismos, lo mismo que en etapas anteriores.

Aceptar los años, supone, seguir ejercitando nuestra actividad mental y física, en la medida de nuestras posibilidades, sin grandes retos, salvo el de mantenernos en el mayor bienestar y salud posible, disfrutando de cada momento presente.

Aceptar los años, supone, dar paso a las generaciones venideras, permitiendo la ayuda de otros a cuidarnos o a protegernos. Como lo hicimos nosotros tiempo atrás, aceptando las limitaciones de un cuerpo y una mente sabios, que desean por naturaleza, transmitir y expresar sus conocimientos, para que a otras personas puedan servirles.

Aceptar los años de nuestros mayores, es agradecer su sabiduría, escucharles, cuidarles y respetarles, para aprender

de su experiencia y con ella, ser capaces de vivir más felices y mejor cada día.

Fuente: lamenteesmaravillosa.