

# LA VOCACION DE ABUELOS

Robert Kimball y María Carmen Zurbano

Movimiento Familiar Cristiano

## INDICE

- 1) Ser abuelo/a hoy
- 2) Los abuelos en la sociedad: pasado, presente y futuro
- 3) La vocación cristiana de los abuelos
- 4) Vida religiosa de los abuelos
- 5) Principales retos para los abuelos
- 6) Papel de los abuelos como educadores en la familia y la Iglesia
- 7) Ser abuelos en el atardecer de la vida

# Capítulo 1

## Ser abuelos hoy

### **Presentación del tema**

Un análisis simple de la sociedad actual indica que el número de abuelos ha aumentado, y parece que seguirá aumentando. Su calidad de vida permite que, en general, nuestros abuelos vivan en unas circunstancias muy diferentes de las de nuestros antepasados. La mayoría de los abuelos jóvenes suelen conservar sus capacidades físicas e intelectuales sin deterioros significativos. Posteriormente, pueden aparecer diferentes alteraciones biológicas y psicológicas que exigen una mayor atención por parte de los que rodean al abuelo.

La imagen que muchos tienen de los abuelos está sujeta a muchas modificaciones. Hasta hace poco, el abuelo o abuela era una persona avanzada en edad, que poco o nada tenía que aportar a la familia de sus hijos. Eran personas muy queridas por sus nietos, a los que consentían cosas que eran prohibidas por los padres. A menudo se consideraban a los abuelos como personas un tanto peculiares que contaban a sus nietos anécdotas de sus vidas que remontaban a un tiempo pasado que parecía muy distante de los actuales.

Por otra parte, siempre existía el peligro de que los abuelos sufrieran achaques físicos o mentales que perturbaran el ritmo normal de la vida familiar. Por este motivo, era menester que una persona de la familia, normalmente la hija o nuera, estuviese constantemente pendiente de su salud, asegurando que tomara su medicina a su debido tiempo y llevando el control de las visitas médicas.

En resumen, el abuelo o abuela a menudo se concebía como una persona que participaba en la vida familiar como un sujeto pasivo, pero que en cualquier momento podía modificar sustancialmente y de forma inesperada el ritmo normal de la vida familiar con sus repentinos y cada vez más frecuentes achaques.

Hoy día, la imagen tradicional que se tenía de los abuelos ha sufrido importantes modificaciones. Los abuelos han dejado de ser miembros de la familia que poco o nada aportaba a la vida familiar. En muchas familias, donde trabajan ambos padres, el papel del abuelo o abuela ha llegado a ser fundamental, ya que el cuidado de los nietos ha sido asignado a ellos, porque a menudo los padres pasan más tiempo en sus lugares de trabajo que con sus hijos en el hogar.

El hecho de asignar a los abuelos el cuidado de los nietos durante largos períodos de tiempo a lo largo de la semana ha permitido a muchas mujeres acceder al mundo laboral, ahorrándose con ello el considerable gasto de tener que pagar una cuidadora. Por otra parte, y gracias a los avances de la medicina, los abuelos viven más tiempo y con mejor salud que en tiempos anteriores. De hecho, la actual generación de los abuelos ha alcanzado un nivel de bienestar que hubiese sido imposible para generaciones anteriores y ello permite que los abuelos sigan siendo más productivos, en muchos casos, años después de haber alcanzado la edad de la jubilación. Pero este

cambio en el papel central de los abuelos en la vida familia se ha producido de forma tan rápida que muchos abuelos se han visto obligados a asumir tareas en el hogar (principalmente como cuidadores de sus nietos) que no habían previsto en absoluto.

Este repentino y profundo cambio ha trastocado los planes que muchos abuelos habían hecho para disfrutar de su tiempo de ocio, libres de las responsabilidades que habían tenido que asumir en la educación de sus propios hijos. Ahora muchos abuelos se han visto obligados a asumir una segunda paternidad o maternidad pasando muchas horas a la semana cuidando de sus nietos.

Esto exige un cambio radical de mentalidad por parte de muchos abuelos de la imagen que tienen de sí mismos y de sus planes para el futuro. En lugar de emprender una etapa en su vida conyugal que podía aportarles la paz y el sosiego que ha faltado en las etapas anteriores de su matrimonio, se han visto obligados a asumir nuevas responsabilidades para las que están poco preparados en los aspectos psíquicos o económicos.

Si a la responsabilidad de tener que cuidar de los nietos mientras los padres trabajan fuera de casa, añadimos la necesidad, en algunos casos, de tener que mantener económicamente a sus hijos y a sus familias con sus exiguas pensiones a raíz del paro en el que se han sumado muchos padres jóvenes, las nuevas obligaciones de muchos abuelos han dado lugar a una considerable situación de dependencia por parte de las familias de sus hijos en lo que se refiere al esfuerzo físico, tiempo y dinero.

Para muchos abuelos la dependencia económica de sus hijos ha puesto en peligro su propio futuro financiero, por lo que un buen número de abuelos han tenido que renunciar a los ahorros que llevaban acumulando durante muchos años. Estos ahorros tenían por objeto alcanzar una mínima independencia económica respecto a los hijos para poder afrontar los elevados costes de su atención médica cuando llegara el momento de contratar a una cuidadora que se hiciera cargo de atenderles. Ahora, sin estos ahorros estos mismos abuelos se verán obligados a depender de sus hijos económicamente, por lo que se convertirán en una carga para ellos. Debido a la actual crisis económica, con sus altísimos niveles de desempleo y sueldos más exigüos, muchas familias tendrán serias dificultades para afrontar sus futuras obligaciones económicas si los abuelos llegan a depender también de los ingresos de sus hijos.

Por otra parte, el ritmo vertiginoso de la vida actual dificulta la comunicación entre todos los miembros de la familia, incluyendo los abuelos, pudiendo ocasionar un aislamiento de los mismos, ya que a menudo no tienen tantas oportunidades para relacionarse como los hijos y nietos. Mientras que los padres hacen amistades con sus compañeros de trabajo y los hijos con sus amigos y compañeros de clase, los abuelos, por el contrario, tienen que salir a la calle e ir al encuentro de sus círculos de amistades cada vez más reducidos, debido a la muerte de sus amigos/as más íntimos. Además, en los eventos o reuniones familiares a menudo la voz de los abuelos queda relegada a un segundo término. La conversación familiar suele centrarse más en las dificultades más acuciantes que afrontan los padres (su situación laboral) y los nietos (en sus estudios), y los abuelos, al llevar un estilo de vida más monótono, sienten que poco o nada tiene que aportar a la conversación familiar. Su aislamiento en el ámbito familiar puede agravarse más si padecen problemas de audición que les impiden seguir la conversación entre los distintos miembros de la familia. En estos casos, es menester que los padres actúen

como moderadores en la conversación familiar para que los abuelos puedan participar en ella.

En todo caso, estamos viviendo profundos cambios sociales que afectan directamente a la familia y las relaciones entre sus miembros. Empezamos a vislumbrar las consecuencias que dichos cambios tendrán en la vida de los abuelos. Previsiblemente, ellos se verán obligados a asumir nuevas responsabilidades que no se habían previsto pero que para el bienestar de sus familias, no tendrá más remedio que afrontar. Por tanto, el futuro de los abuelos constituye un capítulo de la historia humana que todavía está por escribir.

Pero ante todo, no hemos de olvidar que los abuelos son un elemento de cohesión y signo de esperanza para las familias que afrontan serias dificultades. Por este motivo, el papa Benedicto XVI, durante el V Encuentro Mundial de las Familias en Valencia 2006, dirigió unas palabras muy entrañables a los abuelos y su papel fundamental en las familias:

*“Deseo referirme ahora a los abuelos, tan importantes en las familias. Ellos pueden ser – y son – tantas veces- los garantes del afecto y la ternura que todo ser humano necesita dar y recibir. Ellos dan a los pequeños la perspectiva del tiempo, son memoria y riqueza de las familias. Ojalá que bajo ningún concepto, sean excluidos del círculo familiar. Son un tesoro que nos podemos arrebatarles a las nuevas generaciones, sobre todo cuando dan testimonio de fe ante la cercanía de la muerte”(Vigilia de oración durante el V Encuentro Mundial de las Familias en Valencia 2006).*

## **Actitudes**

Se suelen adoptar muy diversas actitudes respecto a los abuelos. Puede ser útil considerarlas desde diferentes puntos de vista: el personal (de la persona que llega a esta etapa), el de su familia (el ambiente más cercano al anciano) y el de la sociedad en general.

### *Actitudes personales*

Hacen referencia a los sentimientos que cada persona puede tener al llegar a esta etapa. Puede parecer que estas actitudes están en los demás, pero quizá precisemos todos en reflexión personal sobre ellas.

La vejez como *condena*. El abuelo siente que se ha convertido en un lastre para la sociedad, que ya ha cumplido su misión y no tiene ningún papel que desempeñar en la sociedad; que su tarea ha terminado, y no tiene nada que hacer. Su vida no aporta ningún beneficio a la comunidad, y el futuro hay que dejarlo en manos de las nuevas generaciones. Se siente un estorbo para su familia, un ser inútil; su vida carece de sentido, y desea morir.

La vejez como *jubilación y retiro*. Es la época de la jubilación, que, etimológicamente, viene de júbilo. La persona es premiada como un merecido descanso por el servicio que con su trabajo ha prestado a la sociedad. Sin embargo, en muchos casos la sociedad no les da lo suficiente para una vida digna.

La vejez como *plenitud*. También se podría llamar vejez positiva. Cuando se tiene esta actitud personal, la vejez es realmente plenitud: la historia de la persona no está acabada, aunque su función social no sea la misma que antes, pero no se siente aislada, puede hacer muchas cosas y sentirse útil y valiosa colaborando en su familia con sus hijos y nietos, y en el voluntariado social, laboral o religioso.

El abuelo no corta el contacto con la realidad que le rodea; se relaciona con sus amigos y con sus familiares; se informa, aprende cosas nuevas, organiza su tiempo para estar siempre ocupado en cosas que puede hacer, sin olvidarse de las limitaciones que poco a poco van apareciendo. Tiene sentimiento de utilidad. Asume su propia historia, aunque haya etapas que no le gusten, buscando los aspectos positivos de la misma. Es protagonista de ella hasta el final. Descubre que es posible la felicidad en esta etapa, asumiendo con humildad la necesidad que tiene de ayuda, de cuidados y atenciones, y permitiendo así a los que le rodean y atienden sentirse también felices. Se prepara para esta etapa de la vida buscando ocupar su tiempo en ayudas de distinto tipo a los demás, ofreciendo humildemente su experiencia a los más jóvenes. También se prepara para aceptar la muerte como el momento en que su historia finaliza. Discierne con sabiduría si debe vivir en casa de alguno de sus hijos, en su propia casa o en una residencia adecuada.

#### *Actitudes en el ámbito familiar*

Hay familias capaces de ponerse en el lugar del abuelo que en ella convive y que son conscientes de sus necesidades de ayuda, cuidados físicos, cariño y acompañamiento. En caso de enfermedad, le atienden hasta los límites humanamente posibles. Organizan su vida familiar contando con las personas mayores, valoran que son personas que han dado mucho y todavía pueden darlo, pero sin explotarlos en beneficio propio. Ayudan al abuelo a vivir su propia vida y a ser él mismo, consiguiendo que también ser feliz, a pesar de la disminución de fuerzas y salud. Le ayudan a tomar libremente su decisión acerca de dónde y con quién quiere vivir.

En otras familias, la presencia de los abuelos es considerada como una desgracia, quizá porque sean demasiado “cascarrabias”, deseando que el martirio acabe cuanto antes. Organizan su vida familiar de tal manera que el abuelo se siente un marginado dentro de su propia familia. No le prestan la atención adecuada dentro de sus posibilidades laborales. Encuentran numerosas excusas para justificar su “imposibilidad” de visitarlos. Entre hermanos, cuñados, nietos, sobrinos, etc., aparecen tensiones por causa del anciano. Discuten por las propiedades económicas o materiales que pueda tener y por la forma en que, cuando muera, se las repartirán.

#### *Actitudes sociales*

Una mentalidad muy frecuente en la sociedad es el utilitarismo. Todo está montado para los jóvenes y los adultos que trabajan, siendo los niños y los ancianos personas no productivas y que crean problemas y generan unos gastos muy grandes. Son personas económicamente poco rentables. Con motivo del Encuentro con los abuelos celebrado en la Plaza de San Pedro del Vaticano el 29 de septiembre del 2014, el papa Francisco respondió antes de la misa a las preguntas que le plantearon varios abuelos, condenando la *cultura del descarte* y el culto al *dios dinero*, que provoca una especie de *eutanasia escondida* contra los abuelos. “*Se descarta a los niños, se*

*descartan a los jóvenes, porque no tiene trabajo, y se descarta a los abuelos con el pretexto de mantener un sistema económico equilibrado, en cuyo centro no se encuentra la persona humana, sino el dinero. ¡Estamos llamados a oponernos a esta cultura de descarte!”, afirmó.*

Se propicia que los abuelos se vayan poco a poco arrinconando. No se tienen en cuenta sus dificultades para caminar, para responder rápidamente, para no estorbar... La sociedad, con motivo el fallecimiento de alguna persona mayor que ha tenido un peso en ella (en lo artístico, lo político, lo religioso, lo científico, etc.), reconoce su pérdida públicamente, pero muchas veces se dicen cosas muy diferentes de las que se decían de ella cuando vivía. Parece que fuera preciso morirse para aparecer bueno ante los demás.

Hoy comienzan a darse cuenta en algunos sectores de la sociedad que, dado los avances en el ámbito de la salud, cada año serán más numerosos los abuelos. Por eso los políticos les hacen promesas que luego no cumplen, y dejan que muchos abuelos tengan una pensión que no les permite vivir dignamente.

Son consideradas como “clases pasivas” y se tiende a considerarlos como generadores de consume y como cantera de votos. Sin embargo, la sociedad monta todo un “tinglado” alrededor de la tercera edad (viajes, fiestas, etc.) Muchas de estas actividades pueden ser útiles, pero en muchas ocasiones ellos se sienten como instrumento de los políticos para ganar unas elecciones. No suele reconocer la Administración que muchos de los problemas graves que aquejan a esta sociedad (paro juvenil, drogadicción, SIDA, etc.) los están resolviendo realmente los abuelos con la ayuda que están prestando a sus hijos en esas circunstancias.

El papa san Juan Pablo II escribió en octubre de 1999 una Carta a los ancianos en la que recoge el sentir y doctrina de la Iglesia de siempre sobre nuestro tema. Recomendamos su lectura completa, detenida y pausada. Aquí ofrecemos algunos párrafos:

*“A nuestra edad resulta espontáneo recorrer de nuevo el pasado para intentar hacer una especie de balance. Esta mirada retrospectiva permite una valoración más serena y objetiva de las personas que hemos encontrado y de las situaciones vividas a lo largo del camino. El paso del tiempo difumina los rasgos de los acontecimientos y suaviza sus aspectos dolorosos. Por desgracia, en la existencia de cada uno hay sobradas cruces y tribulaciones. A veces se trata de problemas y sufrimientos que ponen a dura prueba la resistencia psicofísica y hasta conmocionan quizás la fe misma. No obstante, la experiencia enseña que, con la gracia del Señor, los mismos sinsabores cotidianos contribuyen con frecuencia a la madurez de las personas, templando su carácter” (n.2).*

*“Aunque la existencia de cada uno de nosotros es limitada y frágil, nos consuela el pensamiento de que, por el alma espiritual, sobrevivimos incluso a la muerte” (n.2).*

*“Mientras el siglo y el milenio están llegando a su ocaso y se vislumbra ya el alba de una nueva época para la humanidad, es importante que nos detengamos a meditar sobre la realidad del tiempo que pasa con rapidez, no para resignarnos a un destino inexorable, sino para valorar plenamente los años que nos quedan por vivir” (n.4).*

*“Según la terminología propia de la Biblia, la vejez se presenta como un tiempo favorable para la culminación de la existencia humana y forma parte del proyecto divino sobre cada hombre, como ese momento de la vida en el que todo confluye, permitiéndole*

de este modo comprender mejor el sentido de la vida y alcanzar la “ sabiduría del corazón ” (n.8).

*“A medida que se prolonga la media de vida y crece del número de los ancianos, será cada vez más urgente promover esta cultura de una ancianidad acogida y valorada, no relegada al margen. El ideal sigue siendo la permanencia del anciano en la familia, con la garantía de eficaces ayudas sociales para las crecientes necesidades que conllevan la edad o la enfermedad. Sin embargo, hay situaciones en las que las mismas circunstancias aconsejan o imponen el ingreso en “residencias de ancianos”, para que el anciano pueda gozar de la compañía de otras personas y recibir una asistencia específica. Dichas instituciones son, por tanto, loables y la experiencia dice que pueden dar un precioso servicio, en la medida en que se inspiran en criterios no sólo de eficacia organizativa, sino también de una atención afectuosa” (n.13).*

*“La fe ilumina así el misterio de la muerte e infunde serenidad en la vejez, no considerada y vivida ya como espera pasiva de un acontecimiento destructivo, sino como acercamiento prometedor a la meta de la plena madurez. Son años para vivir con un sentido de confiado abandono en las manos de Dios, Padre providente y misericordioso; un periodo que se ha de utilizar de modo creativo con vistas a profundizar en la vida espiritual, mediante la intensificación de la oración y el compromiso de una dedicación a los hermanos en la caridad” (n.16).*

*“Son loables todas aquellas iniciativas sociales que permiten a los ancianos, ya el seguir cultivándose física, intelectualmente o en la vida de relación, ya el ser útiles, poniendo a disposición de los otros el propio tiempo, las propias capacidades y la propia experiencia. De este modo, se conserva y aumenta el gusto de la vida, don fundamental de Dios. Por otra parte, este gusto por la vida no contrarresta el deseo de eternidad, que madura en cuantos tienen una experiencia espiritual profunda, como bien nos enseña la vida de los Santos” (n.16).*

Como resumen de este primer capítulo, cabe decirse que *“el valor de los abuelos ha sido siempre fundamental en la familia, tanto en los tiempos en que el abuelo era el referente de la familia, la figura indiscutible, merecedora del máximo respeto, ocupando el mejor sillón de la casa y cuyas decisiones eran incuestionables, como en los tiempos en que el abuelo era como un mueble arrinconado, si permanecía en casa, o como un objeto, casi de desecho, que se aparcaba en una residencia esperando su final. Por supuesto que hay excepciones, en las que los abuelos han sido y siguen siendo cuidados con esmero, dedicación, amor y sacrificio por parte de las familias” (Pepe Pajares y Encarnita Villén, El valor de la familia. Educación de los hijos).*

## CUESTIONARIO

- 1) ¿Qué papel desempeñan los abuelos en el ámbito familiar? ¿Qué es lo que más aportan los abuelos al bienestar de todos los miembros de la familia?
- 2) ¿Estamos atentos a las necesidades de los abuelos? ¿Les dedicamos el suficiente tiempo para escuchar lo que tienen necesidad de contarnos?
- 3) ¿Tenemos en cuenta las necesidades de los abuelos cuando organizamos nuestros eventos familiares (fiestas de cumpleaños, aniversarios, navidades, etc.)?

- 4) ¿Qué acciones hemos previsto para atender a los abuelos cuando no son capaces de valerse por sí mismos?

PARA LA ORACION
-----------------

Leer, reflexionar, y comentar las palabras del Señor, terminando con una oración comunitaria:

“Hijos, escuchad la corrección de vuestro padre; ponedla en práctica para salvaros. El Señor glorifica al padre en los hijos, y establece la autoridad de la madre sobre la prole. Quien honra al padre expía los pecados.. Hijo, socorre a tu padre en la vejez, y no le entristezcas durante su vida. Aunque perdiese el juicio, sé indulgente con él, no le desprecies cuando tú estás en pleno vigor; pues la piedad con el padre no será olvidada, sino que te servirá de disculpa frente a tus pecados” (Eclesiástico, 3, 2-6 & 12-14).

Oración final:

“Señor, dame a conocer mi fin y cuál es la medida de mis años: que comprenda lo caduco que soy. Me concediste un palmo de vida, mis días son nada ante ti; el hombre no dura más que un soplo, el hombre pasea como un fantasma, por un soplo se afana, atesora sin saber para quién. Y ahora, Señor, ¿qué aguardo? Mi esperanza eres tú; líbrame de mis iniquidades, no me hagas la burla de los necios. Protégeme, Dios mío, que me refugio en ti; yo digo al Señor: “Tú eres mi dueño, mi sumo bien”. El Señor tiene en sus manos mi copa con mi suerte y mi lote: me toca una parcela hermosa, una heredad magnífica. Bendeciré al Señor que me aconseja, hasta de noche me instruye internamente; tengo siempre presente al Señor, con él a mi derecha no vacilaré. Por eso se me alegra el corazón y gozan mis entrañas y mi carne descansa serena, porque no me entregarás a la muerte ni dejarás a tu fiel conocer la corrupción. Me enseñarás el sendero de la vida, me colmarás de gozo en tu presencia, de alegría perpetua a tu derecha” (Salmos 39 y 15).

## Capítulo 2

### Los abuelos en la sociedad: pasado, presente y futuro

El papel de los abuelos dentro del ámbito familiar ha experimentado y sigue experimentando muchos cambios, como hemos visto en el capítulo anterior. Sin embargo, la figura de los abuelos en la sociedad ha experimentado cambios aún más profundos y no siempre para mejor. Pero para poder vislumbrar, aunque sea con bastante imprecisión el papel que desempeñarán los abuelos en el futuro, es preciso remontarnos al pasado y contemplar el presente.

#### Los abuelos en el pasado

Hemos visto que el envejecimiento es la época en que la persona siente mermadas sus fuerzas. Tras los años de plenitud, llega la decadencia, y la vida se hace más frágil y quebradiza: es como una llama que se apaga poco a poco y deja de alumbrar para siempre. Sin embargo, hay culturas en las que el anciano representa la autoridad, mientras que en otras su opinión prácticamente no cuenta.

Se puede iluminar, por medio de textos bíblicos y del Magisterio de la Iglesia, esta etapa de la vida, para poder deducir cuáles deberían ser nuestras actitudes desde el punto de vista cristiano y, así, poder cambiarlas si fuera necesario.

En la Biblia aparecen no menos de 280 referencias a la ancianidad y a los ancianos. La imagen que el piadoso israelita tiene de Dios es la de un anciano sentado en su trono, con “su vestidura blanca como la nieve, los cabellos blancos como la lana” (Dn. 7, 9-14).

Los muchos años vividos son señal de regalo y bendición de Dios a sus elegidos:

“Toda la vida de Abraham fue de ciento setenta y cinco años. Expiró, pues, Abraham y murió en buena ancianidad, viejo y lleno de días, y fue a juntarse con su pueblo” (Gn 25, 7-11).

“Sabrás que tu descendencia es numerosa, tus vástagos como la hierba de la tierra. Llegarás a la tumba vigorosa, como se hacinan las gavillas a su tiempo” (Jb 5, 25-26).

“Todavía en la vejez producen fruto, se mantienen frescos y lozanos, para anunciar lo recto, que es Yahvé: mi Roca, no hay falsedad en él” (Sal 92, 15-16).

“Me llamará y le responderé; estaré a su lado en la desgracia, le libraré y le glorificaré. Hartura le daré de largos días, y haré que vea mi salvación” (Sal 91, 15-16).

“Al contrario, si la muerte aparece pronto o de repente, se interpreta como un castigo y se suplica al Señor que no ocurra: “Dios mío, en la mitad de mis días no me lleve” (Sal 102, 25). Con todo, el anciano sabe que la vida no dura más que un soplo y pone su esperanza en el Señor:

“De unos palmos hiciste mis días, mi existencia cual nada es ante ti; sólo un soplo todo hombre que se yergue; nada más que una sombra el humano que pasa; sólo un soplo las riquezas que amontona, sin saber quién las recogerá. Y ahora, Señor, ¿qué puedo yo esperar? En ti está mi esperanza” (Sal 39,6-8).

Se da mucha importancia a la falta de respeto a un anciano: “Ponte en pie antes las canas y honra el rostro del anciano; teme a tu Dios” (Lv 19, 32).

En la vejez se alcanza la plenitud de la sabiduría, pero ésta no se consigue sólo con la acumulación de años: “No son sabios los que están llenos de años, ni los viejos quienes comprenden lo que es justo” (Jb 32,9). Pero las cualidades que posee el anciano por su sabiduría, experiencia, sensatez, prudencia y conocimiento de la realidad también puede alcanzarlas el joven en mucho menos tiempo. Si esto ocurre, debe ser respetado igualmente.

Por consiguiente, en épocas anteriores, el papel de los abuelos en la sociedad era muy valorado. En muchas civilizaciones antiguas e incluso antes de la llegada del sistema democrático de gobierno en el siglo XIX, los abuelos constituían un sector muy valorado entre los miembros de la sociedad y era muy habitual que los abuelos fueran consultados antes de que se tomara una decisión importante que afectara el futuro del pueblo.

Los ancianos eran uno de los tres grupos que constituían el Sanedrín, una asamblea de entre veinte y veintitrés hombres que intervinieron en la muerte de Jesús. El Sanedrín tuvo su origen en el Consejo de setenta ancianos fundado por Moisés: “Yavé dijo a Moisés: “Reúneme a setenta de los ancianos de Israel, de los que te conste que son realmente ancianos del pueblo y escríbas. Hazlos llegar hasta la tienda de la reunión, y que esperen allí contigo. Allí descenderé yo, hablaré contigo y tomaré del espíritu que hay en tí y lo pondré sobre ellos para que compartan contigo el peso de este pueblo y no lo lleves tú solo” (Números, 11 – 17).

Los jefes de muchos pueblos antiguos fueron elegidos entre los ancianos de aquellos pueblos. Puede incluso afirmarse que la elección de los jefes del pueblo de entre de los ancianos constituye un paso en el desarrollo de la democracia. Su experiencia y sabiduría adquiridas a lo largo de muchos años se consideraban de gran valor para la misma supervivencia de sus pueblos. A menudo, estos ancianos tenían a su cargo discípulos con los que compartían su saber a fin de que dichos conocimientos pudiesen ser transmitidos a futuras generaciones. Esta gran estima por los abuelos y su saber era muy evidente en las escuelas filosóficas del mundo antiguo. Tenemos el ejemplo claro de Platón y Aristóteles. Platón fue un filósofo griego seguidor de Sócrates y maestro de Aristóteles que fundó la Academia de Atenas, una escuela filosófica dedicada a investigar y a profundizar en el conocimiento. En dicha escuela, los apreciados conocimientos de los ancianos fueron transmitidos a las nuevas generaciones por medio de un maestro a su discípulo.

Los abuelos aplicaban su experiencia y saber a la resolución de conflictos entre los pueblos. Ante el inminente peligro de un conflicto los ancianos eran consultados por el pueblo antes de emprender cualquier acción bélica y en el momento de negociar los términos de la paz entre los pueblos en guerra los ancianos intervinieron de forma decisiva.

Los ancianos también fueron los transmisores de la cultura y de las tradiciones antes del uso generalizado de la escritura. Las nuevas generaciones adquirieron de los ancianos un profundo conocimiento del patrimonio cultural de su pueblo, lo que permitía la celebración del folklore popular durante muchos siglos por medio de la danza, el canto y la interpretación teatral.

Los conocimientos sobre la agricultura que poseían los ancianos también eran muy valorados y las indicaciones de los ancianos sobre el momento más propicio de sembrar o cosechar los cultivos raramente se cuestionaban y en muchos casos se siguen aplicando en muchos pueblos predominantemente agrícolas.

Por último, la gran veneración que sentían por sus ancianos dio lugar a que sus necesidades fueran atendidas antes que las necesidades de los demás habitantes del pueblo. En la actualidad, el gran aprecio por los ancianos se conserva todavía en civilizaciones milenarias como la china, donde éstos siempre han gozado y siguen gozando de una gran estima por parte de amplios sectores de la sociedad china.

### **Los abuelos en la sociedad actual**

Frente al gran protagonismo que teníamos los abuelos en el pasado, ahora nos vemos obligados a afrontar una nueva situación donde nuestro papel en la sociedad es cada vez menor. Es frecuente el que se descarte a los abuelos porque ya no sirven, no producen, son clases pasivas. Cuando se habla de los abuelos, muchas veces se les presenta como una carga pesada para la sociedad dado que cobran unas pensiones que pueden conducir a la bancarrota de la seguridad social. Raramente se recuerda el papel clave de los abuelos a la hora de superar las crisis económicas del pasado y el hecho de que han sentado las bases, con un esfuerzo considerable y un sinnúmero de sacrificios personales, del actual estado de bienestar social. Muchos abuelos han sacrificado mucho para que sus hijos tuvieran la clase de educación (a menudo universitaria) que ellos no tuvieron, dando lugar a la generación mejor preparada profesionalmente de la historia.

A este respecto, conviene tener en cuenta el mensaje del papa Benedicto XVI a una comunidad de abuelos:

*“Sin embargo, a menudo la sociedad, dominada por la lógica de la eficiencia y del beneficio, no lo acoge como tal; es más, frecuentemente lo rechaza, considerando a los abuelos como no productivos, inútiles. Muchas veces se percibe el sufrimiento de quien está marginado, vive lejos de su propia casa o se hallan en sociedad. Pienso que se debería actuar con mayor empeño, empezando por las familias y las instituciones públicas, para que los abuelos puedan quedarse en sus propias casas. La sabiduría de vida de la que somos portadores es una gran riqueza. La calidad de una sociedad, quisiera decir de una civilización, se juzga también por cómo se trata a los abuelos y por el lugar que se les reserva en la vida en común. Quien da espacio a los abuelos hace espacio a la vida. Quien acoge a los abuelos acoge la vida. [...] Cuando la vida se vuelve frágil, en los años de vejez, jamás pierde su valor y dignidad: cada uno de nosotros, en cualquier etapa de la existencia, es querido, amado por Dios, cada uno es importante y necesario” (Visita del papa Benedicto XVI a la Casa-Familia Vivan los abuelos de la Comunidad de San Egidio en Roma, el 1 de febrero de 2013).*

Con los últimos avances tecnológicos, parece que muchas formas de comunicación se han vuelto innecesarias con la llegada de las redes sociales, como Facebook, Twitter, WhatsApp, etc., por lo que la comunicación entre los distintos miembros de la familia se ha reducido ya que los nietos tienden a hablar solamente con sus amigos y otros jóvenes de su misma edad, los padres con sus amistades y compañeros de trabajo, y los abuelos, que no han aprendido a utilizar estas nuevas formas de comunicación social, han quedado muy relegados de la comunicación social al no conocer el manejo de las redes sociales. Por otra parte, y dado que la tecnología (concretamente el teléfono móvil y el ordenador) ha invadido todos los aspectos de nuestra vida, y esta circunstancia no sólo ha aumentado nuestro ritmo de vida, sino que nos expone a una constante avalancha de información y mensajes que resulta difícil asimilar. Si a las nuevas generaciones les cuesta desenvolverse en este nuevo mundo dominado por la información, a los abuelos les supera en todos los aspectos y esto sirve para que se aislen más de la comunicación social. Esto da lugar a que muchos abuelos busquen refugio en el mundo que ya conocen bien (el del pasado) y prácticamente renuncian a participar activamente en los acontecimientos de la sociedad actual, como puede ser la vida política del país. Su sentimiento es de marginación y aislamiento y a menudo ven el futuro como algo incomprensible y amenazador.

### **Los abuelos en la sociedad del futuro**

Algunas personas vaticinan que en una sociedad más tecnificada los abuelos serán material de desecho, igual que los electrodomésticos viejos que ya no sirven. Como se ha comentado antes, los cambios actuales previsiblemente serán pocos comparados con los vertiginosos e impredecibles cambios que cabe esperar en el futuro que afectará de forma muy directa a los abuelos.

Con una mayor esperanza de vida, es previsible que la edad de la jubilación llegue a los 70 años y algunos expertos creen que algunos abuelos podrán trabajar hasta los 75 años si su estado mental y corporal lo permiten. De continuar la actual tendencia demográfica con una tasa de natalidad baja que dará lugar a un descenso real de la población y con una reducción considerable del número de personas en la edad de trabajar, será difícil que el actual sistema de pensiones se pueda mantener con las prestaciones actuales. En todos los países desarrollados, se prevé un constante y prácticamente imparable envejecimiento de la población. En otras palabras, habrá muchos más abuelos cobrando pensiones y menos jóvenes trabajando para cotizar, por lo que es muy posible que un buen número de abuelos se verán obligados a trabajar para aumentar su nivel de ingresos, ya que sus pensiones no serán suficientes para vivir. En tal caso, se prevé que el horario laboral podría fijarse en dos o tres días a la semana. No se trata de ocupar puestos de trabajo que deberían tener gente joven, sino de colaborar en aquellas tareas donde sus conocimientos y experiencia podrían resultar de gran utilidad para las empresas.

Con el aumento de la esperanza de la vida, los abuelos viviremos más tiempo y podremos seguir disfrutando de una amplia gama de actividades de esparcimiento. Muchos analistas sociales y económicos vaticinan un aumento considerable en la demanda de actividades dirigidas a los abuelos. Muchos son los abuelos que aprovechan las ofertas de viajes organizados a bajo coste para visitar lugares que hasta hace poco conocían. Hasta se habla de las grandes posibilidades de negocios que

brindan los abuelos como un sector social que demanda un creciente número de servicios de calidad y de variedad.

Otro aspecto a tener en cuenta con este aumento de la longevidad será los servicios médicos que se precisarán para atender adecuadamente a los abuelos. Dado que el coste de prestar un buen servicio médico será considerablemente más caro que la atención médica a los demás sectores de la sociedad, será preciso plantear en profundidad los recursos necesarios para financiar estos nuevos servicios médicos, ya que las fuentes de financiación de las que dispone actualmente la seguridad social difícilmente podrán hacer frente a las nuevas necesidades médicas.

Con el acceso de la mujer al mundo laboral, habrá menos tiempo para atender a los abuelos en casa, por lo que buen número de ellos irán a vivir en residencias, aunque dista de ser una situación aceptable para la mayoría de los abuelos que hubiesen preferido vivir cerca de sus seres queridos y en el calor del hogar que han conocido toda su vida. No obstante, vivir en una residencia no tiene por qué ser una experiencia totalmente desagradable si lo plantean como una nueva oportunidad para convivir con otras personas y hacer nuevas amistades. Además, es previsible que la oferta de residencias será más variada en el futuro y que muchas de estas casas para ancianos serán gestionadas en buena parte por los mismos residentes, de forma que se procurará ofrecerles una amplia gama de actividades que les ocupen el tiempo y les ayuden a olvidar, aunque sea por algún tiempo, el hecho de vivir separados de sus familias.

Con los cambios que se están produciendo de forma tan vertiginosa en la familia y la sociedad, muchas personas corren el riesgo de perder su identidad y una mínima noción de sus raíces y la conciencia de lo que nos une con nuestro pasado. Los progresos científicos pueden inducirnos a pensar que todo lo anterior es algo desdeñable y anticuado que no nos prepara para el futuro. Muchos jóvenes han acogido este pensamiento como si fuera un dogma. Tantas personas, mayores y jóvenes, se agarran a las últimas modas en un intento desesperado por no perder el tren del progreso cuando en realidad sólo están corriendo en pos de un espejismo que les aleja de lo que les puede proporcionar una auténtica estabilidad en esta vida. En este sentido, los abuelos podemos ayudar a mucha gente, y sobre todo a las nuevas generaciones, a no perder de vista aquellos elementos de su pasado que constituyen lo más elemental de su propia identidad como personas. Con nuestra experiencia y sabiduría adquirida a lo largo de muchos años jalonados con aciertos y fracasos, a los abuelos nos corresponde dar un testimonio de cómo nos hemos apoyado en el pasado para construir nuestro presente y prepararnos para el futuro.

En una sociedad cada vez más fragmentada por razones económicas, raciales y políticas y entre generaciones dentro de la misma familia, los abuelos, con nuestra experiencia, podemos ayudar a limar las diferencias, acercar posturas y superar divisiones que en muchos casos, parecen insuperables.

Los medios de comunicación nos hablan cada vez más de un mundo globalizado donde supuestamente nuestras culturas, gustos y valores irán convergiendo, o pareciéndose más. Por el contrario, el sentimiento de soledad va aumentando dentro de todos los estatus sociales con un incremento alarmante en el número de suicidios por parte de personas de todas las edades, sobre todo por parte de los jóvenes. Los abuelos podemos desempeñar un papel muy importante, participando en grupos de diálogo entre

personas de distinta procedencia, creencias religiosas y convicciones políticas. Los abuelos podemos tender puentes de comunicación entre los diversos sectores de la sociedad en conflicto, utilizando nuestra experiencia para buscar las auténticas causas y hacer reflexionar a las partes en discordia.

#### CUESTIONARIO

- 1) ¿Cómo vemos la actual situación social y económica de los abuelos comparada con la de tiempos pasados?
- 2) ¿Cuáles son los aspectos positivos y negativos de la nueva situación de los abuelos?
- 3) ¿Crees que los abuelos están mejor o peor respecto al pasado?
- 4) ¿Qué aspectos de la situación anterior de los abuelos convendría conservar?

#### PARA LA ORACION

Leer, reflexionar, y comentar las palabras del Señor, terminando con una oración comunitaria:

“Pues el Señor glorifica al padre en los hijos y afirma el derecho de la madre sobre la prole. Quien honra a su padre expía sus pecados; como el que atesora es quien da gloria a su madre. Quien honra a su padre recibirá contento de sus hijos, y en el día de su oración será escuchado. Quien da gloria al padre vivirá largos días; obedece al Señor quien da sosiego a su madre: como a su Señor, sirve a los que le engendraron. En obra y palabra honra a tu padre, para que te alcance su bendición. Pues la bendición del padre afianza la casa de los hijos, y la maldición de la madre destruye los cimientos. No te gloríes en la deshonra de tu padre, que la deshonra del tu padre no es gloria para ti. Pues la gloria del hombre procede de la honra de su padre, y baldón de los hijos es la madre en desdoro. Hijo, cuida de tu padre en su vejez, y en su vida no le causes tristeza. Aunque haya perdido la cabeza, sé indulgente, no les desprecies en la plenitud de tu vigor. Pues el servicio hecho al padre no quedará en olvido, será para ti restauración en lugar de tus pecados. El día de tu tribulación se acordará Él de ti; como hielo en buen tiempo, se disolverán tus pecados. Como blasfemo es el que abandona a su padre, maldito del Señor quien irrita a su madre” (Si 3, 2-17).

Oración final:

“Bendícenos Señor, a nosotros los abuelos, y ayúdanos a compartir nuestros dones con nuestros familiares y con todos los que nos rodean. Manténnos en tu

amor. Danos tu alegría y la paz de cada día, para que siempre podamos seguir a tu Hijo Jesús. Amén”.

## Capítulo 3

### La vocación cristiana de los abuelos

Cuando se emplea el término “vocaciones”, mucha gente piensa automáticamente en las vocaciones religiosas o al matrimonio. ¿Cabe hablar de una vocación propia de los abuelos? Si partimos de la base de que Dios tiene un plan para cada uno de nosotros para cada etapa de nuestras vidas, efectivamente cabe hablar de una vocación que está reservada a los abuelos ya que según hemos comentado, los abuelos se verán obligados a asumir nuevas e importantes tareas en la familia, la sociedad, y en la Iglesia.

En el Antiguo Testamento, los abuelos o ancianos jugaron un papel muy importante en la historia de Israel y tuvieron una fe inquebrantable en Dios. Tenemos numerosos ejemplos en los patriarcas, como Abrahán, Isaac, Jacob y José. El libro del Génesis nos cuenta que Abrahán vivió hasta los ciento setenta y cinco años (Génesis 25,7), Isaac hasta los ciento ochenta años (Génesis 35, 28), Jacob hasta los ciento cuarenta y siete años (Génesis 47,28). Por su parte, José vivió hasta los ciento diez años (Génesis 50, 26). Además, el texto sagrado nos cuenta que Abrahán “murió en buena vejez, anciano, lleno de días”. No hay que interpretar estos números en sentido literal, ya que se trata seguramente de cifras simbólicas. Su posible significado puede estar relacionado con una serie de advertencias que Dios hace al pueblo de Israel en Deuteronomio 30, 15 – 20, “Mira, yo pongo hoy delante de ti la vida y la felicidad, la muerte y la desgracia. Si escuchas los mandamientos de Yavé, tu Dios, que yo te prescribo hoy, si amas a Yavé, tu Dios, si sigues sus caminos, si guardas sus mandamientos, sus leyes y sus preceptos, vivirás y te multiplicarás y Yavé, tu Dios, te bendecirá en la tierra que vas a entrar para tomar posesión de ella. Más, si se desvía tu corazón, si no obedeces y te dejas arrastrar postrándote ante otros dioses y dándoles culto, yo os declaro hoy formalmente que ciertamente pereceréis y no viviereis largo tiempo en la tierra en que vais a entrar para posesionaros de ella, una vez cruzado el Jordán. Yo invoco hoy por testigo al cielo y la tierra. Yo pongo delante de ti la vida y la muerte, la bendición y la maldición. Elige la vida para que vivas tú y tu descendencia, amando a Yavé, tu Dios, obedeciendo su voz y estando unido a él. Ahí está tu vida y tu supervivencia en la tierra que Yavé juró dar a tus padres, Abrahán, Isaac y Jacob”. La larga vida de los patriarcas puede ser interpretada como un premio por su fidelidad y servicio a Yavé, dando valioso testimonio al pueblo escogido en momentos claves de su historia. Como dijo San Pablo en su carta a los Romanos (4, 18-22) respecto a la fe de Abrahán, “El cual, apoyado en la esperanza, creyó, contra toda esperanza, que él llegaría a ser padre de muchas gentes, según el dicho: “Así será tu descendencia”. Y no se debilitó su fe, considerando que su cuerpo estaba ya sin vigor al tener casi cien años, y que el seno de Sara estaba ya como muerto. Y ante la promesa de Dios no vaciló con incredulidad, sino que fue fortalecido en la fe, dando gloria a Dios, estando bien convencido de que él es poderoso para cumplir lo que ha prometido, por lo cual fue también computado a justicia”.

En el Nuevo Testamento, tenemos los maravillosos ejemplos de Simeón y Ana, que estuvieron presentes en el Templo durante la presentación de Jesús y que dieron testimonio de Jesús a las personas que habían acudido al templo. Nos refiere el evangelista San Lucas (2,22-38), “Había entonces en Jerusalén un hombre llamado

Simeón, justo y piadoso, que esperaba la consolación de Israel, y el Espíritu Santo le había revelado que no moriría sin ver al Cristo del Señor. Fue, pues, movido por el Espíritu al templo, y, al entrar los padres con el niño Jesús, para cumplir lo establecido por la ley acerca de él, lo recibió en sus brazos y bendijo a Dios diciendo ( ...) Su padre y madre estaban admirados de los casos que decían de él. Simeón los bendijo y dijo a María, su madre: “He aquí que este niño está destinado para ser caída y resurgimiento de muchos en Israel; será signo de contradicción, y una espada atravesará tu alma, para que sean descubiertos los pensamientos de muchos corazones”. Estaba también la profetisa Ana, hija de Fanuel, de la tribu de Aser, muy avanzada en edad. Había vivido con su marido siete años, desde su virginidad, y era viuda de ochenta y cuatro años. No abandonaba el templo sirviendo a Dios noche y día con ayunos y oraciones. Llegó en aquel mismo momento y daba gloria a Dios hablando del niño a todos los que esperaban la redención de Israel”.

Otro maravilloso ejemplar de la labor inestimable de los abuelos lo encontramos en Santa Ana y San Joaquín, los padres de la Virgen María. No hay referencias bíblicas de los padres de la Santísima Virgen; sin embargo, a lo largo de los siglos el culto a ambos santos (el culto a Santa Ana data del siglo X., mientras que el culto a San Joaquín es más reciente) ha ido aumentando. Los evangelios apócrifos (no reconocidos por la Iglesia como revelados) nos relatan que Santa Ana sufrió la terrible humillación de la esterilidad durante veinte años pero que supo confiar en el Señor, orando junto con su marido San Joaquín, por el don de la descendencia. Antes de nacer su hija, la Virgen María, Santa Ana ya la había ofrecido a Dios. Estos escritos destacan la paciencia, humildad, generosidad y agradecimiento de Santa Ana que nos sirven de ejemplo y estímulo para todos los abuelos. Nos enseñan a cultivar una fe inquebrantable en Dios a pesar de todos obstáculos. (Resumen de la explicación de Dolores Güell)

## **La vocación cristiana de los abuelos**

### *Discernimiento de la voluntad de Dios*

Dios nos llama a servirle en distintos momentos de nuestra vida pero nunca lo hace a la fuerza, sino buscando siempre lo mejor para nosotros como fruto de su amor infinito. Dios respeta nuestra libertad y sólo nos ofrece aquello que nos puede hacer verdaderamente felices. Por otra parte, el discernimiento nos permite percatarnos de las responsabilidades que hemos de asumir y los sacrificios que debemos realizar al responder a esta llamada. Al mismo tiempo, somos conscientes de nuestras limitaciones y de que no somos dignos de semejante vocación, lo que nos lleva a darnos cuenta de nuestra fragilidad y humildad en la realización de la misión que conlleva nuestra vocación.

Como en cualquier vocación y antes de responder a cualquier llamada de Dios, es preciso hacer un buen discernimiento para ver si Dios me llama y la misión para la que me ha llamado. ¿Se trata simplemente de prestar ayuda económica a la familia de mis hijos en tiempos de necesidad, de cuidar de los nietos para que sus padres puedan ejercer una profesión, de participar activamente en la educación de mis nietos, o una combinación de estas tres tareas? A menudo la realización de dichas tareas puede ser de diversa duración e intensidad. Por ejemplo, la ayuda económica a los hijos y sus familias puede durar solamente un tiempo relativamente corto hasta que uno de los

padres encuentre un empleo; a partir de ese momento, dicha tarea es sustituida por el cuidado de los nietos, durante el cual los abuelos tendrán la ocasión de educar a sus nietos a fin de que éstos empiecen a desarrollar el uso del lenguaje y de la lectura, en lugar de pasar tantas horas delante del televisor o del ordenador.

Por tanto, la realización de estas y otras tareas puede ser de carácter esporádico (como la ayuda económica a los hijos hasta que éstos dispongan de una fuente de ingresos), de carácter más prolongado en el tiempo (el cuidado de los nietos hasta que alcancen edad escolar) o de carácter permanente (la educación de los nietos). En todo caso, los abuelos hemos de darnos cuenta de que respondemos a una llamada de Dios que tiene por finalidad satisfacer las necesidades más apremiantes de una familia joven (la de nuestros hijos) creando las condiciones necesarias para que ellos alcancen un nivel de vida adecuado y nuestros nietos reciban una buena educación académica y en la fe. Esta respuesta a la llamada de Dios nos recuerda que hemos de buscar Su voluntad en todo momento de forma que el amor de Dios hacia sus criaturas se manifieste a través de nuestras obras.

### *El plan de Dios*

Los abuelos debemos ver toda nuestra vida desde la perspectiva de la realización del plan de Dios para nuestro bien y el bien de los demás. Si nuestra meta definitiva es la redención de toda la humanidad, todas nuestras acciones han de ir encaminadas a nuestra propia santificación y la de los demás. Cuando los abuelos miramos hacia atrás para valorar nuestra labor educativa como padres, descubrimos aspectos en los que no hemos cumplido bien con las exigencias del plan de Dios. Tenemos el triste ejemplo de muchas vocaciones religiosas que se han perdido porque los padres no han sabido apoyar a sus hijos o, incluso, se han opuesto a que sus hijos o hijas se hicieran religiosos o religiosas. Por tanto, conviene hacer una valoración objetiva de nuestra labor como los primeros y principales educadores de nuestros hijos para aprender de nuestros errores y aplicar las lecciones aprendidas a la educación de nuestros nietos.

Es muy habitual que los abuelos demos prioridad a las necesidades a los hijos y nietos, pero a menudo es conveniente que procuremos discernir lo que Dios quiere para ellos. Nuestros hijos pueden inculcar valores en los nietos que no son los del evangelio, como son el afán por acumular riquezas, el éxito por encima de todo, el disfrute del placer a cualquier precio, etc. Una vez que hayamos hecho este discernimiento, podemos proceder a plantear estos valores a nuestros hijos a fin de que los transmitan a los suyos.

### *Disponibilidad y compromiso personal para la misión*

Una vez que hayamos descubierto la llamada de Dios y hecho el discernimiento correspondiente, los abuelos hemos de efectuar una valoración objetiva de nuestras capacidades a fin de poder responder lo mejor posible a las necesidades de nuestras familias. Los abuelos hemos de conocer bien nuestras propias limitaciones para no asumir tareas que no estamos en condiciones de afrontar sin dañar nuestra salud física y mental. Un esfuerzo excesivo puede dar lugar a un serio deterioro de nuestro bienestar y llevarnos a conflictos innecesarios con nuestros hijos cuando no llegamos a satisfacer sus expectativas y no somos capaces de adaptarnos a sus planes.

Tras realizar una valoración objetiva de nuestra disponibilidad para la misión, es menester concretar el nivel de nuestro compromiso personal, que ha de incluir una serie de consideraciones en función del tiempo del que dispongamos, de nuestras propias limitaciones personales en lo referente a nuestro estado físico y mental y de las necesidades de nuestro matrimonio. Como matrimonio (no por el hecho de ser abuelos, dejamos de ser un matrimonio) hemos de cuidar en todo momento nuestra relación conyugal y no dejar de atender debidamente a nuestro cónyuge. Muchos matrimonios sufren un daño serio cuando uno de los abuelos se vuelca excesivamente en la atención de los nietos, dando lugar a posibles celos por parte del cónyuge que se siente abandonado.

A la hora de asumir un serio compromiso por atender a los nietos que suponga un considerable esfuerzo y tiempo, ambos abuelos deben calibrar el tiempo que esto va a restar a la relación conyugal. También es preciso no renunciar del todo a nuestras propias aficiones y tiempo propio para el ocio o la práctica de un deporte, ya que los abuelos, como todo ser humano, cultivan formas de esparcimiento que les llenan y que van configurando su identidad personal. Por tanto, los abuelos hemos de reservar un mínimo de tiempo a la semana para realizar aquellas actividades de tipo social, cultural o deportivo que influyen además de forma positiva en nuestra salud mental y física.

#### *Dones personales para la misión*

Antes de emprender cualquier tarea, es preciso valorar los dones que nos ha dado Dios para cumplir la misión que nos ha encomendado. Como dijo Jesús a sus discípulos, “¿Quién de vosotros, queriendo construir una torre, no se sienta primero para calcular los gastos y ver si tendrá para terminarla? No sea que, si pone los cimientos y no puede acabar la obra, todos los que se enteren comiencen a burlarse de él, diciendo: “Este comenzó a edificar y no pudo terminar”. (Lucas 14, 28-30)

A veces, los abuelos, como las demás gente, nunca nos hemos parado a pensar en los muchos dones que Dios nos ha regalado para el bien de los demás y a menudo los hemos guardado para nosotros mismos, ante la indiferencia que han provocado por parte de nuestros propios hijos. Por ejemplo, los abuelos podemos tener mucha afición para trabajar con nuestras manos y hacer objetos de gran belleza plástica y no hemos conseguido que nuestros hijos se hayan entusiasmado con esta buena afición. Ahora, si nos empeñamos, es posible que nuestros nietos se interesen por tales pasatiempos. Otros abuelos podemos tener facilidades para los idiomas y se trata de una habilidad de gran interés que conviene transmitir a nuestros hijos. Muchos abuelos han sido y sigue siendo buenos deportistas y conseguir que los nietos practiquen un deporte resulta muy beneficioso. Los abuelos tenemos una gran labor a la hora de enseñar y entretener a nuestros nietos con actividades que ayudan a desarrollar las capacidades intelectuales y deportivas de los mismos, sobre todo cuando nuestros hijos, por motivos laborales, no disponen del tiempo suficiente para atender adecuadamente a los suyos. Por otra parte, resulta urgente que nuestros nietos tengan otras actividades que no sean estar del televisor, ordenador o teléfono móvil. Además, al pesar mucho tiempo con ellos, los abuelos tendremos la ocasión de desarrollar habilidades que teníamos un tanto dormidas o de las que no nos habíamos dado cuenta.

### *Visión objetiva de la realidad para discernir las necesidades en cada momento*

En esta fascinante pero a veces agotadora misión de ser abuelos, siempre es conveniente que hagamos un alto en el camino para discernir las necesidades más apremiantes de nuestros hijos y nietos. A menudo nuestros hijos están demasiado ocupados para percatarse de las necesidades de sus hijos, nuestros nietos. La rutina diaria puede impedir que se haga un oportuno balance de la situación real y se introduzcan los cambios necesarios antes de que se haga demasiado tarde. Por ejemplo, los abuelos observamos que nuestros nietos están agotados ante tanta actividad extracurricular y conviene que informemos a nuestros hijos de ello. Por otra parte, vemos que nuestros nietos reclaman una mayor atención por parte de sus padres, algo que los abuelos, por muy cercanos que sean, simplemente no pueden suplir. Los abuelos podemos observar que nuestros hijos se están equivocando con las soluciones que han aplicado para resolver formas de comportamiento negativas o problemas en el estudio y apoyándonos en nuestra experiencia de padres, tanto en los aciertos que hayamos tenido con nuestros hijos, como los errores que hayamos podido cometer, proponemos posibles soluciones que resulten de gran ayuda a nuestros hijos en su labor de padres. No hemos de olvidar nunca que con el ritmo de vida tan acelerado que llevan nuestros hijos, no resulta fácil dedicar el tiempo necesario para hacer una valoración acertada. Los abuelos, en este sentido, podemos jugar un papel como observadores interesados, en el sentido de contemplar el problema con suficiente objetividad al tiempo que manifestamos nuestro amor a los nietos buscando siempre lo mejor para ellos.

#### CUESTIONARIO

- 1) ¿Somos conscientes de que Dios tiene una misión para los abuelos?
- 2) ¿Cuál es tu misión personal como abuelo?
- 3) ¿Qué crees que puedes aportar como abuelo/a a tu familia y la Iglesia?
- 4) ¿Qué necesitas de la Iglesia para realizar tu misión personal?

#### PARA LA ORACION

Leer, reflexionar, y comentar las palabras del Señor, terminando con una oración comunitaria:

“Escucha a tu padre, que te ha engendrado, y no desprecies a tu madre, cuando se haga vieja” (Proverbios 23, 22).

Oración final;

“Señor Jesús, hijo del Padre, te damos gracias por nuestra gran vocación de abuelos y te rogamos que nos ayudes a vivirla con el mayor compromiso e

intensidad posibles. Ayúdanos a discernir las muchas maneras en las que podamos cumplir con nuestra misión y guiar a nuestros nietos hacia Ti. Conviértanos en instrumentos de Tu amor para que Te conozcan cada vez mejor. Amen”.

## Capítulo 4

### Vida religiosa de los abuelos

Según la etapa de la vida, puede presentarse un alejamiento u olvido de Dios; pero cuando se es abuelo se está más cerca de la “tierra prometida”, y las crisis se superan de manera diferente, encontrando un apoyo en la fe y en Dios, un báculo en el que apoyarse en la etapa final de nuestro camino. No es raro que la etapa de acercamiento a la tierra prometida esté llena de achaques y sufrimientos, consecuencia del desgaste biológico y de las ilusiones rotas, de las personas y las cosas que ha habido que dejar. Es cuando se empieza a reflexionar sobre la fragilidad y lo relativo que es todo, y muchas personas caen en la cuenta de que nuestro camino nos lleva hacia Dios, y de que un planteamiento cristiano de la vida transforma todos los sufrimientos de la vida en una esperanza pacífica de la presencia divina. La ruptura de tantas esperanzas hizo vislumbrar al anciano Simeón, en la presentación del Niño, la única esperanza que le llevó a exclamar:

*“Ahora, Señor, puedes, según tu palabra, dejar que tu siervo se vaya en paz; porque han visto mis ojos tu salvación, la que has preparado a la vista de todos los pueblos, luz para iluminar a los gentiles y gloria de tu pueblo Israel” (Lucas 2, 29-32).*

La vejez es semejante para todas las personas sin que la dimensión religiosa intervenga directamente en ella, aunque si influye en la actitud que cada persona adopta ante la vida que decae. La fe nos dice que no debemos “aguantarla con resignación”, sino tratar de vivirla serenamente, aceptando los cambios que se van produciendo. Por la fe, el creyente descubre que, a pesar de todo, el Señor siempre viene a socorrerlo.

Y por la fe se nos pide buscar el “reino de Dios y su justicia”, por lo que también en la ancianidad habrá que seguir luchando para dejar un mundo mejor a los que nos heredarán, por la solidaridad, por el entendimiento entre las personas, por la justicia, por el amor entre todos los seres humanos.

La ancianidad es también una buena época para entregarnos en las manos del Creador. Él fue el origen de nuestra existencia y es nuestro destino. Nuestra vida es una ofrenda de gratitud a quien generosamente nos la entregó para que construyéramos aquí su reino de paz y de justicia:

*“En verdad, en verdad os digo: si el grano de trigo no cae en tierra y muere, queda él solo; pero si muere, da mucho fruto. El que ama su vida, la pierde; y el que odia su vida en este mundo, la guardará para una vida eterna” (Jn. 12, 24-25).*

Por consiguiente, fomentar la espiritualidad nos ayuda a los abuelos a profundizar en nuestra relación con Dios, a encontrar el sentido y prepararnos para la última etapa de nuestras vidas y discernir la misión que Dios nos ha encomendado como abuelos. Nuestra espiritualidad guarda una relación directa con nuestra condición de abuelos. A fin de poder afrontar los numerosos retos que nos aguardan, es menester reflexionar y, si es preciso, replantear seriamente nuestro compromiso y nuestra forma de practicar la fe. El papa Benedicto XVI hizo la siguiente reflexión a dirigirse a un grupo de abuelos:

*“Esta fase de la vida es un don igualmente para profundizar en la relación con Dios [...] No olvidéis que entre los recursos que tenéis está el recurso esencial de la oración: haceos intercesores ante Dios, rogando con fe y constancia. Orad por la Iglesia, también por mí, por las necesidades del mundo, por los pobres, para que en el mundo no haya más violencia. La oración de los abuelos puede proteger al mundo, ayudándole tal vez de manera más incisiva que la solicitud de muchos [...] Sentíos amados por Dios y llevad a esta sociedad nuestra, frecuentemente tan individualista y eficientista, un rayo del amor de Dios. Y Dios estará siempre con vosotros y con cuantos os sostienen con su afecto y ayuda.”* (Visita del papa Benedicto XVI a la Casa-Familia Vivan los abuelos de la Comunidad de San Egidio en Roma, el 1 de febrero de 2013).

Todos los cristianos tenemos una imperiosa necesidad de alimentar y vivir nuestra fe, esperanza y caridad a través de una serie de prácticas religiosas que cobran cada vez más importancia a medida que nos vamos acercando a la etapa final de la vida. Después de una larga vida de esfuerzos y sacrificios, con sus aciertos y errores, tenemos los abuelos una ocasión magnífica para mirar hacia atrás y hacer un balance de lo que ha sido nuestras vidas y profundizar nuestra relación con el Señor, dándole las gracias por todo lo que nos ha dado como fruto de su infinito amor por nosotros y reconciliarnos con Él si nuestras acciones no han correspondido a lo que esperaba de nosotros. Por muy mayores que seamos, nunca es demasiado tarde para reconocer las ofensas que hayamos cometido contra el Señor y volver a su regazo. Recordemos siempre la maravillosa parábola del hijo pródigo (Lucas 15, 11-32).

Muchos abuelos tienen la buena y muy recomendable costumbre de asistir a la Eucaristía diaria. De hecho, constituyen un segmento importante de los feligreses en la mayoría de las Iglesias y, en no pocos casos, las misas en muchas parroquias tendrían que suprimirse si no fuera por ellos. Por otra parte, resulta conmovedor el profundo recogimiento de muchos abuelos en las Eucaristías y el gran número que comulgan diariamente. Son un excelente testimonio para muchos jóvenes que han abandonado la participación en la Eucaristía cuando éstos comprueban el gran esfuerzo físico que supone para muchos abuelos la asistencia a la misa parroquial. Los abuelos constituyen ese eslabón que une la celebración de la Eucaristía en tiempos pasados con la de los tiempos actuales, demostrando la perenne actualidad y la necesidad de la Eucaristía en la vida de todo cristiano. Además, los abuelos recuerdan muchos cantos preciosos del pasado que lamentablemente se van perdiendo con el paso del tiempo.

Por otra parte, muchos abuelos deben aprovechar todos los medios posibles para conocer mejor los aspectos fundamentales de la fe y las enseñanzas de la Sagrada Biblia, que revela el gran amor y misericordia de Dios, incluso hacia aquellos que hayan estado alejados de la Iglesia o hayan practicado poco su fe. El estudio de la Sagrada Biblia y el discernimiento del mensaje que tiene para dichos abuelos pueden arrojar luz sobre los problemas, de salud, soledad, e incomprensión, que a veces les acechan.

“Un método para acercarse a las Sagradas Escrituras con fruto y con fe es la *lectio divina*, que es capaz de abrir al fiel no sólo el tesoro de la Palabra de Dios sino también de crear el encuentro con Cristo, Palabra divina y viviente. Quisiera recordar aquí brevemente cuáles son los pasos fundamentales: se comienza con la lectura (*lectio*) del texto, que suscita la cuestión sobre el conocimiento de su contenido auténtico: *¿Qué dice el texto bíblico en sí mismo?* Sigue después la meditación (*meditatio*) en la que la cuestión es: *¿Qué nos dice el texto bíblico a nosotros?* Aquí, cada uno personalmente, pero también comunitariamente, debe dejarse interpelar y examinar, pues no se trata ya

de considerar palabras pronunciadas en el pasado, sino en el presente. Se llega sucesivamente al momento de la oración (*oratio*), que supone la pregunta: *¿Qué decimos nosotros al Señor como respuesta a su Palabra?* La oración como petición, intercesión, agradecimiento y alabanza, es el primer modo con el que la Palabra nos cambia. Por último, la lectio divina concluye con la contemplación (*contemplatio*), durante la cual aceptamos como don de Dios su propia mirada al juzgar la realidad, y nos preguntamos: *¿Qué conversión de la mente, del corazón y de la vida nos pide el Señor?* En efecto, la contemplación tiende a crear en nosotros una visión sapiencial, según Dios, de la realidad y a formar en nosotros «la mente de Cristo» (1 Co 2,16). La Palabra de Dios se presenta aquí como criterio de discernimiento,...Conviene recordar, además, que la lectio divina no termina su proceso hasta que no se llega a la acción (*actio*), que mueve la vida del creyente a convertirse en don para los demás por la caridad. (*Verbum Domini*, no. 87). Los abuelos pueden elegir aquellos textos de la Sagrada Escritura que más les interpela para hacer una profunda revisión de su vida a la luz del Evangelio.

Como complemento a esta formación religiosa, también se ofrecen charlas formativas y ejercicios espirituales que ayudan a los abuelos a decidir el rumbo a seguir en sus vidas cuando se producen experiencias sumamente traumáticas, como es la muerte del cónyuge. Puede resultar asimismo de gran utilidad intercambiar impresiones con otros viudas/viudos sobre la forma de vivir la fe en esas circunstancias por medio de grupos creados para este fin.

Otra manera muy eficaz de fomentar la espiritualidad consiste en dedicar un tiempo a la oración personal y colectiva. Al jubilarnos, muchos abuelos disponemos de más tiempo para rezar y profundizar en nuestro encuentro con Dios, acercándonos más a Él. Por falta de costumbre y por las obligaciones familiares, muchos no han cultivado la oración como instrumento de alabanza y agradecimiento hacia Dios, ya que ellos sólo han recurrido a la oración cuando tenían la necesidad de pedirle ayuda en momentos de serias dificultades. La oración personal nos puede ayudar a los abuelos a meditar sobre todas las bendiciones que Dios nos ha concedido hacia nosotros y nuestros familiares. De hecho, el don de la vida es un regalo de Dios que nunca podemos agradecerse bastante. Además de la oración personal, que nunca debe faltar en la vida de un cristiano, está la oración colectiva.

Nuestras diócesis y parroquias celebran ratos de oración con motivo de los tiempos fuertes del calendario litúrgico, como son el Adviento y la Cuaresma. Sentirnos unidos a otros abuelos en la oración de alabanza y súplica hacia Dios ayuda a curar muchas de las heridas producidas por el pecado en nuestras almas. La oración es un medio eficaz para hacer un buen examen de conciencia antes de confesarnos y reconciliarnos con Dios por las muchas ofensas que hemos cometido y seguimos cometiendo contra Su santa voluntad.

Muchos abuelos tienen una gran devoción al rezo frecuente del Santo Rosario. “El Rosario, una de las devociones marianas más extendidas en el pueblo cristiano y que arranca del celo apostólico de Santo Domingo, es para el Diccionario de la Real Academia Española: «Rezo de la Iglesia, en que se conmemoran los veinte misterios principales de la vida de Jesucristo y de la Virgen, recitando después de cada uno un padrenuestro, diez avemarías y un gloriapatri.» En verdad ahí están enunciados los

elementos esenciales que lo constituyen, a los que se añaden, según las regiones y devociones, otros también importantes. Podríamos decir que el Rosario está formado por materiales evangélicos de primera calidad: la selección de los misterios, ordenados en cuatro grupos, gozosos, luminosos, dolorosos y gloriosos, que son pasos decisivos de Jesús y de María que nos llevan de la Anunciación y Encarnación hasta la venida del Espíritu y la coronación de la Virgen; la oración que Jesús nos enseñó para dirigirnos al Padre, y la que la tradición de la Iglesia ha elaborado para saludar a María, empleando en parte las palabras que le dirigieron el Ángel y su prima Isabel; y, como broche de cada decena de avemarías, la fórmula de alabanza trinitaria. Hay que añadir que son partes esenciales del Rosario la meditación y contemplación de los misterios, sin la que su rezo quedaría como un cuerpo sin alma, y las oraciones vocales impregnadas de ese clima de oración y devoción. En cuanto a la forma de rezar el Rosario, digamos que lo más habitual es contemplar cada día cinco misterios: los lunes y sábados, los Misterios Gozosos, los jueves, los Luminosos, los martes y viernes, los Dolorosos, y los miércoles y domingos, los Gloriosos, a no ser que la celebración de las fiestas o tiempos litúrgicos aconseje otra opción. Suele formar parte del Rosario la letanía, "deprecación a la Virgen con sus elogios y atributos colocados por orden", de la que hay varias fórmulas". (*Directorio franciscano*). Muchos abuelos rezan con gran devoción el Santo Rosario y es frecuente verlos rezarlo antes del comienzo de las Eucaristías.

Al rezo del Rosario, se pueden añadir la práctica de muchas otras formas de la religiosidad popular, como son las procesiones religiosas en las ciudades y pueblos o con motivo de la festividad de un santo de una gran devoción local, romerías, etc., que gozan de una profunda tradición y raigambre entre los habitantes locales y son la mejor expresión de sus sentimientos religiosos.

Otra forma de oración que practican cada vez más abuelos es la Liturgia de las Horas, que se reza a lo largo del día. Se trata de la oración de la Iglesia, en la que los laicos podamos participar en la misma oración que hacen los ministros ordenados (sacerdotes y obispos), los contemplativos y demás religiosos de la Iglesia. Al rezar las principales horas, Laudes y Vísperas, al principio y al final de la jornada, los abuelos "nos situaremos en una línea de continuidad con referencia a lo que hacían nuestros antepasados. De continuidad, porque nuestros antepasados tenían la costumbre, que en muchos lugares se ha mantenido afortunadamente hasta nuestros días, de iniciar y concluir el día con las llamadas "oraciones de la mañana y de la noche", que se situaban precisamente en la hora de Laudes y Vísperas". Los textos de la Liturgia de las Horas "son de una riqueza espiritual, teológica y bíblica incomparablemente superior a las antiguas fórmulas de las referidas oraciones de la mañana y de la noche". (Marcelo, Card. González Martín, *Presentación a la nueva edición de la Liturgia de las Horas*).

Una forma muy eficaz para profundizar en la relación con Dios es pasar un rato de adoración ante el Santísimo Sacramento. Muchas parroquias dedican un rato para la exposición del Santísimo, acompañado de oraciones y momentos de meditación en silencio. En varias diócesis, se ofrece la Adoración Eucarística Perpetua donde los abuelos podemos elegir una hora de adoración que mejor nos convenga.

La sabiduría que posee y almacena la pone *al servicio de los demás*, sin pensar que la jubilación es el momento de apartarse de todo y dedicarse sólo a descansar, pero tampoco que adoptar la posición contraria y querer seguir haciendo lo mismo que con treinta años. Desde el punto de vista psicológico, las *ocupaciones* son una magnífica

terapia. Muchas personas se ofrecen como voluntarias en acciones sociales, eclesiales (Cáritas o Manos Unidas) o no, en la ayuda a los jóvenes para su promoción laboral, etc. Esta actividad caritativa les sirve para acercarse a personas y sentirse útiles. Su experiencia con el sufrimiento les permitirá transmitir su comprensión y consuelo a otras personas que han padecido las más duras adversidades de la vida. También desempeñarán un papel muy constructivo en las actividades parroquiales, eligiendo aquellas tareas en las que somos más útiles, como son las de carácter administrativo, grupos de biblia, etc. Ellos a menudo se encuentran entre los trabajadores más disponibles en una parroquia y son una parte valiosa de la vida de la misma.

*“Queridos amigos, a nuestra edad experimentamos con frecuencia la necesidad de ayuda a los demás. [...] Desearía invitaros a ver también en esto un don del Señor, pues es una gracia ser sostenidos y acompañados, sentir el afecto de los demás. Esto es importante en cada fase de la vida: nadie puede vivir sólo y sin ayuda; el ser humano es relacional. Y en esta casa veo, con agrado, que cuantos ayudan y cuántos son ayudados forman una única familia, que tiene como savia vital el amor”. (Visita del papa Benedicto XVI a la Casa-Familia Vivan los abuelos de la Comunidad de San Egidio en Roma, el 1 de febrero de 2013).*

Un elemento fundamental de la espiritualidad de los abuelos es el recurso al Sacramento de la Reconciliación o Penitencia, por el que pedimos el perdón de nuestros pecados y nos reconciamos con Dios. A menudo conservamos viejas heridas causadas por nuestras ofensas a los demás o por las ofensas que nos han cometido. Buscar la reconciliación por medio de este Sacramento y perdonar de corazón los males que nos han causado los otros es una fuente inagotable de gozo y nos prepara para nuestro encuentro definitivo con Dios a final de nuestra vida terrenal.

## CUESTIONARIO

- 1) ¿Somos conscientes de que los abuelos tenemos una espiritualidad propia?
- 2) ¿Cómo está nuestra relación personal con Dios?
- 3) ¿Qué podemos hacer los abuelos para profundizar en esta espiritualidad?
- 4) ¿Dedicamos los abuelos suficiente tiempo a la oración? Asistimos frecuentemente a misa?

## PARA LA ORACION

Leer, reflexionar, y comentar las palabras del Señor, terminando con una oración comunitaria:

“El exceso de la maldad enfriará la caridad de muchos, pero el que persevere hasta el fin se salvará” (San Mateo 24, 12).

Oración final:

“Padre Celestial, que me diste una nueva oportunidad para amar y ser amado, al convertirme en un abuelo. Gracias por permitirme estar presente e influir en la vida de mis nietos. Te ruego que envíes tu Espíritu Santo para que me guíe en esta tarea tan importante. Dame la sabiduría, la paciencia, la energía y la comprensión para transmitirles mi amor y mis conocimientos. Ayúdame a ser un buen guía espiritual y testigo de la fe delante de mis nietos. En el nombre de nuestro Señor Jesucristo. Amen”.

## Capítulo 5

### Principales retos para los abuelos

La forma en que los abuelos afrontemos los numerosos retos que se nos presentan en la vida vendrá determinada en buena parte por nuestras actitudes cristianas y las que puedan tener los demás. A continuación, resumimos brevemente las actitudes cristianas desde el punto de vista personal de la propia persona anciana y desde el entorno familiar o social que la rodea.

#### **Actitudes cristianas de los abuelos**

Una de las primeras experiencias al llegar a la vejez suele tener relación con el *sufrimiento* por la pérdida biológica y de peso social. Un cristiano no puede excluir el cuidado amoroso de Dios, pero es consciente de que El ha puesto unas leyes en la naturaleza y que no puede ir contra ellas para remediar los males que los humanos le pedimos que evite. Al ser humano le ha dado Dios la inteligencia y la libertad para afrontar todas las situaciones que la vida le presenta.

Como todo cristiano, el abuelo no ha de adoptar actitudes *egoístas ni orgullosas* que le lleven a pensar sólo en sí mismo, que lo suyo es lo único importante, que quienes le rodean se lo deben todo y que, por lo tanto, él puede exigir lo que le parezca.

En la vejez cristiana no puede faltar la *alegría, la esperanza, la ilusión y la solidaridad*, es decir, el amor y servicio al prójimo. El cristiano que busca a Dios tiene un talante diferente y lo transmite a su alrededor, pues se siente también *testigo del mensaje de Jesús*. El abuelo cristiano busca, por tanto, la cercanía de Dios y la entrega generosa a los demás, por lo que da mucho o poco que tiene en todos los ámbitos de su vida.

Nadie sabe la vejez que le espera, aunque la observación de los ancianos que nos rodean nos puede hacer pensar en la forma en que se desarrollará la nuestra. Por ello será de gran utilidad no cerrar los ojos a la realidad que se nos acerca, *aceptarla y prepararnos para ella*.

Pero prepararse para la vejez implica una preparación para la muerte, que no es más que el último acto de nuestra vida. Hoy, cuando nos hemos liberado de tantos tabúes, la muerte es el tabú fundamental, y muchas veces deseamos que nos llegue sin darnos cuenta, que el trance sea lo más rápido posible. Pero debe existir alguna manera de “vivir” la propia muerte. La preparación psicológica y religiosa será positiva para acercarse a esa cita final, aunque esta preparación debe empezar mucho antes.

#### *La salud en la ancianidad*

Para la Organización Mundial de la Salud, la salud es “el estado completo de bienestar físico, psíquico y social”, hacienda referencia clara a tres dimensiones muy importantes de la vida de cualquier persona. Sin embargo, muchas veces se entiende como “ausencia de enfermedad”, que parece que sólo hacen relación a lo biológico y, acaso, a lo psíquico, pero suele olvidar lo social.

Hay que aprender a aceptar que nuestras células comienzan a deteriorarse mucho antes de que empecemos a notar las consecuencias. A partir de los 25 o 30 años comienzan a desaparecer de manera invisible algunas neuronas y otras organizaciones celulares, sin que nos demos cuenta de ello hasta que empiezan a aparecer sus efectos (demencia senil, Parkinson, etc.). Con todo, la frontera de la vejez no se puede establecer para todas las personas, aunque socialmente suele asociarse con la etapa de la jubilación laboral.

Es preciso aceptar que con la edad irán poco a poco apareciendo limitaciones, con pérdida de movilidad de las articulaciones, de masa muscular, de equilibrio, etc. Los huesos se descalcifican, y las posibilidades de fracturas son mayores. La fuerza con que bombea el corazón disminuye, a la par que las venas y las arterias se endurecen, con lo que aparecen problemas arteriales y cardíacos. La desaparición de células nerviosas hace los sentidos menos sensibles y de respuesta más lenta.

La calidad de vida durante la vejez depende mucho del ambiente y las circunstancias en que se encuentre el anciano. Si se siente bien atendido, aceptado y acogido con cariño, se encontrará mucho mejor que en la soledad y el abandono.

La gerontología y la geriatría se ocupan de estas etapas de la vida. La primera trata de estudiar todos los aspectos relacionados con el envejecimiento desde diferentes perspectivas sociales, sanitarias, económicas, ambientales y familiares que pueden afectar a la situación de las personas mayores. La segunda se ocupa de los problemas de envejecimiento celular, para mejorar las condiciones fisiológicas y poder aliviar los diferentes achaques que se van presentando. El desarrollo de estas ramas de la medicina ha servido para mejorar la calidad de vida de muchas personas, disminuyendo las dificultades o haciéndolas más llevaderas.

En la cultura actual nadie enseña a la gente corriente cómo vivir la tercera edad y cómo convivir con ella. Hoy, como en otros tiempos, sigue recayendo sobre las amas de casa la mayor parte de la atención de los mayores, multiplicándose sus tareas dentro y fuera del hogar, aunque también se observa una mayor colaboración de otros miembros de la familia.

### *La jubilación*

El momento de la jubilación se vive de forma diferente según las circunstancias personales y la actitud ante la profesión ejercida. Hay personas que, además de su trabajo profesional de que disfruten, tienen otros quehaceres (voluntariado, deporte, aficiones, manualidades, etc.). La jubilación abre a estas personas una serie de expectativas para ocupar su tiempo en otras cosas que también pueden gustarles.

Otras, en cambio, sólo tienen su trabajo profesional como un mal necesario para poder vivir y, además, no les gusta. Para éstas, la jubilación es una liberación de una carga pesada que han tenido que soportar durante muchos años. Han sido “importantes” durante una serie de años, lo que les ha dado la sensación de “imprescindibles” para su empresa o institución. Sin embargo, al jubilarse se dan cuenta de manera brusca de que esto no era así, y se sienten como laboral y socialmente muertos.

Muchas de estas personas no suelen tener alternativas para ocupar su tiempo y lo gastan sólo en la televisión, el juego o la bebida. Su dedicación exhaustiva al trabajo profesional no les permitió aprender otras cosas en que ocupar su tiempo al llegar a la jubilación. Este sentimiento de inutilidad les puede llevar al enfado por cuestiones mínimas, al mal humor, a períodos depresivos, etc.

### **Actitudes cristianas de quienes rodean a los ancianos**

Quienes rodean al anciano deberían cuidarlo y atenderlo como les gustaría que les trataran a ellos cuando estén en situación semejante. “Todo cuanto queráis que os hagan los hombres, hacédselo vosotros a ellos; porque esta es la Ley and los Profetas” (Mt. 7,12). También así aprenderán los que tendrán que atenderles en el futuro a ellos.

Para convivir con un anciano es preciso prepararse. Muchas veces no es fácil, sobre todo cuando se observa el deterioro continuo, la pérdida de memoria y de autonomía, y el anciano precisa una atención continua, que suele añadirse a las labores y responsabilidades habituales de los varones y, sobre todo, de las mujeres. Hay que prepararse para acompañar con paciencia y poder superar la resignación y amargura que muchos ancianos sufren y transmiten a su alrededor, porque nunca están satisfechos, por mucha atención que se les preste. De esta manera, el ambiente que rodea al anciano será de acogida, de respeto, de agradecimiento por los años en que pudo dar a los demás toda su vida, de perdón por las posibles ofensas, por la testarudez, por el egoísmo, etc.

En muchas ocasiones, puede que la convivencia con un anciano llegue a ser imposible; la familia no puede soportar la carga que supone atenderle. Entonces la familia puede plantearse la posibilidad de llevar al abuelo o la abuela a una residencia para la tercera edad. Las posturas que suelen adoptarse ante la posibilidad de llevar al anciano a una de estas residencias suelen ser muy diferentes y van desde la oposición radical hasta la que de que a la menor molestia causada por el anciano se le manda a la residencia. Como en otras muchas ocasiones de nuestra vida, el discernimiento tendrá que contemplar distintos aspectos: respeto a la persona y a la voluntad del anciano; posibilidades reales de atención en la casa propia; las dificultades relacionales que puedan surgir por causa del mayor, pues en ocasiones generan fuertes tensiones entre los cónyuges o entre padres e hijos.

Con motivo del Encuentro con los abuelos celebrado en la Plaza de San Pedro del Vaticano el 29 de septiembre del 2014, el papa Francisco afirmó:

*“Pero no siempre el abuelo o la abuela tiene una familia que le acoja. Entonces, está bien que haya casas para ancianos, pero a condición de que sean casas, no prisiones. Y que sean para los abuelos, y no para los intereses de otros. No debe haber casas en las que los abuelos son olvidados, escondidos, descuidados. Me siento cerca de tantos ancianos que viven en estas casas, y pienso con gratitud en cuantos los van a visitar y les cuidan. Las casas de ancianos deberían ser pulmones de humanidad en un país, un barrio, una parroquia: deberían ser santuarios de humanidad donde quien es anciano y débil es atendido y custodiado, como un hermano o hermana mayor. Hace mucho bien ir a visitar a un anciano. Pensad en nuestros muchachos: a veces los vemos desgastados y tristes; van a encontrar a un anciano y se vuelven alegres”.*

No debemos olvidar la actitud cristiana de luchar para que los ancianos sean debidamente considerados y atendidos por la sociedad, reclamando políticas adecuadas

que ayuden a resolver las situaciones de soledad y abandono en que se encuentran muchas veces.

### **Nuevos retos para los abuelos producidos por cambios sociales y tecnológicos**

Como hemos comentado en un capítulo anterior, los rápidos cambios sociales que han incidido en tantos aspectos de la vida social también han afectado y seguirán afectando en la situación de los abuelos. Ante estos cambios, los abuelos hemos de reflexionar sobre nosotros mismos y preguntarnos lo siguiente: “¿Qué imagen tenemos de nosotros mismos? ¿Cómo nos ve la sociedad? ¿Somos algo más que los simples cuidadores de nuestros nietos? ¿Cuáles son los retos que hemos de afrontar en esta sociedad en permanente cambio?” Necesitamos cambiar nuestra propia mentalidad para poder cambiar la mentalidad de los demás, para que dejen de considerarnos como personas que han dejado de ser productivas para la sociedad. A continuación, comentaremos algunos de estos retos (que creemos son los más importantes) que nos señalan aspectos de la vida pública donde podemos desempeñar un papel muy relevante y beneficioso para los demás.

Las nuevas tecnologías están desorientando a muchos jóvenes quienes pronto se encuentran atrapados en los vericuetos de las redes sociales. Renuncian a su propia identidad con sus propias convicciones y personalidad propia, para asumir una identidad artificial creada por personas totalmente desconocidas. Pierden el contacto con la realidad para vivir en un mundo virtual donde la única realidad es una fantasía personal que cada uno pueda construir según su propia conveniencia.

Los abuelos podemos demostrar que la realidad es una experiencia personal a menudo cargada con obstáculos y fracasos pero también con aciertos que nos ayudan a madurar y convertirnos en personas adultas. Alcanzar la auténtica madurez, que produce una satisfacción personal, es fruto de una serie de experiencias personales, tanto positivas como negativas, de las que vamos sacando lecciones fundamentales que nos permitan afrontar con cierto éxito los retos importantes de la vida en sus aspectos social, afectivo, laboral, etc. Los abuelos, desde su dilatada experiencia en formar y sacar adelante a sus familias, tienen una profunda riqueza que podemos compartir con las nuevas generaciones, ayudando a sus hijos en la educación de sus nietos.

Toda la riqueza de nuestra historia inmediata es un tesoro que es depositado en los abuelos para que lo custodiemos y lo transmitan a las nuevas generaciones. Nuestro pasado nos configura como personas y nos dotan de nuestra identidad. Desde la sociedad existen presiones para que pensemos y actuemos de la misma manera. Los abuelos, reflexionando sobre su pasado, dan pistas valiosas a los jóvenes para que desarrollen su propia identidad y vivan en libertad. Nos obligan a enfrentarnos con nosotros mismos y responder a la pregunta de ¿Quién soy? Los abuelos, que han forjado su propia identidad a lo largo de muchos años de trabajo y compromiso por sacar adelante una familia en medio de grandes adversidades, damos testimonio de cómo es posible ejercer una sana libertad personal, haciendo un buen discernimiento del plan de Dios para nosotros y descubriendo la misión que tenemos en la Iglesia y la sociedad.

Los abuelos somos los testigos más creíbles y defensores más convincentes de valores permanentes como la generosidad, perseverancia, el sacrificio personal, etc. Con nuestros muchos años de matrimonio, damos testimonio de la grandeza del matrimonio

en una sociedad que premia el placer a cualquier precio. Mediante la práctica de los aspectos fundamentales del matrimonio cristiano, la unidad, indisolubilidad y apertura a la vida, muchos abuelos han logrado dar una buena educación en valores a los hijos, que éstos han de saber transmitir a nuestros nietos.

Lamentablemente, observamos tantos matrimonios y familias que no están en plena comunión con la Iglesia, como son las uniones de hecho, casados civilmente, separados y no vueltos a casar, divorciados no vueltos a casar, divorciados vueltos a casar y familias monoparentales. Influye en muchos esposos jóvenes la mentalidad de que el matrimonio sólo debe durar lo que dure el amor (que a menudo se confunde con la atracción sexual) y que no merece la pena intentar salvar el matrimonio, ya que éste se concibe como un simple status social que se puede modificar al libre albedrío de los esposos. Con esta mentalidad de que el matrimonio es puramente provisional, estos esposos, a falta de un proyecto de vida que les ilusione y sirva de base para construir su relación conyugal, no sienten la apremiante necesidad de esforzarse por superar los conflictos que son propios de todo matrimonio y procurar reconstruir la convivencia conyugal, sino que enseguida se desilusionan y fácilmente recurren a la separación o divorcio como solución rápida y cómoda a los problemas que han surgido en su convivencia conyugal.

La principal razón de tanta ruptura matrimonial es la escasa valoración que se tiene del matrimonio como sacramento, por lo que no es vivido como tal por muchos esposos jóvenes. Los abuelos cristianos podemos convertirnos en los principales embajadores del matrimonio cristiano, para contrarrestar la imagen que tienen muchos de que el sacramento del matrimonio es simplemente una tradición mantenida por gente nostálgica que cree que los tiempos pasados siempre eran mejores. Nos incumbe a los abuelos cristianos proyectar una imagen del matrimonio cristiano como un estilo de vida atractivo y muy beneficioso para los hombres y mujeres de la sociedad, en lugar de estar siempre a la defensiva a la hora de explicar las grandes virtudes del matrimonio cristiano y lo mucho que aporta a nuestra relación conyugal, ayudando a que exista un amor profundo entre los esposos lo que facilita una buena educación de los hijos en el ámbito moral, social y académico. Cuando los abuelos demostramos lo mucho que nos aporta el matrimonio, seremos capaces de explicar esta grandeza del matrimonio cristiano a las nuevas generaciones. Los abuelos católicos, mediante nuestra palabra y ejemplo, podemos dar un testimonio convincente de que el matrimonio cristiano, como una inagotable fuente de gracia, es algo deseado por Dios, y que es también deseable para los hombres.

Lamentablemente, el azote del aborto es una demostración más del total desprecio hacia la dignidad de toda persona. A los abuelos se nos brinda una gran oportunidad para explicar el valor de la vida a las nuevas generaciones. Es preciso recuperar el respeto a la vida humana y transmitirlo a las nuevas generaciones que se han educado en una sociedad donde la vida humana es poco valorada, como son los numerosos casos del aborto, eutanasia, etc.

A menudo, los abuelos padecemos la incompreensión, la soledad y la burla por defender estos valores en nuestras propias familias, pero hemos de ser coherentes con nuestras convicciones a pesar de un posible rechazo por parte de nuestros seres más queridos. Los abuelos debemos buscar la oportunidad para explicar a nuestros hijos y nietos los fundamentos de nuestra fe y creencias religiosas, como nos instó San Pedro: ..

“..siempre prontos para contestar a todo el que os pida razón de nuestra esperanza” (I San Pedro 3,15) que han dado tanto sentido a nuestras vidas.

En un mundo dividido por razones políticas, religiosas y culturales, cada vez más se recurre a la vía del diálogo para acercar posturas. En un mundo más tecnificado, amplios sectores de la sociedad (el mundo laboral) se están deshumanizando más y allí los abuelos pueden aportar mucho para volver a humanizar el mundo y vivir los valores evangélicos delante de la gente. Podemos comentar la importancia del diálogo y el consenso en nuestra vida matrimonial y familiar, cómo hemos ido superando todos los conflictos en el ámbito familiar, social y laboral y que toda división por muy seria y aparentemente insoluble que sea, podrá ser superada por medio del amor y el perdón de las ofensas.

Los abuelos pueden demostrar que no tiene que haber una ruptura total entre el pasado y el presente. Contrariamente a lo que afirman muchos analistas contemporáneos, los logros del presente, por muy loables e impresionantes que sean, no tienen que eclipsar todo lo que se ha conseguido en el pasado. Todo lo contrario, las bases de los grandes logros científicos del presente se sentaron en el pasado y los han hecho posible. Para superar esta equivocada creencia de que el pasado es sinónimo de retraso y falta de progreso, los abuelos no debemos avergonzarnos de los importantes avances de que hemos sido testigos y en algunos casos, protagonistas. Por otra parte, algunos abuelos pueden caer fácilmente en la creencia de que los tiempos pasados siempre eran mejores, lo que les hace muy vulnerables a las burlas y críticas de los demás. Para valorar en su justa medida el alcance de los logros del pasado y presente, es preciso ejercer una rigurosa objetividad reconociendo que no todo lo logrado en el pasado ni todo lo logrado en el presente fueron buenos. Como nos dijo Jesús en Mateo 13, 52, “Por eso, todo escriba que se ha hecho discípulo del reino de los cielos es como el amo de casa que saca de su tesoro lo nuevo y lo viejo”. Por tanto, es preciso lograr un justo equilibrio entre la justa valoración de los logros del pasado y los avances del presente, evitando una nostalgia intransigente que sólo valora lo del pasado y un deslumbramiento irracional por las nuevas tecnologías. Las nuevas tecnologías pueden servir para facilitar la comunicación y el trabajo de todo el mundo, pero cuando esclaviza la gente y reemplaza el trato personal, deja de ser beneficioso.

Los abuelos hemos de estar bien informados acerca de todos los acontecimientos del presente para poder valorarlos justamente a la luz de nuestra experiencia y saber llegar a una valoración objetiva y realista. A menudo tenemos la lamentable costumbre de informarnos de los acontecimientos actuales mediante los comentarios de los parientes y de los amigos, los cuales siempre serán muy subjetivos. Si no logramos comprender los acontecimientos políticos y sociales que suceden a nuestro alrededor, no debemos tener reparos en preguntar a personas de confianza. Este esfuerzo mental por interesarnos por los acontecimientos actuales, nos ayudará además a mantener mejor nuestras facultades mentales.

## CUESTIONARIO

- 1) ¿Cómo valoras los retos que se han comentado en este capítulo? ¿Cuáles añadirías?

- 2) ¿Qué podemos aportar los abuelos para hacer una sociedad mejor?
- 3) ¿Cómo vamos a prepararnos a partir de ahora para afrontar los retos propios de nuestra condición de abuelos?
- 4) ¿Crees que por su magnitud, algunos de estos retos se presentan como insuperables?

PARA LA ORACION
-----------------

Leer, reflexionar, y comentar las palabras del Señor, terminando con una oración comunitaria:

“Escucha, hijo mío, y recibe mis palabras, y los años de tu vida se multiplicarán. Yo te enseño el camino de la sabiduría, te encamino por las sendas de la rectitud. Sin caminas, tus pasos no serán impedidos; y si corrieres, no” (Proverbios 4, 10-12).

Oración final:

“Señor, enséñame a envejecer como cristiano.  
Convénceme de que no son injustos conmigo  
los que me quitan responsabilidad,  
los que ya no piden me opinión,  
los que llaman a otro para que me ocupe mi puesto.  
Quítame el orgullo de mi experiencia pasada;  
quítame el sentimiento de crearme indispensable.  
Señor, que en este gradual despego de las cosas yo  
sólo vea la ley del tiempo,  
y considere este relevo en los trabajos como manifestación interesante de  
la vida que se releva bajo el impulso de tu providencia.  
Pero ayúdame, Señor, a seguir siendo útil a los demás, contribuyendo con  
mi optimismo y mi oración a la alegría y el entusiasmo de quienes  
ahora tienen la responsabilidad;  
viviendo en contacto humilde y sereno con el mundo que cambia, sin  
lamentarme por el pasado que ya se fue;  
aceptando mi salida de los campos de actividad, como acepto con  
naturalidad la puesta del sol.  
Finalmente, te pido que me perdones si sólo en esta hora tranquila caigo  
en la cuenta de cuánto me has amado,  
y concédeme que, al menos ahora,  
mire con mucha gratitud hacia el destino feliz que me tienes preparado y  
hacia el cual me orientaste en el primer momento de mi vida.  
Señor, enséñame a envejecer así. Amén”.

(L. Parola, sacerdote jesuita de 90 años)

## Capítulo 6

### Papel de los abuelos como educadores en la familia y la Iglesia

*“Precisamente en este contexto deseo recalcar que los abuelos son un valor para la sociedad, sobre todo para los jóvenes. No puede existir verdadero crecimiento humano y educación sin un contacto fecundo con los abuelos, porque su existencia misma es como un libro abierto en el que las jóvenes generaciones pueden encontrar preciosas indicaciones para el camino de la vida”* (Visita del papa Benedicto XVI a la Casa-Familia Vivan los abuelos de la Comunidad de San Egidio en Roma, el 1 de febrero de 2013).

*“Los abuelos constituyen un valioso recurso para la familia, para la Iglesia y para la sociedad y que deben seguir siendo testigos de unidad, de valores basados en la fidelidad a un único amor que suscita la fe y la alegría de vivir”* (Benedicto XVI).

### **El papel de los abuelos como educadores en la familia**

Es conocido el aserto de que, “cuando un anciano muere, una biblioteca desaparece”. La sabiduría del anciano es consecuencia de su experiencia de vida, que es a su vez recoge las de sus antepasados, para ofrecérsela a sus descendientes: conocen o conocieron personas, historias, hechos ocurridos, relaciones interpersonales, previsiones del tiempo, plantas medicinales. Su experiencia suele dar al anciano una perspectiva sobre lo actual o lo futuro. Es, en definitiva, la transmisión del acervo cultural e histórico de la vida.

Por tanto, cabe afirmar que *“Los abuelos han sido y siguen siendo los transmisores más fidedignos del legado familiar (historias, acontecimientos, anécdotas que aportan a cada familia su idiosincrasia particular). Estas particulares historias que fortalecen el sentido de identidad y pertenencia a la familia y que por inercia y tradición van pasando de unas generaciones a otras. Es curioso ver la cara de entusiasmo que ponen los abuelos contándolas y la perplejidad y atención con que las escuchan los nietos. En esta historias conviene que los abuelos hagan un estudio crítico del legado familiar para detectar los posibles errores del pasado y rectificar lo que sea necesario para que la escuela de valores familiares se mantenga lo más alto posible”* (Pepe Pajares y Encarnita Villén, *El valor de la familia. Educación de los hijos*).

Los abuelos podemos educar de tres formas diferentes: Entretener, jugar y enseñar en valores y conocimientos. La clase de educación que elijamos los abuelos en cada momento dependerá de las situaciones y de las diferentes edades de nuestros nietos, sean niños, adolescentes, jóvenes, o adultos. La relación entre los nietos y los abuelos va evolucionando conforme se vayan modificando las necesidades de nuestros nietos. Aunque las primeras dos formas de educar, el entretener y el juego tienen más importancia en la educación de los nietos cuando son niños y adolescentes, y la educación en valores y conocimientos es la principal aportación que podemos hacer a nuestros nietos cuando son jóvenes y adultos. Sin embargo, toda forma de juego o entretenimiento conlleva la transmisión de valores y conocimientos que se intensificará a medida que nuestros nietos vayan creciendo.

Cuando son pequeños, los nietos han de sentir la cercanía afectiva y presencia física de los abuelos, sobre todo cuando están solos con nosotros, ya que les proporcionamos una sensación de seguridad que precisan cuando sus padres están ausentes. En esta etapa, se va configurando la relación de los abuelos con sus nietos, que se mantendrá a lo largo de la vida. Nuestros nietos siempre recordarán con gran cariño e intensidad los ratos que pasamos con ellos cuando eran pequeños y esta experiencia la llevarán siempre como un valioso tesoro, independientemente de sus futuras decisiones y del estilo de vida que elijan en el futuro. Cuando entretenemos a los nietos, les acompañamos en sus juegos pero no participaremos directamente en ellos, salvo cuando nos lo pidan. Respetamos la autonomía de nuestros nietos y les hacemos saber que estamos cerca para todo lo que necesiten pero no les imponemos nada. Hay abuelos que interfieren demasiado en los juegos de sus nietos y este comportamiento sólo crea desconfianza en ellos y los distancia. Los abuelos tenemos que recordar que desde muy jóvenes nuestros nietos están dotados de una personalidad propia y pronto quieren decidir la clase de juegos o de juguetes. También es verdad que los más pequeños a menudo se cansan rápidamente de sus juguetes y a veces quieren los juguetes de sus hermanos, por lo que los abuelos hemos de intervenir como árbitros para poner la paz. En todo momento, es preciso mantener la confianza de los nietos en los abuelos manifestando nuestro amor y cercanía que es precisamente lo que ellos buscan en sus abuelos.

Una excelente forma de entretenimiento que muchos abuelos practican es la iniciación a la lectura, leer cuentos ilustrados a nuestros nietos les sirven para desarrollar su imaginación y fomentar el interés en la lectura, una afición muy importante en estos tiempos cuando tantos jóvenes pasan demasiado tiempo frente a los ordenadores con las redes sociales, debido en buena parte a que sus padres pasan mucho tiempo fuera del hogar. También es importante que hablemos a menudo con nuestros nietos, ya que con ello aprenden más palabras. Según estudios realizados en Estados Unidos, un niño que haya escuchado una media de 2.000 palabras a la hora desde muy pequeño habrá escuchado a los 3 años 30 millones de palabras más que un niño que haya escuchado sólo una media de 600 palabras a la hora (Fuente: *The Economist*)

Al ir creciendo y tener más autonomía, los juegos empiezan a tener más importancia. Se interesan por el juego de las cartas, los juegos de mesa y la lectura. Al contrario de los pequeños que tenían curiosidad por su entorno inmediato, la curiosidad de los más mayorcitos les empuja a interesarse más por las personas que juegan un papel importante en sus vidas, como son los abuelos. Se trata de unos de los períodos más gratificantes en la vida de los abuelos, cuando nos preguntan por nuestro pasado, nuestra forma de vida, juegos, gustos, etc. La curiosidad de los nietos en esta etapa de sus vidas no parece tener límites y a menudo nos sentimos abrumados por todas las preguntas que nos hacen. Al hacernos preguntas sobre nuestro pasado, están comparando la realidad que conocen con la realidad del pasado que les comentamos y este ejercicio mental resulta muy beneficioso para ellos porque les obliga a razonar y pensar por sí mismos. Se van desarrollando sus facultades mentales y empiezan a tener sus propios criterios, que les será de gran utilidad cuando alcancen la adolescencia. A esta edad, se puede transmitir conocimientos muy útiles a los nietos, tanto en lo referente a los estudios (si los abuelos hemos destacado en determinadas disciplinas como el lenguaje, las matemáticas y las ciencias, les podemos ayudar en sus estudios) como a las aficiones (manualidades, modelismo, colecciones, etc.). Esta transmisión de

conocimientos a través de los estudios y las aficiones sirven además para estrechar la relación entre los abuelos y los nietos.

Los abuelos son una fuente de sabiduría y de conocimientos y conservan la memoria de su pueblo, por lo que deben explicar el significado de sus tradiciones y costumbres a los jóvenes, para que éstos a su vez los experimenten y los transmitan a las nuevas generaciones.

La edad de la adolescencia en nuestros nietos marca un período en el que nuestra influencia disminuye de forma considerable. Es una época en la que los adolescentes se rebelan a la autoridad buscando más independencia de sus padres y, los abuelos, como adultos que son, representamos de alguna forma dicha autoridad, aunque ni hemos fijado las normas a cumplir en el ámbito familiar ni hemos tenido que imponer el castigo correspondiente cuando hayan infringido las normas impuestas por sus padres. Por este motivo, los nietos adolescentes siempre nos mirarán a los abuelos con cariño y agradecimiento por los ratos inolvidables que hemos pasado con ellos de pequeños y nos considerarán como testigos, a veces silenciosos, de las virtudes que permanecen en el tiempo como son el amor, la generosidad, el compromiso y la entrega.

De mayores, y sobre todo cuando tengan sus propios hijos, nuestros nietos podrán comprender mejor los sacrificios y la actitud de entrega que hayamos tenido con nuestras propias familias. A veces, nuestros nietos podrán pedir nuestro consejo sobre la educación de sus propios hijos, dada nuestra dilatada experiencia como educadores en nuestras familias. Nos manifestarán su admiración y cariño por los innumerables esfuerzos que hayamos tenido que hacer para que sus padres, y, como consecuencia ellos, hayan alcanzado el nivel de bienestar de que disfrutan.

*“Los abuelos introducen a los nietos en la historia de la familia. Son las raíces de algo que poco a poco el niño va descubriendo como algo importante; en la familia, en su sentido extenso. En su casa hay numerosas fotografías que, junto con el relato del pasado familiar, hacen que el nieto sienta el presente como la continuación de un pasado enriquecedor”* (Iñaki Aya, s.j. “Nosotros los abuelos”, Revista Mensajero, marzo de 2014). Además, al tener abuelos en el mundo rural, las visitas de los nietos facilitan su contacto con la naturaleza, que muchos sólo han visto en la televisión.

Además de entretenerlos, el papel más importante que tiene los abuelos en su calidad de educadores es como transmisores de valores. A través de un testimonio de una larga vida en la que hemos practicado dichos valores, podemos ser testigos creíbles de un estilo de vida conforme al Evangelio en un mundo donde nuestros nietos están siendo constantemente bombardeados por mensajes de todo tipo que pretenden manipularles y donde los ejemplos de personas cuyas vidas se ajustan a las exigencias de la fe cristiana escasean y reciben poca cobertura en los medios de comunicación. Por otra parte, muchos padres han dejado de ser transmisores de estos valores cristianos y no dan ejemplo del compromiso por vivir la fe cristiana a sus hijos, por lo que muchos abuelos se han visto obligados a asumir esta tarea.

No obstante, *“la función educativa de los hijos corresponde a los padres y los abuelos no deben interferir ni contradecir su proceder educativo. No es bueno, incluso para las relaciones abuelos-padres desautorizarse, pues provocaría una tensión que los distanciaría y que, en definitiva, llevaría a los niños a un desconcierto emocional. Si*

*algo de esto sucede, es mejor hablarlo y trazar claramente las normas básicas de comportamiento y las líneas de conducta que los niños deben seguir, tanto con los padres como con los abuelos, evitando órdenes contradictorias” (Iñaki Aya, s.j. “Nosotros los abuelos”, Revista Mensajero, marzo de 2014).*

Uno de los primeros valores que los abuelos podemos transmitir a nuestros nietos es la práctica de la austeridad y el servicio a los demás. En una sociedad donde están siendo constantemente bombardeados por mensajes publicitarios invitándoles a gastar y consumir bienes que a menudo son innecesarios, los abuelos hemos de educar a nuestros nietos a vivir la austeridad y a acostumbrarse a prescindir de lo superfluo para fundamentar sus vida en Dios, en lugar de los bienes materiales, lo que les permitirá tomar conciencia de los sufrimientos de los demás. La austeridad y el servicio están íntimamente unidos. Nuestros nietos han de aprender a valorar todo lo material como don gratuito del amor de Dios y hacer un buen uso de los bienes materiales, con el fin de contribuir a su propio desarrollo humano y cristiano y el de los demás. En resumen, la austeridad es la actitud fundamental de saber valorar lo material en su justa medida y el servicio es la práctica diaria de emplear los propios bienes para ayudar a los más desfavorecidos, y de forma especial a las muchas miles de familiar que están pasando necesidad y corriendo un serio riesgo de perder todo aquello por lo han trabajado durante muchos años.

Uno de los mayores peligros que la sociedad plantea a nuestros nietos es el relativismo moral que ha surgido en muchas familias, incluidas las cristianas. Este relativismo, que los Papas San Juan Pablo II y Benedicto XVI han denunciado continuamente, ha llevado a muchos cristianos a rechazar la existencia de una verdad absoluta (Dios y sus enseñanzas) y a pensar que la verdad es la que construye cada uno según sus circunstancias. Como consecuencia de este relativismo global que no admite una verdad absoluta que ha de ser aceptada por todos, se está imponiendo rápidamente un relativismo moral, cuyos efectos negativos se están observando en la conducta de muchos jóvenes. A este respecto, hay que lamentar el hecho de que muchos padres no tienen sus propias convicciones morales que les permitan distinguir claramente entre aquellos comportamientos que son moralmente aceptables y aquellos que no lo son. Con el fin de combatir este relativismo moral, los abuelos podemos explicar y dar testimonio a nuestros nietos de una serie de normas morales por medio de nuestras palabras y, sobre todo, de nuestro testimonio, con el fin de que ellos sean los dueños de sus propias decisiones y actúen siempre conforme a las enseñanzas del Evangelio y la doctrina de la Iglesia.

A los abuelos también nos incumbe manifestar nuestro respeto a la vida humana, desde el bebe no nacido hasta el anciano/a que afronta la última etapa de su vida. Hemos de rechazar cualquier intento por acabar con la vida humana, sea el aborto o la eutanasia, explicando claramente nuestros motivos por los que no los admitimos bajo ningún concepto. Muchos abuelos proceden de familias numerosas y esta circunstancia nos puede servir para explicar la gran alegría que se experimenta en una familia con muchos miembros donde se aprende a repartir todo y esforzarse, no a veces sin considerables sacrificios, por conseguir el bienestar de toda la familia.

Muchos de nuestros nietos pueden sentir atraídos por el culto a la belleza corporal, que está orientado sobre todo a las chicas adolescentes y que, entre sus numerosas consecuencias negativas, está la anorexia. El negocio de la belleza mueve enormes

cantidades de dinero y la sociedad actual valora muy positivamente el consumo de productos de belleza a fin cultivar una buena imagen. Es más importante “aparentar” que “ser”. Las redes sociales y las revistas de las adolescentes no paran de rendir culto a este culto a la belleza corporal. Los abuelos podemos denunciar este culto ante nuestros nietos como un comportamiento contrario al mensaje evangélico. Resulta urgente transmitir a las nuevas generaciones que lo auténticamente bello está en nuestro interior (donde reside Dios) y no en lo exterior. Seguir a Jesús y amar al prójimo es la clase de belleza que merece la pena cultivar en esta vida.

Uno de los valores más importantes que los abuelos podemos transmitir a nuestros nietos es el perdón. Nuestra sociedad, y también muchas familias, están dando signos cada vez más alarmantes de una violencia y agresividad que dejan patente la ausencia del perdón. Pero el perdón y la reconciliación entre los miembros de una familia precisan una educación desde que son muy pequeños. Los abuelos hemos de testimoniar la importancia del perdón en nuestro trato con nuestros hijos y nietos, aún cuando se produzcan comportamientos totalmente inadmisibles. Cuando nuestros nietos vean que los abuelos trabajamos incansablemente por la reconciliación de todos los miembros de la familia, se sentirán motivados a seguir nuestro ejemplo, aprendiendo a perdonar y pedir perdón por las ofensas cometidas en el entorno familiar.

Esta actitud de perdonar ayudará a establecer un diálogo de amor y comprensión entre las tres generaciones que componen la unidad familiar: abuelos, padres y nietos. Uno de los mayores problemas con los que se enfrentan muchos padres de familia es precisamente la falta de diálogo entre padres e hijos, sobre todo cuando éstos últimos han alcanzado la adolescencia. Muchos padres tienen serias dificultades para entenderse con unos hijos que parecen hablar un lenguaje totalmente diferente al suyo. En el aspecto social y de convivencia parece que se ha producido una separación cada vez mayor entre los adultos y los jóvenes adolescentes. A los abuelos nos corresponde servir de puente en este difícil proceso que consiste en acercar a nuestros hijos con nuestros nietos adolescentes. Puede costarnos un gran esfuerzo comprender la mentalidad de unos y otros, pero como los abuelos somos amados y respetados tanto por nuestros hijos como por nuestros nietos, tenemos una oportunidad única para actuar como mediadores entre ambas partes. Con nuestra actitud de amor y comprensión hacia todos, podemos demostrar que ningún conflicto en el ámbito familiar, por muy serio que sea, es insuperable si todos buscamos el entendimiento común.

Muchos abuelos observan con gran tristeza como el abandono de la fe por parte de los hijos tiene una incidencia muy negativa en la educación cristiana de los nietos. Muchos abuelos sufren profundamente al comprobar que sus nietos no son bautizados ni son educados en la fe. Ante estas situaciones, los abuelos pueden hablar delante de los nietos de la práctica religiosa que tuvieron en casa cuando eran pequeños, siempre teniendo presente que ellos (los abuelos) nunca deben pretender sustituir a los padres como los primeros y principales educadores en la fe de sus hijos. Además, pueden sugerir la participación de los nietos en los servicios religiosos de los tiempos principales del año litúrgico, como son Navidad y Pascua. Cabe también el rezo del Rosario o de sus oraciones particulares en silencio delante de los nietos. Ante todo los abuelos nunca deben avergonzarse de su identidad cristiana y manifestar la alegría que produce el ser cristianos. Un testimonio especialmente impactante es la firmeza con que los abuelos viven la fe, la esperanza y la caridad delante de los nietos.

A fin de fomentar que la familia, como iglesia doméstica, sea una “*casa de Dios y casa de oración*”, es conveniente que abuelos promuevan la colocación de símbolos religiosos como un crucifijo y alguna representación de la Virgen en sitios bien visibles e importantes de la casa. Por otra parte, podrían sugerir la oración en familia antes de las comidas y de acostarse, por medio de oraciones sueltas o algún misterio del Rosario, recurriendo a las mismas oraciones que han utilizado a lo largo de sus vidas. La lectura de algún paisaje de la Biblia en familia por parte de los abuelos antes de la Eucaristía dominical ayudaría a los nietos a comprender los textos bíblicos proclamados en la misa. Finalmente, los abuelos podrían proponer a sus nietos que les acompañen cuando vayan a confesarse.

El papel de los abuelos en la evangelización familiar cobra cada vez más importancia en una sociedad que pretende prescindir de Dios y fomentar un egocentrismo donde cada uno se convierte en su propio dios. Los abuelos constituyen un eslabón de una larga cadena en la transmisión de la fe que se remonta a muchísimas generaciones. Su firme testimonio de fe, fruto de largos años de práctica religiosa, a veces en difíciles circunstancias familiares y económicas, han servido y siguen sirviendo de fuerte estímulo para muchos cristianos jóvenes. Los abuelos saben transmitir a sus nietos la paz y el sosiego que se consiguen solamente con muchos años de esfuerzos y sacrificios, al mismo tiempo que se mantienen fieles a la fe cristiana. Son testigos elocuentes de las grandes tradiciones y prácticas religiosas que iban configurando su vida individual y familiar. Su amor y ternura en medio de una sociedad a menudo egoísta e insolidaria son una prueba evidente de que todavía es posible amar de forma gratuita.

### **Papel de los abuelos como educadores en la Iglesia**

Nadie mejor que el San Juan Pablo II para explicar las valiosas aportaciones de los abuelos en las tareas eclesiales:

*“A las personas ancianas – muchas veces injustamente consideradas inútiles, cundo no incluso como carga insoportable – recuerdo que la Iglesia pide y espera que sepan continuar esa misión apostólica y misionera, que no sólo es posible y obligada también a esta edad, sino que esa misma edad la convierte, en cierto modo, en específica y original. El acrecentado número de personas ancianas en diversos países del mundo y la cesación anticipada de la actividad profesional y laboral abren un espacio nuevo a la tarea apostólica de los ancianos. Es un deber que hay que asumir, por un lado, superando decididamente la tentación e refugiarse nostálgicamente en un pasado que no volverá más, o de renunciar a comprometerse en el presente por las dificultades halladas en un mundo de continuas novedades; y, por otra parte, tomando conciencia cada vez más clara de que su propio papel en la Iglesia y en la sociedad de ningún modo conoce interrupciones debidas a la edad, sino que conoce sólo nuevos modos... vosotros (los ancianos) no sois ni debéis sentirnos al margen de la vida de la Iglesia, elementos pasivos de un mundo en excesivo movimiento, sino sujetos activos de un período humana y espiritualmente fecundo de la existencia humana. Tenéis todavía una misión que cumplir, una ayuda que dar”.* (Christifideles Laici, no. 48)

La pastoral familiar de la Iglesia debe fomentar más actividades conjuntas entre los abuelos y las generaciones posteriores, que podría resultar de gran provecho para los matrimonios jóvenes y la juventud en general. Dios les ha dotado a los abuelos de una

gran y dilatada experiencia a la hora de cultivar su relación conyugal y educar a sus hijos en la fe que podría ser de gran provecho a dichos matrimonios. Los abuelos poseen ciertos dones muy valiosos que han de descubrir y poner al servicio de la Iglesia, y que la Iglesia, a su vez, debe reconocer y aprender a utilizar para el bien de todos sus miembros.

Los abuelos podrían también prestar una gran ayuda a los matrimonios en crisis. Muchos matrimonios no tienen a nadie a quien recurrir y se sienten muy solos ante la posibilidad de que se rompa su matrimonio. Los abuelos, con nuestra larga experiencia en afrontar y superar problemas en nuestro matrimonio, podríamos ofrecer a estos matrimonios nuestra cercanía, compasión y comprensión.

En primer lugar, los abuelos nos acercamos a estos matrimonios en crisis con cariño y respeto. Los esposos a menudo sienten mucho dolor, culpabilidad, desilusión, soledad y fracaso. Cuando se juntan tantos sentimientos negativos tan diferentes entre sí, el sufrimiento es considerable. Los abuelos podemos ir al encuentro y extenderles la mano a estas personas y atenderles de forma desinteresada. No debemos juzgarles, sino manifestarles que siempre buscamos su bien y que no les estamos valorando desde una actitud de superioridad.

A continuación, los abuelos nos abrimos al esposo/a que sufre para “padecer con ellos”. El elemento clave es la **Empatía**: La palabra “empatía” tiene la siguiente definición en el diccionario: La capacidad de identificarse en los sentimientos o ideas de otra persona.” En resumen, se trata de ponernos en el lugar del otro, viendo la situación desde su perspectiva.

Por último, procuramos comprenderles y hacemos todo lo posible por averiguar la verdad sobre las auténticas causas de la crisis matrimonial. A menudo, hemos de atravesar un laberinto de sentimientos muy negativos donde existen la humillación, la decepción, la falta de autoestima, la frustración, la desilusión, la sensación de fracaso por ver truncados sus sueños y proyectos más profundos, por citar solamente algunos de los posibles sentimientos.

En definitiva, los abuelos podemos dar un gran ejemplo de caridad cristiana yendo al encuentro de matrimonios con graves problemas de convivencia al objeto de prestarles toda la ayuda espiritual y material necesaria. Todo ello con la gracia del Espíritu Santo que habita en nosotros, podemos ofrecer a estos matrimonios esperanza, consuelo, y apoyo espiritual en momentos de dificultades.

Algunos abuelos pueden ayudar a otros abuelos a la hora de atender a sus nietos con consejos o dedicarles tiempo. Algunos abuelos se ven abrumados por las necesidades de sus hijos y sus familias en lo referente a lo económico y el cuidado de los nietos. Aquellos abuelos, que dispongan de más tiempo y de medios económicos y que estén de buena salud, podrían ofrecerse a ayudar a otros abuelos en sus esfuerzos por atender a sus hijos y nietos. Dicha atención a las familias necesitadas de los abuelos podría ser organizada a través de las parroquias como un servicio más de la caridad cristiana.

Por otra parte, su asistencia asidua a las eucaristías dominicales e incluso a las diarias resulta imprescindible: sin los abuelos las eucaristías se verían privadas

precisamente de aquellas personas que con mayor recogimiento las celebran, y que a la vez son el principal sustento de la devoción mariana, además de otras preciosas costumbres y tradiciones cristianas que se están perdiendo debido al ambiente de increencia y de alejamiento de la Iglesia y de la práctica religiosa que nos rodea.

## CUESTIONARIO

- 1) ¿Crees que la colaboración de los abuelos en la educación de los nietos es muy importante y necesaria en la actualidad?
- 2) ¿De qué manera podemos los abuelos ayudar a nuestros hijos en su labor como los primeros y principales educadores de nuestros nietos?
- 3) ¿En qué aspectos conviene que los abuelos insistan más en lo referente a la educación de nuestros nietos?
- 4) ¿Crees que los abuelos tenemos un papel muy relevante que desempeñar en la pastoral familiar de la Iglesia a nivel diocesano y parroquial?

## PARA LA ORACION

Leer, reflexionar, y comentar las palabras del Señor, terminando con una oración comunitaria:

“Guarda, hijo mío, los preceptos de tu padre, y no rechaces la enseñanza de tu madre” (Proverbios 6, 20).

Oración final:

“Te damos gracias, oh Dios de la sabiduría y la luz, que nos has concedido tantos años de vida y de experiencias, con los que hemos podido adquirir gran cantidad de conocimientos. Ayúdanos a compartir nuestra sabiduría con nuestros nietos y los demás con amor y comprensión y ser dignos depositarios de esta sabiduría, a fin de poder transmitirla con eficacia a esta generación y las futuras generaciones.

Dios, nuestro Padre, te damos gracias también por el regalo de nuestros nietos y te rogamos que les transmitamos la alegría de ser cristianos y afrontemos con éxito el importante reto de ser buenos testigos de la fe. Que siempre seamos un buen modelo de vida cristiana en toda nuestra familia y que nuestro testimonio ayude a fortalecer su fe y guiarles en su caminar cristiano. Amen.”

## Capítulo 7

### Ser abuelos en el atardecer de la vida

*“Sobra decir que conozco bien las dificultades, los problemas y las limitaciones de esta edad, y sé que estas dificultades, para muchos, se han agravado con la crisis económica. A veces, a una cierta edad, sucede que se mira al pasado, añorando cuando se era joven, se tenían energías lozanas, se hacían planes de futuro. Así que la mirada, a veces, se vela de tristeza, considerando esta fase de la vida como el tiempo de ocaso. En esta mañana, dirigiéndome idealmente a todos los abuelos, consciente de las dificultades que nuestra edad comporta, desearía decirlos con profunda convicción: ¡es bello ser abuelo! En cada edad es necesario saber descubrir la presencia y la bendición del Señor y las riquezas que aquella contiene. ¡Jamás hay que dejarse atrapar por la tristeza! Hemos recibido el don de una vida larga. Vivir es bello también a nuestra edad, a pesar de algún achaque y limitación. Que en nuestro rostro esté siempre la alegría de sentirnos amados por Dios, y no la tristeza. En la Biblia se considera la longevidad una bendición de Dios; hoy esta bendición se ha difundido y debe verse como un don que hay que apreciar y valorar”* (Visita del papa Benedicto XVI a la Casa-Familia Vivan los abuelos de la Comunidad de San Egidio en Roma, el 1 de febrero de 2013).

#### **Los cuidados de los abuelos en su vejez**

Debida a su avanzada edad, los abuelos tienen una serie de necesidades que son propias de su estado. Los abuelos se enfrentan a la perspectiva de la muerte, la enfermedad, la creciente soledad y la incompreensión. Después de muchos años de haber atendido las necesidades de una familia, a menudo se encuentran desatendidos por su propia familia. Muchos sólo se sienten atendidos cuando se enferman o tienen necesidades inmediatas. Muchos hijos no ven que la mejor forma de atender a sus padres es transmitirles su amor siempre que puedan. No hay mejor medicina que el amor y estar pendiente de las necesidades que planteen en todo momento. Es verdad que los abuelos puedan volverse muy exigentes y sus hijos han de saber discernir las auténticas necesidades de lo que son meros caprichos. En estos casos, los hijos han de entablar un diálogo sincero con ellos para concretar sus necesidades más inmediatas y las de largo plazo.

Por necesidades más inmediatas, se refiere a la atención médica, de alimentación, ropas, etc. Dichas necesidades han de ser satisfechas en todo momento y si los hijos no son capaces de garantizar esta atención, deben buscar a personas que lo puedan hacer. Puede tratarse de una cuidadora que los atienda las 24 horas al día y aunque suponga un considerable gasto, todos los hijos han de colaborar económicamente para contratarla las horas que sean necesarias.

Por necesidades de largo plazo, nos referimos a las necesidades afectivas y psicológicas que a menudo son la consecuencia de muchos años de problemas en las relaciones entre los miembros de su familia. Resentimientos y roces personales que llevan muchos años sin resolverse pueden dar a lugar problemas serios de convivencia cuando los abuelos no pueden valerse por sí mismos y dependen de los hijos para satisfacer muchas de sus necesidades. Esta situación de dependencia total a menudo reabre viejas heridas que no se han cicatrizado y es preciso afrontar estas situaciones

con realismo y amor. El perdón y un deseo sincero de reconciliación entre todos los miembros de la familia han de ocupar un lugar central en el trato a los demás.

Es muy recomendable que los hijos planifiquen con tiempo la atención a los padres mucho antes de que se produzca la dependencia de los mismos. Lamentablemente, los hijos retrasan la planificación siendo a veces demasiado tarde y los hijos se ven obligados a cambiar bruscamente sus horarios habituales para atenderlos adecuadamente, con serias consecuencias para la vida familiar en lo que se refiere a la atención a los hijos y al cuidado de la relación conyugal. Dado que algunos de los hijos pueden vivir en otras ciudades a buena distancia del hogar de los abuelos, los hijos que vivan cerca se verán obligados a asumir la mayor parte del trabajo.

Con el constante aumento de la esperanza de vida en nuestra sociedad, está claro, y así lo confirman todas las previsiones, que aumentará considerablemente la cantidad de mayores en el mundo desarrollado, tanto en números absolutos como en términos porcentuales de toda la población. Las consecuencias de este continuo envejecimiento de la población es un fenómeno que plantea serias cuestiones económicas, sociales y médicas, entre otras. Las necesidades de este gran número de gente mayor que la sociedad debe atender en el futuro, tienden a plantearse como un problema exclusivamente gubernamental, ante el cual se debe garantizar la existencia de suficientes recursos públicos, como residencias de ancianos o atención gratuita a domicilio. Sin embargo, es también una cuestión familiar, que presentará muchas ocasiones para que las familias practiquen la caridad cristiana con nuestros prójimos más necesitados: los abuelos.

Muchas familias cristianas están dando un gran ejemplo de sacrificio y entrega con la atención amorosa a los abuelos. Están viviendo los valores evangélicos en toda su plenitud y son un magnífico ejemplo del amor cristiano manifestado a través de un compromiso profundo por atender las necesidades de éstos, a pesar de los muchos obstáculos de toda clase que se presentan. Este gran ejemplo de amor desinteresado e incondicional ayuda a inculcar el aprecio y la sensibilidad de las nuevas generaciones hacia los abuelos. Los nietos también deben aprender a visitar a menudo a sus abuelos a pesar de que la agitada agenda social les pueda dejar poco tiempo.

No obstante, ante el gran aumento de la gente mayor, será preciso que los matrimonios cristianos se presten a cuidar no sólo de sus propios parientes mayores sino a colaborar en la atención a otros abuelos con lo que no guardan ninguna relación de parentesco. Esta nueva situación requerirá dos condiciones fundamentales: que los matrimonios se asocien para atender a los abuelos que no tengan quienes cuiden de ellos; y que algunos matrimonios cristianos, viendo en esta atención amorosa hacia los mismos una vocación específica de Dios, organicen su vida conyugal y familiar para cuidar de ellos. La atención a los abuelos planteada de esta forma, les exigirá a los matrimonios hacer sacrificios adicionales para poder conciliar su vida familiar con sus nuevos compromisos. En todo caso, el cuidado amoroso de los abuelos será uno de los mayores testimonios de la vivencia de los valores evangélicos en una sociedad cada vez más egocéntrica e insolidaria.

A menudo nos cuesta mucho a los abuelos escuchar las críticas constructivas de nuestros parientes (sobre todo de los hijos) y amigos cuando hacen comentarios por nuestro bien y tendemos a mirar con recelo muchos consejos hechos con amor y con un

deseo sincero de que seamos felices. Además, hemos de ser conscientes de que ciertos vicios adquiridos a lo largo de muchos años tienden a agravarse mucho más en la última etapa de nuestras vidas. Por ejemplo, personas que siempre han pretendido imponer su voluntad sobre los demás o tienen un carácter obstinado o de poca disponibilidad para el diálogo, tenderán a convertirse en abuelos aún menos dispuestos a escuchar los bienintencionados consejos de los otros, y se empeñarán en hacer las cosas a su manera, aun cuando sea evidente que ya no son prácticas e incluso pueden perjudicarlos.

## **El dolor y la enfermedad**

Con el paso de los años, el sufrimiento físico aumenta y la sensación de fragilidad y desamparo que tienen los abuelos empiezan a hacer mella en su estado anímico. Pero todos los cristianos, y de forma especial los abuelos, han de descubrir el sentido cristiano del sufrimiento, por el que ofrecemos nuestro dolor a Dios por los demás. Una sana actitud respecto al sufrimiento, en la que hacemos todo lo posible por superar nuestra enfermedad siempre confiando en la providencia de Dios, nos lleva a descubrir el valor redentor del dolor.

El dolor llega a la vida familiar de muchas otras formas: a través, por ejemplo, del anciano que entorpece nuestros planes y nuestra libertad de movimientos, que ha perdido lucidez mental y que quiere ser escuchado a todas horas. La sensación de carga se puede convertir en actitud de rechazo y de no poder más. Pero todo puede ser aliviado por la generosidad de la familia, que se turna los fines de semana, que comprende y escucha y que, sobre todo, transmite a los hijos el valor de la gratitud.

### *El sufrimiento acerca a Dios*

San Juan Pablo II ha expresado el sentido del sufrimiento de modo admirable en su carta apostólica *Salvifici doloris*. La experiencia de muchos siglos enseña que el sufrimiento se esconde una particular fuerza que acerca interiormente el hombre a Cristo. Es una gracia especial, a la que deben su profunda *conversión* muchos santos.

*“Fruto de esta conversión es no sólo el hecho de que el hombre descubre el sentido salvífico del sufrimiento, sino sobre todo que en el sufrimiento llega a ser un hombre completamente nuevo. Halla como una nueva dimensión de toda su vida y de su vocación. Este descubrimiento es una confirmación particular de la grandeza espiritual que en el hombre supera el cuerpo de modo un tanto incomprensible. Cuando este cuerpo está gravemente enfermo, totalmente inhábil y el hombre se siente como incapaz de vivir y de obrar, tanto más se ponen en evidencia la madurez interior y la grandeza espiritual, constituyendo una lección conmovedora para los hombres sanos y normales” (S.D. , 26). “A medida que el hombre toma su cruz, uniéndose espiritualmente a la cruz de Cristo, ... encuentra en su sufrimiento la paz interior e incluso la alegría espiritual” (S.D. , 26).*

*“(El sufrimiento humano) no sólo consume al hombre dentro de sí mismo, sino que parece convertirlo en una carga para los demás. El hombre se siente condenado a recibir ayuda y asistencia por parte de los demás y, a la vez, se considera a sí mismo inútil. El descubrimiento del sentido salvífico del sufrimiento en unión con Cristo transforma esta sensación deprimente. La fe en la participación en los sufrimientos de Cristo lleva consigo la certeza interior de que el hombre que sufre « completa lo que falta a los*

*padecimientos de Cristo ».. para la salvación de sus hermanos y hermanas. Por lo tanto, no sólo es útil a los demás, sino que realiza incluso un servicio insustituible.” (S.D., 27).*

Como nos recuerda San Juan en el Apocalipsis, “Y vi a la ciudad santa, la nueva Jerusalén, que bajaba del cielo del lado de Dios, dispuesta como una esposa ataviada para su esposo. Y oí venir del trono una gran voz, que decía: He aquí la morada de Dios con los hombres; el habitará con ellos, ellos serán su pueblo, y Dios mismo morará con los hombres. Se enjugará toda lágrima de sus ojos y no habrá más muerte, ni luto, ni clamor, ni pena, porque el primer mundo ha desaparecido” (Apocalipsis 21, 2 – 4).

Asimismo, los abuelos adquirimos una mayor sensibilidad por las personas que sufren mayores penurias que nosotros, por ejemplo, los enfermos de larga duración que hayan gozado de pocos ratos de buena salud. Esta sensibilidad empuja a muchos con enfermedades crónicas a salir al encuentro de otros con enfermedades más serias o que no tienen quienes les cuiden. Hay muchos que tienen grandes dificultades físicas para desplazarse fuera de casa y asistir a las reuniones de los amigos. Organizar reuniones sociales en la casa de un abuelo impedido puede servir para levantarle el estado anímico y hacerle partícipe de la vida social. También esta sensibilidad hacia el dolor ajeno nos induce a agradecer a Dios los muchos años que hayamos disfrutado de una buena salud que nos ha permitido llevar una vida normal.

Una de las mayores tentaciones de los abuelos es poner excesiva confianza en los medicamentos, lo que puede llevar, en casos extremos, a la excesiva automedicación. Está claro que la medicina puede hacer mucho por ayudar al abuelo enfermo a recuperar una parte considerable de su buen estado de salud. Pero no menos importante es valorar los gestos de amor, por muy pequeños que sean, de los seres más queridos. Una profunda relación de amor entre los abuelos y sus cuidadores ayuda a aliviar el dolor y la vulnerabilidad que padecen. Los cuidadores pueden suplir la falta de atención afectiva por parte de los profesionales de la salud que ante la necesidad de tener que atender a tantos pacientes no disponen de suficiente tiempo y medios para prestar una atención más personalizada, consistente en entablar una conversación más íntima con ellos. Los abuelos, ante la inminencia de la muerte, sienten la necesidad de compartir profundos temores ante el futuro y verse consolados por personas que les inspiran confianza. A menudo y debido al declive de las facultades mentales, tienen serias dificultades para expresar sus necesidades con claridad, lo que exige un esfuerzo adicional por parte de sus cuidadores para que sean comprendidos.

Una de las mayores fuentes de sufrimiento, además del dolor físico como consecuencia de la enfermedad y el continuo declive en las facultades físicas y mentales, es la creciente sensación de soledad. Los abuelos comprueban como sus amigos más íntimos van muriendo y paulatinamente se van quedando sin amistades. Personas con las que han compartido momentos entrañables a lo largo de su vida, y sobre todo cuando se ha producido la muerte de los cónyuges, van dejando un gran vacío en sus vidas al morir. Encontrar nuevas amistades resulta prácticamente imposible ya que las nuevas generaciones difícilmente pueden apreciar sus vivencias personales ya que las mismas se han producido en unas circunstancias muy diferentes a las actuales.

Por otra parte, con el paso de los años y nuestro declive mental, pequeños temores o preocupaciones pueden terminar por convertirse en obsesiones, algunas de las cuales pueden dar lugar a un auténtico sufrimiento e incluso un alejamiento de nuestros seres

queridos y amigos si no se afrontan a tiempo. Ante la inminencia de la enfermedad y la muerte, los abuelos vemos nuestro futuro con incertidumbre y esa incertidumbre puede convertirse en una terrible sensación de angustia si no se abre un diálogo continuo con el abuelo angustiado. Además, en todos los casos suele añadirse la desaparición de amigos y compañeros. Esto les da la sensación de estar cada vez más en primera línea para la muerte.

Dicho diálogo, que a menudo puede resultar frustrante para la persona que conversa con el abuelo, a veces se reduce a una repetición de las respuestas a las mismas preguntas que el abuelo con demencia senil o Alzheimer plantea machaconamente en un período de tiempo muy corto. Sin embargo, lo que a primera vista parece una experiencia desagradable para la persona que entabla un diálogo con él con sus facultades mentales gravemente disminuidas, puede beneficiar enormemente a dicho abuelo que ve a la otra persona como un locutor muy comprometido e interesado en responder a sus preguntas e inquietudes. Si bien la sensación de angustia que viven los abuelos con graves deficiencias mentales en determinados momentos no se podrá eliminar del todo, al menos éstos con estas serias discapacidades sentirán que pueden contar con interlocutores muy cercanos que le comprenden.

Uno de los frutos del sufrimiento es que ayuda a los abuelos a reconocer su propia **fragilidad**. Durante muchos años, han podido valerse por sí mismos y no tener que depender de nadie. Cuando gozamos de buena salud, somos poco conscientes de que la buena salud es un estado muy precario que puede modificarse en cualquier momento, sea por una repentina enfermedad o un accidente. A menudo hemos podido pecar de soberbia o de exceso de confianza, pensando que la buena salud corporal y mental era prácticamente un derecho y cuando la enfermedad nos acecha, rápidamente nos quejamos a Dios. Raramente nos ponemos a pensar que la buena salud es una situación transitoria que pueda modificarse en cualquier momento. Los abuelos hemos de revisar constantemente las bases de nuestra fe y esperanza para ver si son lo suficientemente sólidas como para sostenernos cuando se produce una enfermedad grave que nos obliga a afrontar la muerte. Otro fruto de esta experiencia personal con la enfermedad es que nos ayuda a fomentar la virtud de la **humildad**, ya que nos revela nuestra condición de criaturas necesitadas de la gracia de Dios y hemos de orar incesantemente para que esa gracia divina nos ayude a superar aquellas situaciones de seria enfermedad que más ponen en peligro nuestra fe y confianza en el Señor.

Hemos de cuidar nuestra salud mental y corporal mucho antes de que empiecen los problemas. A menudo, llevamos una vida demasiado sedentaria y nos da mucha pereza movernos de nuestra silla favorita. Nos acostumbramos a que los demás hagan los esfuerzos por nosotros, como es traer la compra, ayudar en los trabajos de limpieza de la casa, ir andando a pesar de que alguien nos haya sugerido que nos desplazemos a algún lugar en coche., etc. Esta desidia nos puede invadir también cuando se trata de nuestra salud mental. Cultivar la lectura diaria con un periódico o una revista y, si la vista lo permite, algún libro ayuda a postergar los efectos de la demencia senil. Tampoco hay que descartar la posibilidad de adquirir nuevos conocimientos (como es el de aprender a utilizar el ordenador, con lo que podemos acceder al internet para comunicarnos con otras personas e informarnos de un sinnúmero de asuntos). Buscar la compañía de otras personas y entablar una conversación con ellos es una buena forma de mantener nuestras facultades mentales y aliviar la sensación de soledad que padecemos en algún momento.

También hemos de cuidar nuestra relación conyugal. Aumenta el número de matrimonios compuestos de gente mayor que se separan y se divorcian, porque no han sabido comprender esta nueva etapa en su vida conyugal cuando todos los hijos han dejado el hogar (el síndrome del llamado “nido vacío”). Su relación conyugal ha estado en “piloto automático” durante muchos años, quitando tiempo para atender a los hijos a expensas de profundizar en la relación entre los esposos. Como consecuencia de ello, los esposos se convierten prácticamente en extraños el uno para el otro, a pesar de haber pasado muchos años juntos. Nunca es demasiado tarde para recuperar la ilusión en la relación conyugal si existe un auténtico diálogo matrimonial donde cada uno de los cónyuges pueda hablar de sus sentimientos, inquietudes y necesidades con libertad y respeto dentro de un ambiente de amor por el otro cónyuge. Otro posible peligro es que los abuelos pasen demasiado tiempo atendiendo a los nietos; los abuelos han de reservar tiempo para ellos mismos y no dejar desatendido su relación conyugal, que necesita ser alimentada para no deteriorarse.

Conviene que no nos acostumbremos a mimos o esperar que los hijos o nietos consientan todos nuestros caprichos. A menudo podemos pensar que nuestros hijos “nos deben mucho”, ya que les hemos atendido todas sus necesidades materiales desde que fueron pequeños y, en muchos casos, les hemos pagado una carrera. Y para conseguir nuestros objetivos, nos fingimos estar mal para llamar su atención. A pesar de que a medida que nos vayamos haciendo mayores nos sentimos más vulnerables y necesitados de ayuda, no tenemos derecho a hacerles un chantaje afectivo a nuestros hijos, con la frase de que han de manifestarnos su amor y agradecimiento en todo momento por lo que les hemos dado en la vida. La manera más eficaz de conseguir la atención de nuestros hijos y, por tanto, de conseguir su ayuda cuando realmente nos hace falta, es exponerles nuestras necesidades con amor y respeto, incluso si supone transmitirles nuestras discrepancias con la forma con la que nos tratan.

Siempre que su salud mental y corporal lo permita, los abuelos han de mantener un mínimo de autonomía que puede consistir en realizar sus propias actividades, establecer su propio horario y ser consultado debidamente respecto a aquellas decisiones que más le afecten. Es preciso recordar que uno tiene su propio bagaje, con sus propias costumbres, creencias, y convicciones. En la mayoría de los casos, los abuelos quieren ser tratados como adultos y no como niños indefensos que son incapaces de tomar sus propias decisiones. Es menester cultivar un diálogo constructivo entre los abuelos y sus cuidadores, y de forma especial con sus hijos, a quienes corresponden velar por su bienestar. A veces estábamos acostumbrados a imponer nuestros criterios como cuando éramos más jóvenes y de pronto nos encontramos que debemos ceder nuestro protagonismo a otros. No resulta fácil para aquellos que han tenido un fuerte carácter que les ha empujado a ser los protagonistas en muchas decisiones importantes en la vida familiar, pero para el bien de todos es menester que sepan reconocer que la toma de decisiones ha de pasar de una generación a otra.

Con el aumento en el número de abuelos en la sociedad, se están creando organizaciones que velan por los intereses de los mismos ante las autoridades competentes, ya que en la esfera política sus necesidades son a menudo ignoradas salvo cuando se trate del tema de las pensiones. Sin embargo, los abuelos tenemos más necesidades aparte de las pensiones, como es un buen servicio geriátrico público, en lo

referente a una buena atención médica y la construcción de residencias de ancianos para acoger al número creciente de ancianos que no van a poder ser atendidos por sus familiares. Nos incumbe a los abuelos apoyar esas asociaciones y colaborar en sus actividades cuando sea preciso. Nuestra participación en la vida pública puede materializarse mediante la participación activa en grupos que realizan actividades cívicas.

A veces, nos quejamos de que nos sobra tiempo pero hemos de aprovechar toda ocasión para ser útiles para los demás, compartiendo nuestras ilusiones con otros abuelos y siempre fomentando la convivencia con todos, pero sobretodo con aquellos abuelos que no son bien atendidos por sus familiares. Hay muchos abuelos que afrontan la última etapa de sus vidas con un terrible sentimiento de abandono por parte de sus familiares y los demás podemos hacer mucho por acompañarles cuando vemos que la sensación de soledad empieza a hacer mella en la salud mental y corporal de estos abuelos que son desatendidos.

Los abuelos quieren mantener su libertad, independencia, control sobre sus vidas, para poder elegir su futuro de forma que no sean conducidos, sin haber sido previamente consultados, por caminos que no quieren. A este sentimiento se une el deseo de no ser una carga para los hijos que tienen bastantes dificultades de tipo laboral y económico. Los parientes y cuidadores han de ser conscientes de este deseo. Prestar toda la ayuda necesaria para que disfruten del mejor estado de salud posible no debe llevar a los familiares o cuidadores a controlarles demasiado. Por muy enfermos que estén, siempre deben disponer de un mínimo de autonomía, ya que en ningún momento pierden su dignidad humana. Por tanto, y dentro de lo razonable, los cuidadores deben tener presente sus deseos, aunque nos parezcan caprichos absurdos. Los familiares que hemos cuidado de los abuelos, ante el agobio de tener que atender a un anciano prácticamente incapacitado, tendemos a apresurarnos por terminar el trabajo de atenderles a fin de poder dedicarnos a otras tareas, que exigen nuestra atención, como pueden ser los hijos. Cada minuto que podamos pasar con nuestros abuelos nos llenará de una gran satisfacción y muy gratos recuerdos cuando ya no estén con nosotros.

Ser abuelos supone empezar una nueva etapa; se cierra una etapa y se abre otra, con nuevas oportunidades y situaciones que podemos aprovechar. Para muchos hombres, la jubilación puede ser la señal de que hemos dejado de ser productivos para la sociedad, de la misma manera que para las mujeres el “nido vacío” señala que su labor como madres ha acabado. No obstante, Dios no cansa de ofrecernos nuevas oportunidades para ser útiles a los demás, aunque a veces suponga un esfuerzo por adquirir nuevos conocimientos, acostumbrarnos a trabajar con personas desconocidas y afrontar nuevas situaciones. Pueden tratarse de actividades de tipo caritativo o de simples aficiones que siempre nos han interesado pero que no hemos tenido tiempo para realizar por atender nuestras obligaciones familiares.

### *La viudez*

Un aspecto muy doloroso que muchos abuelos evitamos afrontar es la cuestión de la viudez. El trauma que produce en nosotros la muerte de un ser querido es, sin duda, una de las pruebas más difíciles de superar. En un matrimonio, se convierte para el cónyuge superviviente en un auténtico desgarró y parece imposible que la vida puede

continuar y tener algún sentido, sobre todo si la unión espiritual entre ambos ha sido fuerte. El pensar que ya no podrás vivir sin él, la rebeldía, la depresión, el abandono de Dios, que permite que tal cosa suceda, pueden ser sustituidos por la aceptación de Su voluntad, por la confianza en Su paternidad y por el enfoque de la propia actividad hacia una fecundidad distinta, en la que la unión espiritual siga presente a través de la Comunión de los Santos. Por otra parte, durante el duelo el viudo o viuda debe encontrar el valor y la fuerza para emprender una nueva etapa en su vida que resulta desconcertante al faltar la persona con la que han compartido tantos años de vida en común.

“El duelo se compone de varias fases, que no se producen siempre en el mismo orden y con la misma intensidad.

La primera fase es de sorpresa e incredulidad, con una insensibilidad o entumecimiento que impide al viudo o la viuda reaccionar a las circunstancias con normalidad. Aunque en un principio esa insensibilidad puede parecer como un serio contratiempo, se trata de un sedante espiritual que permite a éstos continuar con su vida a pesar del terrible dolor que está padeciendo.

La siguiente fase es a menudo el sentimiento de un profundo disgusto – un disgusto con las circunstancias que llevaron a la muerte del ser querido, con la persona amada que ha muerto y dejado solo/a, un remordimiento por las omisiones que haya tenido con el cónyuge difunto, una gran indignación respecto a Dios por permitir que la persona amada muriera. Cuando la muerte se produce de forma trágica, la viuda o el viudo pueden sentir un terrible desprecio o incluso el odio respecto a la persona responsable de la muerte.

Una sensación de culpabilidad es uno de los ingredientes del dolor. El viudo o la viuda pueden sentirse culpable de los fracasos que haya habido en la relación conyugal en el pasado.

La depresión se produce en muchas etapas del proceso, a veces sólo en la forma de un sentimiento de tristeza o soledad, pero a veces se convierte en una seria depresión. Si estos sentimientos tan negativos no desaparecen, es aconsejable que busquen ayuda profesional para mantener su salud mental.

Por último, el duelo comienza a desvanecerse cuando se alcanza la aceptación de la muerte del ser querido. Cuando el viudo o la viuda sea capaz de ver el pasado con gratitud en lugar de dolor, ha llegado del momento de pensar en el futuro. El dolor nunca desaparece por completo, pero se consigue controlar.

Estas etapas del duelo son experimentados por casi todos los que han perdido a un ser querido. Sin embargo, para los viudos y las viudas, hay ciertas circunstancias que requieren atención.

A medida que el viudo o la viuda se acostumbre a la pérdida de su esposo/a, conviene tener en cuenta los siguientes principios:

El duelo es perfectamente normal cuando un ser querido muere. No se debe intentar suprimir el duelo o creer que el ignorarlo hará que todo vaya bien.

Es probable que los familiares y amistades no sepan responder adecuadamente a las expresiones de dolor del viudo o viuda. Además, ellos se verán obligados a afrontar sus propios sentimientos de dolor. Esto no significa que la o el viudo no pueda manifestar su dolor, pero los familiares o amigos no lograrán responder a las expresiones de dolor como siempre cabe esperarse de ellos. En realidad, ellos quieren oír que el viudo o la viuda se encuentran "muy bien" - que, por supuesto, no es así.

El ritmo frenético de la vida moderna y las distancias pueden impedir que el viudo o la viuda encuentren consuelo en sus hijos. No hay que tacharles de egoístas si a veces no están en condiciones de ir al encuentro de éstos cuando tengan necesidad de consuelo.

Conviene que el viudo o la viuda cuente con al menos una persona con quien pueda compartir su dolor y sus sentimientos más profundos. Podría ser un miembro de la familia, un amigo, un sacerdote. Si no tiene a nadie con quien hablar, una buena alternativa consiste en acudir a un profesional médico, que puede ser una fuente de buenos consejos y comprensión.

En el primer año del duelo, no conviene hacer cambios importantes en su vida. El viudo o la viuda están pasando por un momento de gran soledad. Algunos cambios que parecen ofrecer un gran consuelo sólo pueden hacer que la vida se vuelva más complicada y difícil.

El duelo es un momento de gran vulnerabilidad. Pero, a medida que el duelo disminuye, el viudo o la viuda ha de salir de sí mismo/a para participar en actividades con los demás.

Nadie considera la muerte de un ser querido como una oportunidad para el crecimiento personal, pero la viudez ofrece oportunidades para realizar nuevas actividades, haciendo cosas que nunca se pudo hacer antes. El viudo o la viuda pueden asistir a cursillos de formación, emprender actividades de esparcimiento que requieren mucho tiempo, participar en actividades eclesiales o trabajar como voluntariado, todo ello encaminado a dar nuevo sentido a la vida y proporcionar una gran satisfacción al viudo o la viuda.” (Adaptado de *Silverreflection*).

A continuación, ofrecemos un conmovedor testimonio de una viuda incluido en el *Temario para viudas* elaborado por un equipo del Movimiento Familiar Cristiano de Zaragoza:

*“Cuando mi esposo me miró por última vez e intentó pronunciar mi nombre, mezclado con un débil suspiro, cuando bajé sus párpados con una última caricia, cuando mis brazos apoyaron suavemente su cabeza en la almohada y mis labios rozaron su frente en un adiós definitivo, mi futuro se alejó aleteando junto a su alma, hacia un espacio desconocido.*

*Solamente me quedó un pasado incompleto y un presente roto y abrumado, lleno de inquietudes e interrogantes.*

*Siempre había tenido la certeza de que yo era la columna de mi familia, la que sostenía el peso del hogar y la que era capaz de soportar cualquier contrariedad y crueldad del destino. ¡Cualquiera menos ésta!*

*Sólo ésta me podía derrumbar. Dejarme inválida, debilitada e indefensa porque esa columna estaba formada por los dos juntos. Ahora se había convertido en la mitad de todo.*

*Desde ese momento, el irme acomodando a esa mitad, al “medio yo”, era mi estado de viudez. Cada día descubría cosas que él hacía para mí y cosas que yo hacía para él... ¡Y todo lo añoraba! ¡Todo me dolía!...*

*En medio de ese esfuerzo para adaptarme a mi media vida se me propuso la formación, dentro del Movimiento Familiar Cristiano (MFC), de un grupo de viudas que pudieran comunicarse estos sentimientos y buscar juntas un nuevo camino y un nuevo futuro, en medio de nuestra soledad e incertidumbre.”*

Dicho *Temario para viudas* hace también la siguiente reflexión sobre la viudez:

*“La vida de un viudo/a está lleno de sentimientos agridulces de un esposo/a que un día vio su vida partida en dos porque una mitad se esfumó como un sueño, dejándolas llenas de dudas, de dolor, de rabia, de soledad, de recuerdos y de ... necesidad de consuelo.*

*Está lleno de la **fortaleza** de esas mujeres para mirar de frente las enfermedades, los obstáculos, los dolores, los desconuelos, y acometer el camino para vencerlos y seguir adelante.*

*Está lleno de **acogidas**, de **generosidad** para limpiar las lágrimas de sus ojos y enjugar las de otros rostros que sufren el mismo dolor, más reciente, y por ello, más vivo y lacerante.*

*Está lleno de **recuerdos compartidos**, de momentos felices, alegres, que juntas intentan saborear, comunicar, administrar, para que duren. Sin miedo a recordar a los esposos que se fueron.*

*Está lleno de **gratitud** por el amor que iluminó su matrimonio y les ayudó a afrontar la vida los dos juntos. De gratitud porque, quizás, los hijos siguieron gozosos sus enseñanzas y, como semilla de la parábola, éstas dieron su fruto.*

*Está lleno de **inquietud por el futuro de esos hijos**, por las ideas que no les supieron transmitir o porque no fructificaron porque el ambiente les ganó la partida.*

*Está lleno de **Dios** porque se juntan para orar, para seguir el camino recorrido con sus maridos o para empezar uno nuevo de la mano del Padre y que, ahora, recorren juntas apoyándose unas en otras.*

*Está lleno de **entrega** porque cuando una mujer se siente amada, acogida, ayudada y consolada, ella también ama, acoge, ayuda y consuela”.*

Una oración que puede servir de gran consuelo es el siguiente:

“Cuando tenga que dejarte

*por un tiempo corto, por favor, no te entristezcas ni derrames lágrimas , ni te abracés a tu pena a través de los años.*

*Por el contrario, empieza de nuevo con valentía y con una sonrisa por mi memoria , y en mi nombre vive tu vida.*

*Y haz todas las cosas igual que antes. No alimentes la soledad don días vacíos, sino lleva cada hora de manera útil.*

*Extiende tu mano para confortar y dar ánimo; y en cambio yo te confortaré y te tendré cerca de mí.*

*Y nunca tengas miedo a morir porque estaré esperándote en el cielo”.*

## **El decálogo de los abuelos**

- 1) Esforzarse por superar los viejos resentimientos y rencillas que impiden una buena convivencia con los demás.
- 2) Escuchar con atención consejos útiles y ponerlos en práctica por mucho que nos cuesten.
- 3) Evitar caer en una excesiva autocompasión que nos pueda volver más egoístas y que sólo sirve para aislarnos de los demás.
- 4) Valorar y agradecer siempre los gestos de cariño de los demás, por muy insignificantes que sean.
- 5) Fomentar una fluida comunicación con nuestros cuidadores, compartiendo con ellos nuestros miedos respecto al futuro.
- 6) Cuidar no sólo la salud física sino también las facultades mentales, procurando estar puntualmente informados de los acontecimientos de nuestro entorno, sea por medio de la lectura o la conversación.

- 7) Cuando nos acecha el desánimo, procurar ejercer aquellas actividades que más nos han satisfecho en el pasado.
- 8) Conocer bien nuestras propias limitaciones para no asumir tareas que no estamos en condiciones de afrontar sin dañar nuestra salud física y mental.
- 9) Estar atentos a las necesidades de otros ancianos, que nos ayudará a no centrarnos demasiado en nuestros propios males.
- 10) Aceptar con fe y esperanza nuestros males corporales, recurriendo a la oración y los sacramentos siempre que sea posible.

## CUESTIONARIO

- 1) ¿De qué forma debemos prepararnos los abuelos para esta última etapa de nuestras vidas?
- 2) ¿De qué manera podemos colaborar con nuestros familiares/cuidadores cuando empiezan a fallar nuestra salud corporal y mental?
- 3) ¿Nos esforzamos los abuelos por establecer un diálogo fructífero para transmitir nuestras necesidades e inquietudes a nuestros familiares/cuidadores?
- 4) ¿Puede esta última etapa de nuestras vidas convertirse en una oportunidad especial para acercarnos más a Dios y nuestras familias?

## PARA LA ORACION

Leer, reflexionar, y comentar las palabras del Señor, terminando con una oración comunitaria:

“Escucha, hijos míos, la instrucción de un padre y estad atentos a conocer la prudencia, porque yo os doy una buena doctrina y no abandonéis mi enseñanza. También yo fui un hijo para mi padre, tierno y querido a los ojos de mi madre. El me instruía diciéndome, “Que tu corazón guarde mis palabras, observas mis preceptos y vivirás. Adquiere la sabiduría, no la olvides, no te apartes de las palabras de mi boca. No la abandones y ella te guardará, ámala y ella te custodiará” (Proverbios 4, 1-6).

Oración por los abuelos del papa Benedicto XVI:

“Señor Jesús, tu naciste de la Virgen María, hija de San Joaquín y Santa Ana. Mira con amor a los abuelos de todo el mundo.

¡Protégelos! Son una fuente de enriquecimiento para las familias, para la Iglesia y para toda la sociedad. ¡Sostenlos! Que cuando envejezcan sigan siendo para sus

familias pilares fuertes de la fe evangélica, custodios de los nobles ideales, hogareños, tesoros vivos de sólidas tradiciones religiosas.

Haz que sean maestros de sabiduría y valentía, que transmitan a generaciones futuras los frutos de su madura experiencia humana y espiritual.

Señor Jesús, ayuda a las familias y a la sociedad a valorar la presencia y el papel de los abuelos. Qué jamás sean ignorados o excluidos, sino que siempre encuentren respeto y amor.

Ayúdales a vivir serenamente y a sentirse acogidos durante todos los años de vida que les concedas.

María, Madre de todos los vivientes, cuida constantemente a los abuelos, acompáñalos durante su peregrinación terrena, y con tus oraciones obtén que todas las familias se reúnan un día en nuestra patria celestial, donde esperas a toda la humanidad para el gran abrazo de la vida sin fin. Amén”.