

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 10 DE JULIO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

CÓMO LLEGAR JUNTOS A LA VEJEZ

Cuando nos enamoramos, por lo general tenemos la fantasía de vivir siempre con esa persona, envejeciendo juntos. Sin embargo ese sentimiento puede acabar desvaneciéndose con el tiempo si descuidamos la relación.

Para que se mantenga vivo ese amor, hay que cultivar la relación en el día a día, que a diario nos encontremos con nosotros mismos y con la vida que estamos llevando con quien queremos estar.

Como cualquier otra etapa de la vida, la vejez debe ser vista con objetividad, reconociendo lo que esta trae consigo, y lo que implica este cambio de manera individual, como para la pareja, tanto física, psicológica y espiritualmente.

Toda pareja y familia atraviesa un ciclo vital, en el que los miembros se desarrollan y evolucionan. Este ciclo está marcado por los cambios que se presentan dentro de la pareja en un inicio, y en lo posterior con la presencia o ausencia de los hijos.

¿Sabremos estar a solas otra vez? ¿Qué haremos ahora si no tenemos a quien educar, corregir y atender durante el día? ¿Cómo será ahora nuestra relación? ¿Qué nos depara la vida?

La tercera edad no es sinónimo de soledad y enfermedad. Si bien estos aspectos se presentan comúnmente en la vida de las personas mayores, requieren ser vividos adecuadamente.

No es una etapa para deprimirse o recriminarse por lo que se hizo o dejó de hacer, sino para cosechar los frutos del trabajo de tantos años, para entretenerse con el tiempo libre, para disfrutar junto con el cónyuge de momentos privilegiados llenos de recuerdos.

“En la tercera edad, el amor en pareja puede ser más sólido y consistente”. Es el momento de amarse y entregarse mutuamente sin excusas, y afrontar juntos las dificultades físicas que traen consigo el paso de los años.

Es ahora cuando todo lo bueno que sembraron con los años en su relación de pareja empezará a dar resultados. En donde el amor, la comunicación, la confianza, la fidelidad entre otros elementos, formaron las bases sólidas en las cuales su matrimonio descansa.

Una buena relación de pareja debe tener el compromiso de saber que esa persona que tienes a tu lado te va a apoyar tanto en los momentos buenos como en los difíciles.

Lamentablemente, muchas veces hasta que atravesamos un momento difícil es cuando realmente valoramos el apoyo que nos brinda nuestra pareja o nos demostramos a nosotros mismos, con nuestra entrega, la fuerza de nuestros sentimientos hacia él o ella.

El principal soporte en esta etapa de la vida será, sin duda, el esposo/a que nos ha acompañado durante nuestra vida y con quien se ha envejecido.

Para muchos, la vejez se hace pesada y los ancianos tienden a asumir una actitud enojona, impaciente o desesperada, reclamando con angustia y desesperación que su cónyuge esté atento para cuidarlo, olvidando que juntos han envejecido y que, como cuando eran jóvenes, la lucha sigue siendo de dos.

Entre los cambios que aparecen, la enfermedad puede ser lo más difícil de afrontar a nivel personal y familiar.

Descubrir, a partir de los 60 ó 70 años, más o menos, que ya no se tiene la misma fuerza de antes y que se necesita de otros para que atiendan algunas necesidades u otras cosas, puede llevar a la depresión o a la pretensión de la autosuficiencia, olvidando que el camino correcto a seguir es asumir este cambio de la mano de los demás.

Es el momento en que se necesita el apoyo y el cariño del compañero/a, y en el que los conflictos de pareja deberían ser menos frecuentes, pues la gran mayoría ya se han estabilizado.

Muchos buscan el matrimonio perfecto y olvidan disfrutar de las pequeñas imperfecciones que hacen plenamente hermoso aquel caminar juntos, para toda la vida, como lo dijeron y decidieron alguna vez.

Se puede afirmar que los valores y la percepción que tienen las parejas respecto al matrimonio también influyen las formas de conflictos.

Soñar con envejecer junto al otro/a es, más que un compromiso, es una voluntad: la de querer atravesar las dificultades y fomentar los buenos momentos.

No es la incompatibilidad la causa de problemas, es la dificultad para resolver los conflictos que se generan de sus diferencias. Se considera que dentro del matrimonio es imposible que no existan conflictos.

Por ser una relación tan íntima, siempre van a existir desacuerdos; es lo que permitirá que la pareja crezca.

El **amor** se alimenta con el paso de los días y de los años.

Cualquier pareja que ha llegado a celebrar las bodas de plata o de oro con éxito, explica que la relación en esta etapa es mucho más profunda que en el inicio. Es decir, a través de los años, se ganan muchas **cosas**, vivencias y sentimientos.

Por ejemplo, se alcanza una gran **estabilidad**, un grado de empatía notable, se fomenta la amistad y se disfruta de un proyecto de vida en común.

Envejecer juntos para muchas parejas hace unas décadas era un objetivo alcanzable, hoy en día, parece prácticamente, una misión imposible. Afortunadamente, todavía existen muchas parejas con historias de amor que se pueden observar alrededor.

Recursos y pautas que podrían fortalecer la relación.

Ilusión. Algo que no se sule con estabilidad, puede ahogarse en la costumbre. Para que la relación sea duradera, no se puede dejar de buscar el modo de sorprender, de expresar sentimientos y de ofrecer cariño a través de los detalles y de los grandes proyectos.

Amistad. Un sentimiento tan sencillo que lo es todo. Si alimentas la confianza y la sinceridad entre los dos, hasta conseguir ser el mejor amigo/a uno del otro, la relación ganará seguridad.

Complicidad. La suficiente para no perder nunca esa sensación de que guardan juntos sus secretos con sus propios planes y proyectos.

Intimidad. No se puede olvidar, el tiempo no agota la pasión, es la falta de tiempo y de ocasiones para la intimidad, lo que llega a faltar.

Responsabilidad. Esencial en tu vida, ser consecuente y leal a tu corazón y a tus sentimientos. Tener presente a tu pareja, la fidelidad siempre es importante, y no es suficiente con pensar "yo nunca le he engañado", es más importante llevarlo a la práctica y ser realmente fiel.

Sea cual sea la etapa en la que se encuentren, disfrutar de las imperfecciones, dejar de lado los pensamientos erróneos y negativos, ver la importancia de aceptarse mutuamente y discutir de una manera adecuada es posible, con la ayuda de un profesional en psicología que les pueda brindar la guía adecuada.

Cada uno es responsable de su propia felicidad, pero que juntos pueden vivir felices hasta envejecer.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.