

LA SABIDURÍA DE LOS AÑOS

ORIENTACIONES Y REFLEXIONES
PARA LA EDAD DE LA EXPERIENCIA

*fa
mi
lia*

SILVIA OCHOA
DE ÁLVAREZ



Universidad de
La Sabana

LA SABIDURÍA DE LOS AÑOS

Orientaciones y reflexiones
para la edad de la
experiencia

SILVIA OCHOA DE ÁLVAREZ

Reservados todos los derechos
© Universidad de La Sabana
© Instituto de la Familia
© Silvia Ochoa de Álvarez

Primera edición
ISBN 978-958-12-0343-7
300 ejemplares
Impreso y hecho en Colombia
Hecho el depósito legal

Universidad de La Sabana
Dirección de Publicaciones
Campus del Puente del Común
Km 7 Autopista Norte de Bogotá
Chía, Cundinamarca, Colombia
Tel. (57-1) 8615555 Ext. 45001
<http://publicaciones.unisabana.edu.co>
publicaciones@unisabana.edu.co

Dirección de Publicaciones
Universidad de La Sabana
Coordinación editorial

Hernando García Burgos
Corrección de estilo

Sandra Milena García Saldarriaga
Diseño de carátula

Juan Pablo Rátiva
Diagramación y montaje

Nomos Impresores
Impresión

Ochoa de Álvarez, Silvia

La sabiduría de los años : orientaciones y reflexiones para la edad de la experiencia / Silvia Ochoa de Álvarez - Chía: Universidad de La Sabana, 2014.

131 p. ; 24 cm. (Colección Familia ; 2)

Incluye bibliografía

ISBN 978-958-12-0343-7 (Impreso)

eISBN 978-958-12-0344-4 (Digital)

1. Sabiduría 2. Experiencia 3. Autoestima 4. Autoimagen I.
Ochoa de Álvarez, Silvia II. Universidad de La Sabana (Colombia) III.
Tít. IV. Serie.

CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS	13
PRÓLOGO	15
ABRIENDO PUERTAS	19
Aquí estoy	22
Caso	22
Reflexiones	27
ENCUENTRO n.º 1 - LA TEMPORALIDAD	
Y LOS RECUERDOS	29
Un vistazo al pasado con proyección de futuro	30
Escribiendo nuestra propia biografía	31
Los ciclos de la vida	33
Cómo superar el tiempo	33
La ilusión	33
La esperanza	34
La dulce esperanza	35
Las estaciones de la vida	36
Engarzando el pasado y el futuro. ¿Cómo hacerlo?	36
Repasando mis recuerdos	37
Un camino sin regreso	38
Pasado - presente - futuro	38
Reconstruyendo el tiempo	39
¿Qué pasa entonces? ¿Cómo hacerlo?	39
Aprovechando los momentos estelares de la vida	41
Mis ideales y mis sueños	42
ENCUENTRO n.º 2 - ¿AUTOESTIMA O EGOLATRÍA?	43
La autoestima en la edad mayor	44
Tejiendo una falsa autoestima	46

¿Qué hacer con la autoestima a esta edad?	47
Autoconocimiento y autoestima	47
¿Cómo hacerlo?	48
Alejarse de las posturas afectivas	49
Evaluando mis sentimientos y conociéndome mejor	51
Lista de sentimientos	52
Autoestima adecuada	52
Armonía y autoestima	54
Cuidado con el reduccionismo social	54
Conversando consigo mismo. Manifestación de la autoestima	55
Mi voz interna	55
La trilogía pensamiento - sentimiento - acción	56
Reconciliándonos	57
Cualidades o fortalezas	57
Autoestima y realismo personal	59
Superando las barreras	60
Su autoestima está en sus manos	63
Virtudes soporte de la autoestima	66
Autoestimarse es continuar	67
Respete sus límites y escuche mucho	68
Lo que todavía podría llegar a ser	68
Hay que prepararse	70
ENCUENTRO n.º 3 - CON LAS MANOS LLENAS	73
El talante de la virtud	75
Las virtudes y la edad otoñal	75
Valores y virtudes	78
Diferencias esenciales entre virtud y valor	78
El amor y la virtud, raíces de la paz	78
Virtudes que pueden empezar a desvanecerse al caer la tarde	79
Los prejuicios	80
Generosidad	82

Optimismo	87
Flexibilidad	88
Paciencia	89
Fortaleza	89
Serenidad	90
Buen humor	91
La virtud como estilo	92
La virtud como labor	93
El tejido de la virtud	94
El color de mis virtudes	95

ENCUENTRO n.º 4 - SER ABUELOS. UNA MISIÓN

INTERGENERACIONAL	97
Ánimo. Todavía se está a tiempo	99
Ya se está preparado	100
La sagacidad de la misión otoñal	100
Trascenderse a sí mismo en la entrega	101
Lo intergeneracional	101
Claves para la armonía. ¿Cómo hacerlo?	103
El conservar – ignorar	103
Aparece el papel de los abuelos	104
La caricia de los abuelos	106
Saber mover el péndulo	108
Los recuerdos hacen vida	108
Que se conserve el sueño de ser abuelos	109
Midiendo mi juventud a pesar de	110

ENCUENTRO n.º 5 - MIRANDO LA OPACIDAD QUE ES VIDA.

Un para qué frente a la muerte	113
Los por qué de la vida	114
Solo la muerte totaliza la existencia humana	115
La muerte como plenificación de la libertad del ser humano	116
Lo que puede el hombre frente a la muerte	117

CONTENIDO

La suprema reflexión	118
La muerte, un encuentro conmigo	118
Mi identidad y mi legado	120
Pisando mi propia soledad	122
Caso	122
COROLARIO	127
BIBLIOGRAFÍA	129

AGRADECIMIENTOS

Llegar hasta aquí no ha sido fácil, investigar, leer, entrevistar, responder, anotar, seguir, rectificar, comparar, verificar, son funciones que acompañan necesariamente una tarea como esta.

Bajo actividades que se conjugan en función de un servicio puesto en letras, como el que me he propuesto ahora, subyacen una y mil sugerencias, experiencias de vida y aportes, sin los cuales mis esfuerzos hubieran quedado trancos; entonces aparecen nuevamente en el escenario mis padres y hermanos, con quienes se abre y se pone fin a esta obra.

Son muchos días a su lado, en cuya convivencia hice los aprendizajes más fecundos de mi vida, aquellos que me han movilizadado para poder plasmar en letras el resultado de lo aprendido en las distintas épocas en que transité al lado suyo; de ellos aprendí a amar, recibí la enseñanza de su tenacidad y el fresco aliento de un pensamiento puesto a toda prueba, además del optimismo y un llamado permanente a la unidad, muchas veces a pesar de..., y han sido estos los bastiones que hoy hacen de todos nosotros uno solo. A ellos, mis repetidos sentimientos de gratitud, junto a ellos saboreé las virtudes que me han dignificado y que continuarán conmigo para siempre.

Hoy más que nunca he tomado en serio el encargo de ser mamá, pues a mis padres debo adjudicar lo que soy, unido a la felicidad de poder duplicar la esencia de sus enseñanzas que en esta fecha hacen vida, a través de este legado que hoy quiero dejar a las generaciones que vienen.

La sabiduría de los años, es un tema que siempre ha ocupado un eslabón central en la cadena de mis intereses. Lo compartí hace algunos años con José, mi esposo, y desde entonces él se ha unido a mis anhelos de fijarlo en letras, como un ideal de vida.

Con José, el motivo de mis sueños desde hace 36 años, he acariciado muchos proyectos que, gracias a su entrega y comprensión, a la apertura de su corazón para escucharme con libertad, a su complicidad para ajustar nuestras diferencias he visto cristalizar en su momento, como este de poder transmitir vida,

frescura y aliento a la edad mayor, a quienes se aproximan al ocaso, para que disfruten esta etapa, en vez de temerla.

Mis hijos como siempre, una trilogía movediza, llenan mi alma y hoy más que nunca siento su presencia. Están aquí, pues la paz que he requerido para enfrentarme a este bellissimo tema de la vida y de la muerte me ha llegado con la plenitud de sus vidas, reflejada en su manera incondicional de amar, en su exquisitez en las relaciones, en su desempeño en su vida laboral, en su vida de fe, y en general en su espiritual manera de hacer presencia en el mundo de su generación, que ha afinado los hilos de mi inspiración, para reflexionar en un tema que me ha exigido repasar las distintas estaciones de sus vidas, sirviéndome de desafío para coronar uno de mis anhelos existenciales.

En la cúspide de este triángulo está Juan Simón, el pequeño, el retador y enigmático; él, con sus diferencias y su mundo tan controvertido, ha hecho que se agigante en mí la esperanza, ya que la magia de su presencia a mi lado me da un motivo más para seguir viviendo.

En gran parte por él, empecé hace ya largo tiempo al lado de José la bellissima tarea de enriquecerme espiritualmente, sabedora de que debería continuar alumbrando el camino de su vida, a pesar de que la penumbra de la edad mayor toque mi puerta. Por esto puedo afirmar que lo consignado en este texto ha brotado del corazón de una madre que día a día se plantea su papel y sus respuestas, cuando deba aparejar su marcha al caer la tarde al lado de alguien que como nuestro Simón, necesitará aún mucho de mí.

Gracias hijos por sus respuestas de vida, que apaciguan mi alma para poder pensar así y no desfallecer. Al repasar estos mensajes escritos, también, para ustedes lo hago con la alegría del corazón.

La autora