



# Perspective frumoase!?

Despre arta de a îmbătrâni cu demnitate

Bătrânețea este pentru mulți oameni o temă care aduce frică, fiind sinonimă cu decăderea fizică și mentală și cu grija de a nu vegeta într-un cămin de bătrâni. Această fază a vieții poate să aibă o importanță proprie, cu sens.

În ceea ce privește bătrânețea, în societatea noastră se produc schimbări majore. Speranța medie de viață s-a dublat între sfârșitul secolului al XIX-lea și sfârșitul secolului al XX-lea de la 40 la 80 de ani la femei și de la 37 la 74 de ani la bărbați. La finalul secolului al XIX-lea, 39% dintre femei ajungeau la vârsta de 60 de ani, astăzi sunt peste 92%!

Nu ești bătrân la un anumit moment, îmbătrânirea este un proces care are loc treptat. Bătrânețea nu este o boală, care ne face inevitabil rigizi și imobili. Când mușchii devin mai slabi, asta nu trebuie să însemne că omul lăuntric își pierde din stabilitate. Dimpotrivă, este chiar invers, dacă te bazezi tot mai mult pe Domnul, conștientizându-ți slăbiciunea și îți iei puterea din întâlnirea cu El.

## 65 – primul obstacol

Mulți bărbați văd pensia ca pe o pierdere chinuitoare a competenței și se simt excluși din societatea performanțelor. În mod paradoxal, oamenii mai în vârstă sunt respinși tot mai devreme din viața profesională și, în același timp, seniorii rămân mai mult timp tineri, adică sănătoși din punct de vedere fizic și capabili de perfor-

manțe. Pentru mulți, numărul 65, când ies la pensie, este începutul bătrâneții și înseamnă inutilitate, declin și decădere. Bătrânii care rămân tineri se găsesc adesea după pensionare într-un gol fără așteptări sociale și se găsesc în fața provocării de a da noi structuri vieții cotidiene. Este greu să își știe, dintr-o dată, nefolosite capacitățile dobândite cu greu de-a lungul vieții profesionale. Statisticile arată că în această perioadă există un număr deosebit de mare de sinucideri.

Cum poți îmbătrâni cu demnitate într-o societate în care valoarea unui om se definește prin performanță, flexibilitate, rapiditate și frumusețe? Trebuie luptat împotriva ideii că vârsta este o stradă infundată. Și în această etapă a vieții sale omul are nevoie de o sarcină care să îl solicite și, în același timp, să îl implinească.

## Sentimente ale golului și lipsei de sens

Când ești tânăr, viața pământească pare nesfârșită. Cu greu conștientizăm că vremea noastră pe acest pământ este limitată. Plini de așteptări și dornici de acțiune, pășim prin uși, îndrăznim lucruri noi.

Odată cu bătrânețea, timpul pare că trece mai repede. Devenim conștienți de mortalitatea noastră. Puterile fizice scad, obosim mai repede. Ne dor articulațiile sau inima ne face probleme. Oglinda arată foarte clar că am trecut linia zenitului. Ceea ce înainte era un imbold și promitea împlinire, își pierde din importanță. Cine a pus preț pe lucrurile trecătoare, carieră, succes, plăceri sau bani, simte acum un gol și suferă din cauza lipsei de sens. A dispărut stimulul. Mulți oameni mai în vârstă gândesc că nu mai merită să se apuce de ceva nou. Sentimente ale lipsei de sens, cuplate cu limitările ce țin de sănătate, paralizază și sunt adesea cauza unei depresii.

## Cine sunt eu fără realizările mele?

Regele Solomon avea tot ce își poate închipui cineva din punct de vedere material și, pe lângă asta, se bucura de un mare succes. Când însă a privit în urmă la lucrările sale și la strădania sa, a constatat lucid: „*Totul a fost deșertăciune și goană după vânt și niciun câștig sub soare.*“

Pe patul de moarte, tatăl meu vitreg, care nu s-a preocupat de Dumnezeu și poruncile Sale, m-a întrebat resemnat: „Asta a fost tot?“

Cu toții ne găsim în pericolul de a ne deriva identitatea și valoarea proprie din ceea ce facem profesional, ce am realizat și am obținut și cine suntem în ochii celorlalți. La pensie, aceste cârje dispar. Nimeni nu mai întreabă de competențele noastre, nimeni nu ne mai cere sfatul. Calendarul întâlnirilor noastre este gol, nimeni nu ne mai sună. Simțim amărăciune.

Se pune întrebarea: cine mai sunt eu acum? Cum mă văd ceilalți oameni? Ce fac cu timpul meu, cu singurătatea mea? Cu moartea? Și, cel mai important: ce loc de valoare ocupă Dumnezeu în toate aceste întrebări?

Intrarea în a treia fază a vieții este șansa pe care o avem de a pune la îndoială propriile țeluri în viață și de a ne orienta din nou către lucrurile cu valoare veșnică. Doar în relația intimă cu Hristos, Viața însăși, găsim acceptare, echilibru și orientare.

Timpul nostru este un dar dat cu împrumut de Creatorul nostru. El ni l-a dat ca să trăim în el și după voia Sa. Doar atunci devine un timp „împlinit“, dacă se continuă în veșnicie.

## Imagini ale trecutului

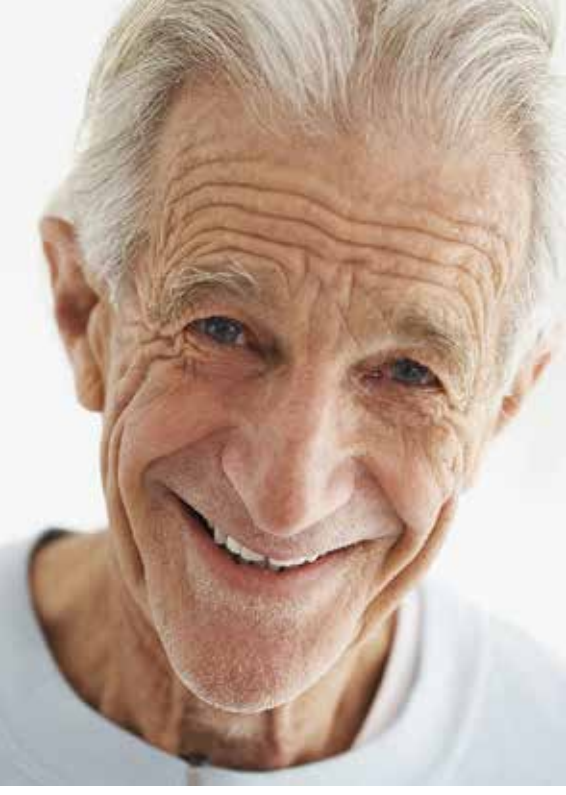
Odată cu bătrânețea, trecutul câștigă în greutate. Retrospectiva are și părți bune, dar și părți negative și periculoase. Cine și-a trăit viața cu Dumnezeu, vede în tot, cu uimire și recunoștință, urmele Sale. Uneori ne dăm seama deja de acum că greutățile sub care am gemut cândva au slujit spre binele nostru. Au determinat anumite percepții, au dus la maturitate și au trezit înțelegere pentru necazurile altora. În retrospectiva plină de recunoștință a modului minunat în care ne-a călăuzit Domnul nostru, crește încrederea pentru ziua de mâine. Amintirea este un dar neprețuit al lui Dumnezeu. Aceasta ne ajută să ne dăm seama că viața noastră este o poveste care, cu toate culmile și văile sale, are un sens de la început până la sfârșit. O comoară bogată de experiențe poate fi o resursă importantă împotriva izolării și singurătății la bătrânețe.

Există însă și o retrospectivă care nu este bună, și anume, când nu putem da drumul, când jelim după tot ce nu mai putem face. Când ținem strâns de poziții, de răni sau vină. Vina este o închiisoare pe care o ridicăm singuri în jurul nostru.

Poate există și frica de a ne fi ratat viața, de a fi urmărit țeluri greșite, tristețea deznădăjduită din cauza lucrurilor pe care le-am neglijat sau nu le-am făcut cum ar fi trebuit. Câți oameni bătrâni plini de amărăciune există! Își julesc dorințele neîmplinite, îi fac pe alții responsabili de nefericirea lor.

Fără îndoială, bătrânețea este o provocare. Când soțul nu mai este, copiii sunt împrăștiati în toată lumea și nu mai pari a fi important pentru nimeni,

**„Cine a pus preț pe lucrurile trecătoare simte acum un gol și suferă din cauza lipsei de sens.“**



**„Dacă încetăm să ne tot preocupăm cu noi înșine și ne îndreptăm atenția către ceilalți, atunci trăim o mulțumire profundă.”**

viața își pierde strălucirea. Nu trebuie înfrumusețate greutățile pe care le poate aduce bătrânețea.

În orice poveste de viață există locuri dureroase, lucruri nelămurite care nu vor să ne dea pace. Dar pensia nu ar trebui să fie o stare a neliniștii! Opriți-vă și aduceți în câmpul dumneavoastră vizual, din nou, împăcarea lui Isus. Spuneți-I Lui ce vă ține strâns, renunțați la amărăciune, cereți iertare și acordați iertare. Predați-I Domnului durerea și spuneți „da” circumstanțelor prezente. Domnul vrea să vă conducă la liniște. Pentru un azi mulțumit și încredere pentru mâine avem nevoie de un trecut depășit.

## Să îndrăznești noi pași

Când, dintr-o dată, zilele nu mai oferă provocări, atunci apare plictiseala. În special oamenii care înainte de pensie

nu au avut interese spirituale, cu greu mai găsesc puterea lăuntrică de a îndrăzni lucruri noi. De aceea este important să vă pregătiți cu mult timp înainte de pensie pentru această perioadă, ca să nu cădeți într-un gol psihic.

Pensia oferă pentru cel ce are ochii deschiși și se lasă condus de Dumnezeu multe posibilități pentru a-ți folosi timpul cu sens.

Acum ai, în sfârșit, timp să te preocupi temeinic cu Cuvântul lui Dumnezeu. Biblia ne corectează mereu tiparele greșite de gândire și ne aduce pe un curs clar. Ne arată valoarea noastră, care nu depinde de vârstă și performanțe, și astfel ne ferește de autocompătimire. În plus, o viață intensivă de rugăciune care îi include pe toți cei din biserică și din cercul de cunoscuți, este un câmp de lucru mare, plin de binecuvântări.

Seniori și senioare în formă fizică bună pot fi un ajutor valoros pentru cei înaintați în vârstă, bolnavi sau frații fragili. Au timp să asculte și pot și să ajute la treabă. Cei care încă lucrează, adesea nu au timpul sau dispoziția necesară pentru a face asta.

Femeile mai în vârstă le pot ușura viața tinerelor mame ocupându-se din când în când de copiii lor sau ajutându-le prin experiența lor în educația copiilor.

Dacă încetăm să ne tot preocupăm cu noi înșine și ne îndreptăm atenția către ceilalți, atunci trăim o mulțumire profundă. Unde există oameni cărora să le putem arăta amabilitatea și dragostea noastră? Să ne rugăm să ne ducem bătrânețea cu demnitate și un pic de umor!

## Cultivarea relațiilor

Cu toții avem nevoie de relații, fie că suntem tineri, fie că suntem bătrâni. Dorul după apropiere, familiaritate, apreciere și atingere este o nevoie primară umană. Dar nu oricine are nevoie de apropiere în aceeași măsură.

Odată cu înaintarea în vârstă și cu scăderea mobilității, o rețea bună de relații devine enorm de importantă. Când slăbesc puterile, când ești tot mai nesigur pe picioare și scade acuitatea vizuală, locuința devine centrul vieții. Odată cu înaintarea în vârstă trebuie să te aștepti și la faptul că partenerul va muri și ar trebui să fii pregătit să trăiești singur.

Deja înainte să ajungi în acest punct ar trebui să te întrebi: pot în mediul în care mă găsesc acum să mă bazez pe alții în vremuri grele? Am relații bune cu rudele, frații din biserică, prietenii și vecinii?

Mobilitatea limitată din cauza problemelor de sănătate poate să te însingureze. La aceasta se adaugă faptul că, cunoscuții din aceeași generație poate mor unul după celălalt și se poate să nu mai fie nimeni cu care să poți împărtăși amintirile din anii tinereții. Este dureros când trebuie mereu și mereu să îți iei la revedere de la oamenii dragi și, în plus, să ai tot mai mult nevoie de ajutorul străinilor.

Ieșiți, câtă vreme mai puteți, dintre cei patru pereți! Mergeți către ceilalți și nu așteptați până le vine lor ideea să vă sune sau să vă viziteze.

Studiile arată o creștere clară a puterii emoționale la oamenii mai în vârstă. Prin experiența bogată de viață crește și competența socială. Din păcate, resemnarea multor oameni în vârstă îi face să se retragă, în loc să folosească resursele valoroase.

Invitați-vă vecinii sau prietenii la cafea! Pentru aceasta nu este nevoie de multe eforturi. Nu trebuie să fie o prăjitură făcută în casă, o masă pusă cu dragoste creează atmosferă și îi dă musafirului sentimentul că este apreciat.

## Urme pe care le lăsam după noi

Mulți dintre bunicii de astăzi nu mai știu exact ce importanță mai are rolul lor în familie. Societatea noastră a redus influența generației mai în vârstă,

bătrânii nu mai sunt căutați. Bunicii adesea nu mai știu, pur și simplu, cum ar putea să ajungă la nepoții lor adolescenți. Poate încercă într-un mod greșit. Nu trebuie să fie cool sau să încerce să se bage în sufletul lor, ci, mult mai mult, să fie autentici, clari și plini de dragoste. Cine arată interes pentru tineri, fără să numească bune căile greșite pe care aceștia se pot găsi, va găsi o cale către inima lor.

Unii oameni în vârstă sunt atât de preocupați de suferințele lor, încât este posibil să îi pună pe fugă pe cei din jur cu asta.

Un tânăr a spus: „Când mă gândesc la bunica mea, tot ce îmi amintesc este că îmi părea străveche și se tânguia întruna și mereu găsea motive să se plângă de ceva. Nu se interesa nici de mine, nici de frații mei.”

Autocompătimitate și egocentrism, aceasta este imaginea pe care vrem să o lăsăm copiilor și nepoților noștri? Ce îi învață această atitudine pe tineri despre viață și despre cum ar trebui trăită?

Dumnezeu dorește să ne folosim anii târzii pentru a fi un model pentru cei care vin după noi în credință, în valorile noastre, în speranță și în dragoste.

Cea mai mare influență nu o exercităm adesea prin ceea ce spunem, ci prin ceea ce facem. În special tinerii reacționează foarte sensibil la fățarnicie. Nu vor accepta niciun sfat din partea noastră, dacă observă că felul în care trăim și ceea ce spunem sunt două lucruri com-

plet diferite. Dacă ei însă simt că dragostea noastră este adevărată și credința noastră sinceră, ne vor lua în serios și ne vor respecta, chiar dacă nu suntem perfecți.

Cel mai bun testament pe care li-l putem lăsa nu sunt banii sau proprietățile, ci testamentul caracterului nostru și al credinței noastre.

Încurajați-vă nepoții dacă au probleme. Rugați-vă nu doar pentru protecția lor exterioară, ci să fie ocrotiți și de relele vremii noastre și Domnul să le dăruiască dorința de a-L căuta și a-L urma. Arătați-le nepoților dumneavoastră că sunt iubiți.

## Perspective frumoase

„Știm, în adevăr, că, dacă se desface casa pământescă a cortului nostru trupesc, avem o clădire în cer de la Dumnezeu, o casă care nu este făcută de mână, ci este veșnică” (2 Corinteni 5:1).

Propria moarte este asociată cu frici, chiar dacă speranța slavei prin credință în jertfa lui Isus este ancorată în noi. Biblia numește moartea drept urmare păcatului și ultimul vrăjmaș, în același timp ea este însă și poarta spre slavă pentru copiii lui Dumnezeu, trecerea în părtășia cu Dumnezeul triunic. Este locul unde nu vor mai exista lacrimi, durere și suferință.

Acolo unde ajungem ne va primi Hristos. Va fi un loc frumos, dar tem-

porar, unde vom aștepta punctul culminant al istoriei: revenirea Domnului înviat, care ne va învia.

Pavel scrie despre corpul de înviere: „Așa este și învierea morților. Trupul este semănat în putrezire și învie în neputrezire; este semănat în ocară și învie în slavă; este semănat în neputință și învie în putere. Este semănat trup firesc și învie trup duhovnicesc. Dacă este un trup firesc, este și un trup duhovnicesc” (1 Corinteni 15:42-44).

Ce bucurie să știm că în ciuda deteriorării trupului nostru de la an la an, în el se găsește schița corpului nostru de înviere!

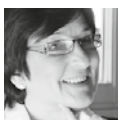
De ce este cerul divin și desăvârșit? Motivul nu este doar frumusețea lui incredibilă. Cerul este în principal divin și plin de bucurie deoarece este locuința lui Dumnezeu. Toate întrebările noastre deschise vor primi un răspuns acolo. Vom înțelege și vom afla bucuria, adăpostul și pacea desăvârșită.

Pavel scrie în prima sa Epistolă către Corinteni:

„Lucruri pe care ochiul nu le-a văzut, urechea nu le-a auzit și la inima omului nu s-au suit, așa sunt lucrurile pe care le-a pregătit Dumnezeu pentru cei ce-L iubesc” (1 Corinteni 2:9).

Cu adevărat perspective frumoase! ■

„Biblia ne arată **valoarea noastră, care nu depinde de vârstă și performanțe**, și astfel ne ferește de **autocompătimitate**.”



Yvonne Schwengeler, născută în 1946, văduvă, patru copii adulți, timp de mulți ani redactor-șef al revistei ethos.

