



HOGARES DON BOSCO

FORMACIÓN FAMILIAR

ETAPA III

**ENVEJECER EN
PAREJA**

ENVEJECER EN PAREJA

No somos contradictorios pero sí que vivimos muchas contradicciones. Una de éstas es que, por suerte, hoy en día llegamos a mayores, es decir, a la jubilación o a una prejubilación, pudiendo disponer de mucho tiempo y en buena forma física, pero a la vez, también constatamos que muchas de nuestras capacidades anteriores se encuentran, a menudo, bastante mermadas. Envejecemos y comenzamos a constatar lo que es o lo que será nuestra vejez o ancianidad. Si la vejez es un concepto biológico o natural, en cambio, la ancianidad es un concepto totalmente cultural y, por tanto, absolutamente modificable en su sentido y orientación. Para asumir esto debemos prepararnos con tiempo y prepararnos de una manera activa. De hecho, cuando somos mayores no somos nada más que lo que nos hemos ido construyendo antes, con los años. Como también debemos tener muy claro que la vejez no es un estado sino un proceso, una forma de vida que viene condicionada por el mismo dinamismo de la existencia y que no tiene porqué comportar ninguna connotación de degradación o de deterioro. Es por eso que nuestra mirada, más que ponerla en las limitaciones, las deficiencias o las carencias, la deberíamos poner en las capacidades, las potencialidades o los propios recursos personales que podemos desarrollar en esta etapa. Por tanto, más que hacer un largo listado donde queden enumerados todos nuestros problemas, lo que tendríamos que hacer es un listado, bien exhaustivo, de la relación de todos nuestros recursos.

La sabiduría de los años

Y todo esto de la vejez también lo debemos vivir en pareja, porque los años y la edad también marcan mucho nuestra relación de pareja. Sin un estricto horario laboral y, muchas veces, con los hijos fuera del núcleo familiar, las horas y los espacios de la pareja se multiplican considerablemente. Es entonces cuando hemos de pensar también que estos años, bien programados, pueden ser unos de los más felices de nuestra vida, los años de la plenitud y de la sabiduría acumulada. Como decían los filósofos clásicos, la auténtica sabiduría consiste en saber vivir y en saber desarrollar las propias capacidades, aprovechando las circunstancias y obrando correctamente. Todo esto, hoy en día, inmersos a demás, dentro de nuestra cultura de activismo desenfrenado, de ensañamiento competitivo y de culto a la eterna juventud, parece que el envejecer sea un deterioro, un fracaso o una derrota. Como si los envejecidos, por el hecho de ser improductivos, se quedasen sentados para siempre en la cuneta de la vida. Pero, no obstante, la experiencia que hemos acumulado con los años ha de ser, en estos momentos, nuestro gran valor.

Comienzan las dificultades y nos cuesta descubrir y aceptar nuestras carencias

Con el tiempo constatamos que entramos (o estamos ya) en una edad que comenzamos a experimentar muchas limitaciones, y no vamos por el camino de encontrarnos mejor, sino que más bien cada vez nos encontramos peor. Es un desgaste natural, producido por la edad. Sin embargo, a veces negamos esta realidad de lo que somos y de lo que llegamos a ser. No la queremos ver o no la queremos aceptar. Otras veces, no siempre nos damos cuenta que perdemos facultades y que vamos teniendo más carencias. Con los años constatamos que el carácter también nos cambia o que se nos vuelve más difícil, que nos cuesta escuchar, que perdemos la memoria, que no vemos tanto, que no podemos correr... Si, por suerte, las vamos viendo o nos las van mostrando, entonces es cuando más las podemos ir asumiendo y podemos abrir un proceso para poderlas ir aceptando, trabajando y suplantando.

Según los diversos procesos de envejecimiento entre dos personas nos podemos encontrar que en la pareja puede haber dos velocidades diferentes y, por tanto, es cuando pueden aparecer más las impaciencias. Por ejemplo, no siempre coinciden en el mismo momento ambas jubilaciones del trabajo, mientras que para las tareas del hogar nunca hay una jubilación; o las edades o los procesos de envejecimiento no son siempre los mismos para los dos. Pero, las posibilidades que esto nos permite son muchas y muy variadas.

Cosas que podemos hacer: un tiempo para escuchar y contemplar

Por otro lado, no seamos tan deterministas y no digamos: “Ya no puedo cambiar!”, sino que debemos reconocer que siempre podemos cambiar, que siempre estamos a tiempo para poder introducir algún cambio en nuestra vida o modificar e incluso poder perfeccionar lo que nos ha sido vertebrados durante toda la vida.

Personalmente, ante las carencias que van apareciendo, también debemos ser creativos y hemos de saber encontrar nuevos recursos. Por ejemplo, hemos de saber poner más atención, estar más atentos, escuchar más, apuntarse las cosas (para luchar contra la pérdida de la memoria). A nivel de pareja podemos escuchar más lo que dice la otra persona de la pareja o los otros miembros de la familia (los hijos, los nietos...). Podemos permanecer mucho más abiertos a la conversación con el otro o con los demás. Dentro de la pareja hemos de seguir aquella lógica que dice: “A mayor dificultad, necesitamos mayor tiempo”. Por tanto, nos hemos de ir concienciando que necesitamos más horas para poder hablar y para poder explicarse más, cuando resulta que a veces parece que cuando nos hacemos más mayores es cuando hablamos menos. Será en estos momentos de diálogo mutuo donde podemos encontrar en la pareja más comprensión y ayuda. Y es aquí donde podremos controlar y dominar las impaciencias.

Este tiempo también puede ser bueno para cuidar la contemplación, la atención y la mirada. Demasiado a menudo nos podemos hacer mayores pensando sólo en nosotros y mirándonos sólo a nosotros, haciéndonos el centro de todo. Puede ser muy bueno, individualmente y en pareja, abrirse al mundo exterior. Esto no quiere decir más horas de televisión, sino de lectura, de observación, de interés... Y, por qué no, también de oración.

No dejar de hacer cosas, pero con sensatez

Cuando envejecemos es cuando nos llegan unos años en los que hemos de aprender a hacer cosas que no sean ni evaluables ni reconocidas, porque ahora, en nuestra vida, ya no se trata de conseguir ningún objetivo concreto ni ninguna meta sino solamente “disfrutar” de la vida. Jubilarse viene de la palabra latina “iuuilo”, que quiere decir “alegrarse”. Eso de parar las máquinas y disfrutar de la vida puede ser muy difícil cuando se ha estado viviendo toda una vida sólo de un trabajo evaluable. Pero, el final de la vida laboral no se debe confundir con el final de una vida activa. En esta etapa puede ser bueno hacer servicios altruistas, pero con equilibrio. Por un lado, hay que evitar que las cosas que hagamos nos esclavicen o nos aten, pero, puede ser bueno dejar algunos compromisos que nos obliguen demasiado y por otro lado, también debemos adquirir otros y podemos hacer muchos otros servicios sin ganar nada a cambio, como puede ser por ejemplo, atender a los nietos, o hacer aquellas cosas que los hijos no pueden hacer. Muchas de estas cosas nos resultaran muy gratificantes y son aquellas cosas donde a veces “recibimos más de lo que damos”.

Hoy en día, este equilibrio es muy importante. Por ejemplo, nos encontramos con abuelos bastante sobreocupados o multidedicados o con una agenda bien repleta, aunque sean de muchas actividades de ocio y de diversión (más que por obligación), e incluso

buscando un cierto aburrimiento; mientras que otros, que habían soñado con esto, se ven casi esclavizados por ocupaciones dentro de la propia familia.

Preguntas para compartir:

- 1.- Por el hecho de disponer de más tiempo, ¿hemos de decir siempre que sí a todo? ¿Debemos estar siempre disponibles a todo?
- 2.- ¿Qué nuevas capacidades puedo desarrollar a partir de mi situación al envejecer?
- 3.- ¿Cómo lo vamos trabajando esto en nuestra pareja? ¿Lo hablamos suficientemente?
- 4.- Ahora que somos mayores, ¿tenemos los mismos ritmos? ¿Nos complementamos más?

Textos

- Jn 21,15-19: Jesús le anuncia a Pedro su nueva responsabilidad de acompañar a los otros, pero no se está de recordarle que él también se hará mayor y que se deberá dejar acompañar y conducir.
- 1 Jn 2,12-17: Jóvenes y mayores, todos hemos de cumplir la voluntad de Dios.
- Sirácida (eclesiástico) 3,1-29: La necesidad de honrar al padre y a la madre.
- Sirácida (eclesiástico) 25,3-6: La sabiduría de la vejez.

Bibliografía:

- Envejecer bien: qué es y cómo lograrlo (Vivir con vitalidad I) de VV.AA., Ediciones Pirámide S.A.
- El reloj de la edad: ¿Por qué envejecemos? ¿Cómo envejecemos? ¿Cómo retrasar el reloj? de MEDINA, JOHN J., Editorial Crítica.
- Envejecer con los demás (Vivir con vitalidad IV), de VV.AA., Ediciones Pirámide S.A.
- Envejecer con plenitud: 20 reglas para vivir y envejecer con alegría, de ELLIS, ALBERT, Ediciones Obelisco S.A.

Barcelona, junio de 2008