

Mi compañera, la soledad

A medida que conozcamos las características de las personas en la Tercera Edad, estaremos en condición de comprender a nuestros familiares y de darles el calor humano que necesitan.

Por: Pilar F. de Sada |



A medida que conozcamos las características que se presentan en las personas en cada etapa de la vida, sobre todo en la Tercera Edad, estaremos en mejor condición de comprender a nuestros familiares y de darles el calor humano que necesitan.

Tercera Edad

Todas las edades presentan sus dificultades específicas, pero tal vez en la Tercera Edad esas dificultades se agigantan como en ninguna. Uno de los más grandes conflictos que se acentúan en esta etapa es la soledad.

Con el correr de los años, el hogar se ha ido quedando solo. A las personas se les jubila voluntariamente o no, se les margina, a veces hasta por sus propios hijos y familiares.

Las horas parecen más largas y no se sabe cómo llenarlas, después de haber vivido una vida tan llena de ruido, responsabilidades y quehaceres.

Incluso las personas que nunca se dieron por vencidas ante la lucha y los obstáculos diarios, son derrotadas a veces por ese sentimiento de soledad, mismo que se agranda cuando falta el bienestar económico.

Junto con la soledad, la persona de la Tercera Edad sufre la necesidad de sentirse amada.

El amor es tan necesario como el pan y, cuando las fuerzas empiezan a fallar, se siente más la necesidad de amar y ser amado.

Se podría vivir en un palacio, tener millones en el banco y ser atendido a todas horas, pero nada es tan necesario como el calor humano.

Tal vez se pensó mucho y se deseó llegar a la jubilación (en el hombre) y que los hijos crecieran y se bastaran por ellos mismos (en la mujer), pero cuando llega ese momento, lo mismo que se deseó llega a convertirse en un serio problema.

Es como una especie de "muerte social". Se vive como si se hubiese recibido una "declaración de inutilidad", a pesar de que en algunos casos, todavía se tengan todas las capacidades despiertas.

A esta situación se le agrega otra no menos difícil que es la pérdida de autoridad.

La persona de la Tercera Edad sufre cuando deja de ser objeto de admiración, respeto y agradecimiento.

También cuando deja de proporcionar el bienestar económico que acostumbraba aportar a su familia y, como no vivimos en una sociedad patriarcal, en donde los ancianos son aceptados como sabios y consejeros, entonces la marginación y la soledad juntas se convierten en un problema mayor.

Por otra parte, algunas personas de edad avanzada sufren también cuando se les margina en residencias especiales, sobre todo en el caso de no encontrar ahí cariño, comprensión ni sus cosas a las que estaban acostumbrados. Cuando todo es nuevo y distinto para ellos, crece la desconfianza, la amargura y la soledad.

En lo económico también surgen problemas pues muchas veces los familiares tratan de administrarles el dinero -si lo tienen- por creerlos incapaces de administrarlo ellos mismos, y si no lo tienen, se les margina, seguros de que a esa edad, nada o casi nada necesitan.

Psicología de la Tercera Edad

En la psicología de las personas de la Tercera Edad hay claroscuros: cualidades que se han ido desarrollando a través de toda la vida y ahora, en el otoño, esas cualidades ya son "fruta" madura y sabrosa, pero otras cualidades no han llegado a madurar.

Esto se debe a que los rasgos del carácter se acentúan, y al llegar a una edad avanzada, se es más uno mismo, tanto en lo bueno como en lo no tan bueno.

La psicología, en esta etapa, tiene los siguientes rasgos:

- 1.- Evolucionista, que consiste en una tendencia a volver al pasado, a todo lo que fue y ya no puede ser.
 - 2.- Nostálgica ante un mundo nuevo y el recuerdo de lo que se fue, que puede ocasionar una gran tristeza y abatimiento.
 - 3.- Conservadora, haciéndose enemigo de los cambios, aferrándose a lo que tiene y temiendo perder lo poco que le queda.
 - 4.- Como predisposición a la angustia por su inseguridad progresiva. Se tiende a sentir temor, miedo e impotencia por no aceptar las limitaciones y la propia realidad.
 - 5.- Depresiva. Este rasgo es muy natural. La tristeza tiende a invadir a la persona de la Tercera Edad. Esa tristeza puede llevarle a menos actividad, menos placer, menos oportunidad de disfrutar las cosas buenas y bellas de la vida.
 - 6.- Egoísta. Con la edad, se puede llegar a una regresión egocéntrica olvidándose de todos y considerar natural que todo gire alrededor de uno mismo.
 - 7.- Bondadosa y comprensiva. La exigencia y dureza de otros tiempos, se convierten en comprensión en la mayoría de las personas de la Tercera Edad.
- Por esta razón se "mal educa" -por decirlo de algún modo- a los hijos nacidos de padres en edad avanzada y, en algunos casos, a los nietos.
- 8.- Disminuyen las aptitudes y se tiene menos control de la emotividad dejándose llevar, con frecuencia, por las lágrimas o la melancolía. A consecuencia de esto, la persona prefiere encerrarse en su propio mundo, vive un sentimiento de amargura.
 - 9.- El carácter se acentúa y se exageran las reacciones ante las dificultades. Ante la menor contrariedad se impacientan y pueden violentarse. Se repliegan sobre sí mismas y prefieren el silencio a exponer sus razones mientras que por dentro "hierven" sentimientos de rebelión.
 - 10.- Con sabiduría. Lo que ha aprendido en "la escuela de la vida" le capacita para dar consejos, pero sobre todo, para contemplar todo desde lo absoluto y eterno. Vive más los valores trascendentes que los efímeros.
 - 11.- Alegre y optimista. Si bien es cierto que hay muchas personas de la Tercera Edad que son "gruñonas" y pesimistas, hay también muchas otras que con alegría y optimismo se preocupan por los demás y se esfuerzan por hacerles felices. Estos optimistas ocultan sus dolores y achaques para no hacer sufrir a sus familiares, tratan de sublimar sus tendencias para aportar a la vida belleza y ternura. Codos conocemos muchas personas que son ejemplo y modelo a seguir por la alegría y optimismo que han alcanzado en esta etapa tan sublime de la vida.