



Asociación Mexicana de Tanatología. A.C

**PERDIDAS EN LA 5ª. DECADA DE LA
VIDA**

TESINA

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN

TANATOLOGIA

PRESENTA:

**MARIA ANTONIETA MAYORAL
MARTINEZ**



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia. A.C



“Pérdidas en la 5^a. Década de la Vida”

TESINA

PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN:

TANATOLOGIA

PRESENTA:

Dra. María Antonieta Mayoral Martínez

Asesora: Mtra. Silvia Guadalupe Retana González



Asociación Mexicana de Educación
Continua y a Distancia, A.C.

León Gto. Septiembre 2013

León, Gto. 7 de Septiembre de 2013

**DR. FELIPE MARTINEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACION
MEXICANA DE TANATOLOGIA, A.C
PRESENTE:**

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presento:

MARIA ANTONIETA MAYORAL MARTINEZ

Integrante de la generación 2012-2013

El nombre de la tesina es:

PERDIDAS EN LA 5ª DECADA DE LA VIDA.

ATENTAMENTE

MTRA. SILVIA GPE. RETANA GONZALEZ

DEDICATORIA

A MI MADRE ANTONIA MARTINEZ FLORES (+) POR SU INCANSABLE EJEMPLO DE LUCHA. GRACIAS POR CREER EN MI

A MI ESPOSO JAVIER QUIEN HA SIDO MI COMPAÑERO, MI CONFIDENTE, MI COMPLICE, Y PORQUE SOBRE TODAS LAS COSAS ME HA BRINDADO SIEMPRE SU AMOR Y APOYO INCONDICIONAL.

A MIS HIJOS CESAR E IVONNE QUE HAN SIDO EL MOTOR DE MI EXISTENCIA. GRACIAS POR DARME UN EJEMPLO DE VALOR, LIBERTAD Y DECISION.

A MIS HERMANOS/AS QUIENES ME HAN INFLUENCIADO A SEGUIR PREPARANDOME NO IMPORTANDO LA EDAD QUE SE TENGA. GRACIAS POR SU CARÍÑO Y APOYO.

A MIS EXCELENTES MAESTROS POR COMPARTIRME SUS ENSEÑANZAS, CONOCIMIENTOS, EXPERIENCIAS Y SABIDURIA.

A MIS COMPAÑEROS POR COMPARTIR SUS TESTIMONIOS Y SU ÁNIMO. GRACIAS POR LOS MOMENTOS LINDOS QUE PASAMOS JUNTOS.

A MIS QUERIDAS MAESTRAS MARCELA Y SILVIA POR ESE INCANSABLE CAMINAR COMPARTIENDO SUS CONOCIMIENTOS Y SABIDURIA CON ESE ESPECIAL TOQUE DE AMOR, AFECTO, ÁNIMO, COMPASION, EMPATIA.

ANTONIETA.

INDICE

- 1.- INTRODUCCIÓN
- 2.- JUSTIFICACIÓN
- 3.- LAS PÉRDIDAS DURANTE LA VIDA
- 4.- ¿A QUE PÉRDIDAS SE ENFRENTAN LAS PERSONAS DE LOS 50 a 60 AÑOS DE EDAD?
- 5.- LA MITAD DE LA VIDA
- 6.- LA CRISIS DE LOS 50 AÑOS ES UNA CRISIS EXISTENCIAL
- 7.- DUELOS Y PÉRDIDAS EN LAS MUJERES DE LA QUINTA DÉCADA
- 8.- DUELOS Y PÉRDIDAS EN LOS HOMBRES DE LA QUINTA DÉCADA
- 9.- ¿CÓMO VIVEN ESTA ETAPA LA PAREJA?
- 10.- EL DUELO POR EL CUERPO JOVEN
- 11.- ¿PÉRDIDA O DISMINUCIÓN DE LA ACTIVIDAD SEXUAL?
- 12.- ACEPTAR QUE TODO ES PARTE DE LA VIDA
- 13.- LA MADUREZ DE LA VIDA COMO TIEMPO DE SABIDURÍA
- 13.- BIBLIOGRAFÍA

1.- INTRODUCCION

Ya no es lo mismo que hace unos pocos años. Me levanto me duele el cuerpo. Me agacho me duele la cadera. Hago ejercicio y me rechina todo. Quiero leer un buen libro y releo el párrafo pues ni siquiera me percate de lo que leí. Quiero hablar con alguien no tengo amigas, pues no tuve tiempo de conservarlas. Quiero dormir bien por la noche y no logro que sea de corrido. Estar mas de una hora parada o sentada ¡¡¡¡¡que va!!!!, Me veo en el espejo al bailar y ya no tengo la misma gracia. La ropa no se me ve bien ¿Qué paso? ¿se me deforme el cuerpo? Oh noooooo!!!!!!

Me pregunto por qué de un día para otro me volví menos capaz. La fluidez que me caracterizaba ¿a dónde se fue? volteo hacia atrás y me doy cuenta que mi juventud se fue y como decía mi madre “ se fue para nunca volver”.

Esta bien, comprendo que ya no estoy en edad reproductiva y ¡que bien! estoy en otra etapa de la vida y ahora mi prioridad soy yo pero porque a expensas de un mal funcionamiento corporal ¿Qué paso? Adios bendita juventud que llegaste a mí para colmarme de energía, pasión, placer, sueños, alegría, siempre te estaré agradecida por tantos momentos maravillosos.

Tengo 52 años y aun muchas cosas por hacer o eso creo. Después de haber formado una familia en la que deposité gustosamente los mejores años de mi vida me doy cuenta que ahí se descargo mi energía. Me entregue en cuerpo y alma, no ejercí mi carrera pues mis hijos y mi esposo eran mi prioridad y creo que no lo hice tan mal, daba clases, era una manera de compartir a mis alumnos lo que aprendí, recuerdo que no paraba en todo el día y dormía como un lirón y no me daba cuenta que el tiempo pasaba. Hasta que un día los hijos se fueron a emprender sus sueños y entonces ahí estábamos los dos (mi esposo y yo) preguntándonos y ahora que sigue y sin reparar dijimos: seguimos nosotros, ¿pero cuanto tiempo nos queda?, ¿en que ocuparé mi tiempo si mi esposo aun sigue trabajando? La mayor parte del tiempo estoy sola, hasta he llegado a pensar que mi capacidad de conversación se me esta atrofiando. Pensar por largas horas de lo que pudo haber sido y no fue. ¿Y si esto? ¿Y si el otro? Será que tengo miedo de estar vieja, será que a partir de ahora voy muriendo día a día y no me había dado cuenta.

2.- JUSTIFICACION

Enfrentar de la mejor manera las pérdidas que se van viviendo con más consciencia después de los 50 años. Dignificando las etapas que están por venir. Y prepararnos para un buen morir.

“No podemos vivir el otoño de la vida siguiendo el programa de la primavera”.

(CARL GUSTAV JUNG)

3.- LAS PÉRDIDAS DURANTE LA VIDA.

Nuestra vida está llena de situaciones, personas o momentos que vienen y se van. Vivimos en una danza continua de bienvenidas y despedidas, de nacimientos y muertes. Cuando nos vemos privados de algo o alguien que nos importaba afectivamente, vivimos una pérdida.

Pérdida, es una simple palabra de siete letras que es una de las compañeras del ser humano a lo largo de su vida, de la cual no se habla con mucha frecuencia de ella. Como una conspiración silenciosa, parece que se tiene un acuerdo tácito con los demás de no hablar de las pérdidas. Sin embargo, con cada una de las pérdidas viene el cambio, el crecimiento, nuevos discernimientos, comprensiones, pero con frecuencia están en el futuro y se omite ver ese más allá cuando se está en medio del dolor.

A nadie le gusta perder. Se supone que la vida debe estar llena de ganadores. Perder duele. Una pérdida pequeña o grande, no importa, duele. Y duele todavía más porque no se nos ha enseñado a manejar las pérdidas de la vida.

Todos hemos experimentado muchas pérdidas en la vida. Tal vez no de manera consciente de algunas de ellas, o quizás no nos dimos cuenta de que lo que experimentamos de las pérdidas reales. Algunas duran veinticuatro horas. Otras duran años. No se puede evitar la pérdida o quitarla de encima. La pérdida no es el enemigo, el enemigo es no enfrentar su existencia. Lamentablemente hemos desarrollado más la negación que la capacidad a enfrentar y aceptar las pérdidas de la vida. Wright H. Norman (1991).

Las pérdidas son evidentes como el perder a seres queridos por muerte o divorcio, un auto robado, una casa a la que entraron ladrones. Otras pérdidas pueden ser no tan obvias: cambiar de empleo, obtener menos de lo que se esperaba en un aumento de sueldo, mudarse, pérdida de la salud, la pérdida de un ideal, un sueño o una meta de toda la vida. Todas estas situaciones son pérdidas, pero puesto que tal vez no sean fáciles de reconocer, no dedicamos el tiempo y la energía en ellas.

Muchas de las pérdidas de la vida tienen que ver con envejecer. Al envejecer, los sueños y las creencias de la niñez empiezan a derrumbarse y a cambiar, pasar de escuela a escuela, dejar los estudios, dejar la casa para ir a la universidad.

Cuando se ingresa al mercado laboral, las pérdidas se multiplican al producirse los rechazos. Alguien más obtiene el aumento o el ascenso. Las negociaciones caen. Se pierden pleitos en los tribunales. Los negocios fracasan. La economía falla. Verse atrapado en un trabajo que no nos lleva a ningún lado.

Luego vienen las pérdidas físicas, irónicamente, con la edad, generalmente hay un incremento en el peso. Perdemos nuestra juventud, nuestra belleza, nuestra piel tersa, nuestro tono muscular, nuestra forma, nuestro cabello, nuestra vista y oído, nuestra capacidad e interés sexual.

En la mediana edad, las pérdidas toman un sabor diferente. Ahora parecen ser más frecuentes, permanentes y en muchos casos, negativas. Pareciera como si estas pérdidas se construyesen sobre otras pérdidas.

Cuanto más se vive, más pérdidas de amigos y familiares se van experimentando.

4.- ¿A QUE PÉRDIDAS SE ENFRENTAN LAS PERSONAS DE LOS 50 A 60 AÑOS DE EDAD?

Se piensa que la adultez es un signo de madurez, coherencia y sabiduría y que no se atraviesa por crisis existenciales como en la adolescencia.

Para muchas personas llegar a los 50 años es llegar a una etapa de la vida que viene a marcar la adultez madura, que conlleva a una serie de duelos y reestructuraciones psíquicas.

Un poco antes o después de esta edad muchas personas, por no decir la amplia mayoría, atraviesan tarde o temprano por una crisis de identidad que puede llevarles a replantearse su vida pasada y futura de manera más o menos drástica. Lo que en las mujeres puede pasar disfrazado por el cambio hormonal de la menopausia, en los hombres es habitualmente obviado, cuando realmente son los que más acusan esta etapa, psicológicamente hablando.

Carl Jung reconocido médico psiquiatra, psicólogo, filósofo (1875-1971) investigó y profundizó en la llamada “crisis de la mediana edad” (edad entre los 35 a 50 años y más). Y expresó, así como muchos otros estudiosos de esta etapa de la vida humana, que en esta etapa son años en que la persona sufre cambios tanto físicos como psicológicos de vital trascendencia.

A esta edad se tiene la idea de que se ha llegado a la mitad de la vida, en muchos casos esto se toma como que ya se ha pasado a la cúspide y de aquí en adelante todo irá hacia abajo; ese es uno de los detonantes del malestar.

Carl Jung decía sobre la crisis de la mediana edad: “Desde la mitad de la vida hacia delante, solo permanece vital aquel que está preparado para morir con vida”, esto significa que, en esta etapa de cambio de visión de las cosas, de renovación de la personalidad, los gustos y las actitudes, quien la supera exitoso es quien admite el final de otras etapas pasadas y acoge con serenidad la siguiente.

Un cambio habitual durante la madurez es la tendencia a expresar la personalidad que se había reprimido durante la juventud. Hay personas a quien la identidad (características que son propias de una persona) les confunde e inquieta, pensando en la vejez como algo próximo e inasumible, hasta el punto de que desean volver a la juventud, adoptando actitudes y formas de vestir y comportamiento meramente juveniles, que les hacen verse desfasados y no hacen más que complicar su transición a la edad madura. Otros, reaccionan en actitud de huida, rompiendo con sus costumbres, su hábitat o incluso sus círculos familiares o sociales. De ahí que exista un alto índice de divorcios, repentinos e incomprensibles para los allegados, en hombres de esa franja de edad. Algunas personas llevan ese darse cuenta de la nueva etapa al ámbito de la desilusión, la desgana y el sentirse fracasados o insignificantes, o demasiado “viejos” para seguir soñando y teniendo nuevos proyectos, lo que conlleva un encerrarse en sí mismo, renegar del mundo y temer la llegada de enfermedades, la senectud o la muerte.

Sin embargo, en algunos casos, los cambios no serán muy drásticos y la vida seguirá adelante sin problemas, no obstante, para otros puede suponer todo un reto o puede conducir a un momento emocionalmente deprimente. Según el cociente emocional de cada persona los síntomas de la crisis de esta edad pueden variar.

En muchas personas este cambio de edad genera estrés pues tiende a ser el momento en que se evalúa todo lo que se ha hecho, pero con la idea de que es demasiado tarde para retomar o mejorar los proyectos que se tenían. Es una etapa en donde ocurren muchos cambios, tanto personales como en el entorno.

Para algunos entrar a los 50 años trae consigo un deterioro físico importante y un sentimiento de soledad pues coincide con la madurez de los hijos, la muerte de los padres y amigos cercanos.

Además de la soledad, se manifiesta con sentido de dudas, falta de confianza, periodos de depresión, no se encuentra placer en lo que habitualmente se hace, indiferencia en relación a la vida, ambivalencia, necesidad de aventura y cambio, dificultad para conocer verdaderamente lo que se desea, aburrimiento, consciencia de la muerte, fuerte necesidad de interioridad. (Gauthier, J. 2001).

Los factores que más estrés producen normalmente son:

- Tendencia a descalificar profesionalmente a las personas mayores.
- Tabúes sobre la disminución del desempeño sexual.
- Tabúes sobre la desaparición del deseo sexual.
- Tabúes sobre los cambios que sobrevienen con la menopausia.
- Inseguridad por la apariencia física.
- La aparición de los llamados “achaques de la edad” (Romero, L. 2013)

Desafortunadamente la mayoría de estos problemas se producen por la desinformación y la falta de una cultura de prevención.

También hay casos en que aparentemente todo está perfecto, es decir, personas satisfechas y estables familiar, económica, emocional y laboralmente que también pueden entrar en crisis. Al llegar a la “mitad del siglo” inevitablemente les provoca ponerse a reflexionar y para muchas personas aunque estén satisfechas con la vida que hasta el momento han llevado, esto significa pensar más seriamente en la muerte; es decir, que la crisis se genera por una sensación de cercanía con la muerte que hace que las cosas pierdan su sentido y su valor. En ocasiones se hace una reevaluación y los individuos empiezan a pensar en términos del tiempo que han dejado de vivir.

5.- LA MITAD DE LA VIDA

Cada etapa vital, nos enfrenta a una serie de desafíos y conflictos. Afrontarlos positivamente nos hace crecer en madurez, pero no hacerlo nos lleva a quedar atrapados en actitudes y comportamientos que pueden llegar a ser muy dañinos para uno mismo y para los demás. (Ericsson, E. 1970).

Aunque llegar a la edad adulta no garantiza la madurez que promete, hay un determinado crecimiento personal y espiritual que sólo es posible con la edad. Para la generación intermedia, lo que el paso del tiempo ofrece es la posibilidad de asumir la finitud de la vida con mayor lucidez y realismo.

Para esta labor, el tiempo cuenta con tres grandes aliados: el sigiloso proceso de envejecimiento corporal, las propias limitaciones y contradicciones a las que nos vamos enfrentando en el aprendizaje de vivir, y la presencia de la muerte en personas cercanas y queridas.

Sigiloso proceso de envejecimiento: Al llegar a estas edades, es frecuente ver cómo hay personas que no se llevan nada bien con su cuerpo. Le reclaman que tenga la misma vitalidad, aguante, agilidad y belleza que años atrás.

Al llegar a los 40 años y más, se empiezan a manifestar algunos signos de su caducidad. Un envejecimiento que fundamentalmente se ve reflejado en nuestro aspecto, para que vayamos siendo más conscientes de nuestra naturaleza finita, ya que, salvo que se contraiga alguna enfermedad significativa, el resto de procesos fisiológicos y mentales irá teniendo un deterioro gradual e imperceptible.

Este ritmo más pausado se relaciona, a su vez, con una menor resistencia. Si dejáramos que nuestro cuerpo hablara, seguro que nos pediría menos estrés. Al llegar a la mediana edad de la vida, el cuerpo no tiene tantos recursos como antaño para hacer frente a las exigencias que se le pide: se tienen menos reservas y resistencia y se recupera más lentamente de los sobreesfuerzos que se le exige.

Entrar en el corazón de la realidad, acoger su contradicción y complejidad, asumir esas pérdidas hechas de rupturas, divorcios, fracasos, despedidas... nos va preparando para el tercer gran aliado del paso del tiempo: la muerte.

La presencia de la muerte: El tiempo y la vida van haciendo bien su tarea; los años nos van capacitando para vivir con más verdad nuestra propia finitud: muy poco a poco, nos acostumbramos a convivir con un cuerpo más desgastado; vamos encajando con cierta madurez nuestras limitaciones, fracasos, renunciaciones; intentamos integrar nuestras contradicciones y unificar nuestro corazón. Son pequeñas muertes que van preparando el terreno a esas pérdidas que tienen nombre propio.

La pérdida de los seres queridos es una de las experiencias más dolorosas que más nos enfrenta con nuestra finitud. Es cierto que la muerte convive con nosotros desde niños: una tortuga, los abuelos de una amiga, nuestros propios abuelos y, fuera de lo esperable, la muerte de los padres, hermanos o amigos siendo uno niño o joven. Sin embargo, aunque el vacío nos hiele la sangre y la pérdida nos deje muy maltrechos, se vive de manera diferente de como se vive cuando se llega a la mediana edad. Junto con ese vacío que colapsa nuestro ser, la madurez lleva a ser mucho más consciente de lo que significa la pérdida. Se experimenta una fuerte sacudida, sintiendo que una parte de sí como hijo, hija, padre, madre, amiga, hermano queda huérfana, desarraigada, vulnerable. Una sensación de que la vida nunca volverá a ser igual, y que ésta, la nuestra, también tiene fecha de caducidad.

Los duelos que conllevan estas pérdidas constituyen otro de los recursos que la propia finitud nos ofrece para que, sintiendo el morir, demos un mayor sentido al vivir.

La muerte se va mostrando a plazos, con los riesgos y tentaciones de la mediana edad. El encuentro con la finitud nos lleva inexorablemente a cambiar la percepción del tiempo. Si en la primera mitad de la vida mira uno hacia atrás, hacia los años vividos, en la segunda mitad de la vida miramos hacia los años que nos quedan por vivir. Hay personas que hacen este proceso sabiamente, asumen su calendario vital y revisan con lucidez su vida, sus proyectos y su fe, para seguir dando un sentido esperanzado a la vida. Sin embargo, también hay quienes, afectados por la levedad del ser, no aciertan a escuchar lo que su cuerpo, su persona y la finitud de la vida les sugieren. Sienten un desgaste que no remedian con ningún bálsamo, y un vacío que no colmarán por muy atareados que estén. A veces se descubrirán con una angustia y una ansiedad que les trastocará esa dieta que estaban haciendo, o ese intento de dejar de fumar. Comenzarán a discutir por todo, aumentará su susceptibilidad por nada; y, por muchos ansiolíticos que tomen, se irán a la cama con una sensación difusa de insatisfacción.

6.- LA CRISIS DE LOS 50 AÑOS ES UNA CRISIS EXISTENCIAL

Una de las preocupaciones es el envejecimiento que surge desde que el hombre se ha preguntado por su origen, sus posibilidades y sus límites. En este proceso de envejecer y de reconocerse envejecido, se enfrenta a la realidad de procesar un tiempo (el tiempo del aquí y ahora, o unos años más, es decir, que el tiempo adquiere la dimensión de finito), un cuerpo (en donde se hacen visibles nuevos cambios físicos) y funciones diferentes hasta las de ese momento (ahora cambiadas, por ejemplo, de actual productor a futuro jubilado en materia de trabajo, disminución de la función sexual tanto en hombres como en mujeres).

Las características de la crisis de la mitad de la vida pueden sintetizarse en miedo a la muerte, miedo a las enfermedades y miedo a la vejez. Asimismo, la mitad de la vida incluye estados de profunda depresión y antitéticamente estados de euforia, fantasías de disminución de la potencia sexual en el hombre, y fantasías de anticipo de la menopausia en la mujer; sensaciones de miedo indiscriminado acompañadas por temores a la soledad; preocupación excesiva por el cuidado físico, arrugas, canas, caída del cabello, etc.; competencia y rivalidad con los hijos; temores hipocondríacos acerca del propio cuerpo; la sensación de necesitar comprobar los rendimientos del esfuerzo físico con otros; frecuentes crisis de la pareja, las que no encaminadas claramente, deciden muchas separaciones; la aparición de nuevos intereses y necesidades; la irrupción del deseo de realizar una nueva organización de todas las cosas; el afloramiento de deseos infantiles que habían permanecido reprimidos por mucho tiempo y que en este momento serían realizables tales como viajes, nuevas empresas, etc.; una revalorización de cada momento vivido.

Durante la crisis la persona siente que ya no tiene el tiempo para realizar todo lo que pretende, a veces siente que el tiempo no le alcanza para nada. Esto es así, porque uno de los aspectos del disparador de esta crisis es la sensación, también subjetiva, de que por primera vez en la vida hay cosas que ya no se pueden comenzar o realizar; el sentir interno es de que hay cosas que son sólo para los jóvenes y ya se está fuera del juego de la vida. Esto puede definirse también como la sensación de vivir con límites en oposición a ese tiempo de la juventud que era vivenciado como ilimitado, sin barreras ni temporales ni espaciales.

Se podría plantear esta crisis en este periodo evolutivo específico como una crisis existencial en la persona. Pero, ¿porqué crisis existencial? ¿En qué sentido? Ante todo se debe aclarar que la crisis de la mediana edad no es la única crisis existencial a lo largo de la vida o que sea la única manera de atravesarla ni que tampoco tenga una única salida, sino que generalmente y mayormente trasciende de esta manera y además, su resolución adquiere muchas formas. Crisis existencial, porque es un periodo marcado por una pregunta, ideas sobre la existencia, sobre el ser, como por ejemplo ¿qué haré de mi vida? ¿Qué quiero, ahora que ya hice lo que se suponía que tenía que hacer?, preguntas que no son impersonales sino que justamente comprometen la propia vida del sujeto, y de esta manera implican un compromiso personal, ya que no es lo mismo preguntarse que sentido tiene "la" vida, a que sentido tiene "mi" vida. Como dice Frankl: no basta con preguntarse por el sentido de la vida sino que hay que responder a él respondiendo ante la vida misma. Pero esto, no hay que pensarlo como algo catastrófico. Una crisis existencial es tal vez el acontecimiento más importante que puede experimentar una persona, si es adecuadamente resuelta, le permite otorgar un sentido a su existencia a través de la formulación y la ejecución de un proyecto vital. A través de las palabras de Nietzsche se entiende esto: "el que tiene un por qué para vivir puede soportar casi cualquier cómo". En general, una crisis es una situación en la cual no se puede enfrentar un nuevo acontecimiento con los recursos antiguos y conocidos.

Las crisis existenciales implican además un cambio parcial en la manera de ver las cosas ("me siento otro") en la cosmovisión de la persona ("pienso de manera distinta"). Pero este cambio en la identidad de la persona no tiene que ser visto como catastrófico o inquietante, sino que finalmente conduce a un replanteamiento y reposicionamiento de la identidad, del proyecto de vida, de los ideales que lleva esa persona y de la propia subjetividad del individuo, que puede tener diferentes salidas que no se pueden predecir por la propia singularidad de cada persona y de cada situación.

Se podría aseverar que en este periodo se produce una aceptación del paso del tiempo. Si bien en un primer momento se vive como una herida al amor propio,

al propio narcisismo del sujeto, poco a poco la idea de inmortalidad, deseable en la adolescencia porque actúa como el motor indispensable para salir al mundo, dejará paso a la aceptación de la madurez. La mediana edad es el tiempo en que se evalúa si logramos o no nuestras ilusiones y proyectos de juventud. Este cotejo, que es uno de los reguladores de la autoestima, sirve en algunos casos para reafirmarse en el camino y en otros, para activar un replanteamiento de vida, como por ejemplo nuevos intereses y desarrollos personales. Tomar conciencia de que ya no existe todo el tiempo por delante es el mejor motor para una vida saludable. Hay que enfrentar al espejo, que nos devuelve una imagen diferente de la esperada. Aprender a adecuar la sensación de potencia física e intelectual con las variaciones que registra el aspecto físico, valorizar nuestra nueva imagen como de alguien maduro y renunciar a la imagen idealizada de nuestra juventud.

Víktor Frankl planteo lo siguiente: "¿Para qué vivimos si un día tendremos que morir?". Cuando el ser humano se enfrenta a los supuestos básicos de la existencia: la libertad, el aislamiento, la carencia de sentido vital y la muerte, aparece la angustia existencial. Sin embargo, no enfrentarse a ellos significa vivir dormido. Este vacío existencial consiste en la pérdida del sentimiento de que la vida es significativa, alude a la carencia total y absoluta de un sentido de la vida; lo cual es un fenómeno muy frecuente entre los pacientes de hoy en día, que se ven acosados por una íntima vaciedad, por el desierto o páramo que albergan en su intimidad. En pocas palabras, este vacío refiere a la frustración de la voluntad de sentido. Frankl encuentra que la muerte puede enriquecer el sentido de la vida y afirma que el sentido de la existencia humana, se basa en su carácter irreversible, pues, si el hombre fuese inmortal, podría demorar cada uno de sus actos hasta el infinito. No es la duración de una vida humana en el tiempo lo que determina la plenitud de su sentido. Lo que carece de sentido de por sí, no lo adquiere por el hecho de que se eternice. Al tomar conciencia de que su tiempo puede terminar es más posible que reaccione para aprovechar su tiempo y hacer más plena su vida. La transitoriedad de la vida sería por ello un incentivo para emprender una acción responsable.

“Sólo hay una cosa que hace al hombre soportar lo peor y realizar lo imposible, y esto es precisamente el tener un deseo de sentido y el convencimiento de que el hombre es responsable de encontrar ese sentido a su vida”. (Frankl, V.)

Esta crisis representa un momento de balance, de metamorfosis, donde viejos intereses caen para permitir una reformulación del proyecto de vida. Así el sujeto irá re-creando su propia subjetividad, sosteniendo el deseo y enfrentándose al desafío de reubicarse en los roles establecidos en relación a los

otros encontrando su modo particular de envejecer y reformulando su proyecto de vida.

7.- DUELOS Y PÉRDIDAS EN LAS MUJERES DE LA QUINTA DÉCADA

“Se piensa que la sociedad considera despectivamente a la mujer de mediana edad debido a que va perdiendo los dos valores socialmente más cotizados: la juventud y el atractivo físico” (Freixas, A. 1991).

Para las mujeres de mediana edad, lo mejor de la vida ha transcurrido. La idea de pérdida se asocia con pérdida de juventud, con su gracia, belleza y vigor particulares y especialmente pérdida de la capacidad reproductiva y en muchos casos pérdida de rol de esposa (cuando se pierde al marido). Esta es una creencia que aún prevalece en la actualidad.

Para la mujer adulta implica una gran variedad de modelos de rol, no tan centralmente vinculados a la edad cronológica. En la vida de las mujeres pueden presentarse numerosas combinaciones de profesión-matrimonio-hijos, con diferentes niveles de temporalización y compromiso que hacen que los roles de madre-esposa y trabajadora puedan adquirir significados diferentes en momentos determinados del curso vital.

Para muchas mujeres los 50 años de edad se viven de manera fundamentalmente normal y desdramatizada. En esta etapa se destaca la emergencia de los llamados “procesos ejecutivos” de la mediana edad, que incluyen cualidades como: autoconciencia, selectividad, manipulación y control del entorno, dominio y competencia. Por lo tanto, a partir de esta edad, la mujer, si bien pierde cualidades físicas, dispone progresivamente de más recursos personales, emocionales y psicológicos, como madurez, equilibrio, reflexión y experiencia que le permiten dominar como anteriormente no lo había conseguido. Este progreso psicológico personal es reconocido como un factor especialmente positivo. Destaca la libertad como otro aspecto positivo que, como conquista personal, es un elemento de gran valor para las mujeres de esta generación que han vivido siempre sometidas a las diversas jerarquías (padre, marido, incluso hijos).

La mediana edad puede ser el comienzo de una época en la vida en que las mujeres están más libres de lo que estuvieron anteriormente, más libres de exigencias de ciertos roles, a los que caracterizamos como roles de género femenino y que ahora tienen disponible el tiempo y la oportunidad para

plantearse la reorientaron en sus condiciones de vida. En este cambio de posición ya no es predominante la necesidad de ubicarse como objeto para satisfacer las necesidades de otros, sino que pasa a ser prioritario ubicarse como sujeto de deseos propios, interrogándose sobre cuales son los deseos posibles que orientaran su vida de allí hacia el futuro.

Los aspectos que se consideran negativos en esta edad están muy relacionados con la realidad sociológica de las mujeres que han carecido de estudios y trabajo remunerado fuera de casa e incluso trabajos que dejaron al casarse, en este sentido existen tres temores fundamentales: tener que depender de los demás física y económicamente cuando sean mayores, la inseguridad económica cuando repiensa en el futuro, y la soledad, posiblemente derivada de la mayor libertad e independencia de que goza la mujer a medida que se hace mayor.

Algunos factores externos como las señales de carácter físico indicativas de deterioro, como por ejemplo las arrugas, las canas, flacidez de la piel son los que van dando la alerta de la edad real e inducen un proceso de autopercepción del envejecimiento.

Otro de los temas señalado como importante en el origen de sentimientos de envejecimiento es el “nido vacío”. La marcha de los hijos/hijas se considera un momento crítico en la vida de la mujer, especialmente en el caso de las mujeres que han dedicado su vida al cuidado de la familia. Se ha visto que mujeres que trabajan fuera de casa y mantienen relaciones interpersonales funcionan como un antídoto para mitigar las pérdidas que se presentan en esta edad, el tener una vida socialmente activa, en cualquiera de las modalidades de la actividad social: trabajo, familia, amigos/as, actividades culturales, rutina de ejercicio, etc. es la clave para mantenerse psicológicamente equilibrada. Sin embargo, hay mujeres que tienen poca actividad social con o sin pareja y son en ellas en quienes recaen los efectos negativos de la edad.

8.- DUELOS Y PÉRDIDAS EN LOS HOMBRES DE LA QUINTA DECADA

“Biológicamente, los valores de la hormona testosterona (hormona sexual masculina) decrece en un 1.6% anualmente después de los 50 años de edad (Instituto Nacional de Endocrinología de Cuba). Esto trae como consecuencia perdida de masa y fuerza muscular, incremento de grasa corporal (sobre todo en el área abdominal), el declive de las respuestas inmunológicas, el incremento de riesgo vascular, reducción de la densidad ósea. Pero la mayoría de los hombres

no son conscientes de la función clave que desempeña la testosterona en su salud e ignora que tales cuestiones puedan concernirle en lo personal.

La imagen del cuerpo de un varón, soporte de su narcisismo, es la síntesis viva de sus experiencias. No cabe duda de que el cuerpo es un gran protagonista a los 50 años: la aparición de canas y arrugas, el aumento de peso, la caída del cabello, operan cambios en la percepción de la realidad y sugieren sentimiento de pérdida de control.

Algunos varones desarrollan una preocupación hipocondríaca por su salud, en la suposición de que podrían padecer alguna enfermedad grave, manifestando, por ejemplo, temor al cáncer. Pero no solo la enfermedad física, sino también el alcohol, las drogas (incluyendo la automedicación y la sobremedicación), el sobrepeso, la falta de actividad y descanso adecuados, son enemigos poderosos del bienestar.

José Cukier (1996) destacó que las personalidades soberbias con conflictos de sobreadaptación, los divorcios, la soledad, los conflictos intergeneracionales, la falta de pareja estable, trabajo que no procura satisfacción o la desocupación, pueden ser factores que silenciosamente predisponen el desencadenamiento de aquellas afecciones que tienen su expresión más sonora en esta época.

Existe además un sinnúmero de alteraciones subjetivas (que involucran todos los aspectos de su vida) vinculados también a los cambios por la edad: fatiga, indicios de pérdida de la memoria y concentración, irritabilidad, mal humor.

Como duerme menos se levanta disgustado, está ansioso y deprimido; pero tiende a expresar estos estados culpando a cualquiera o a cualquier cosa: su esposa, su jefe, la economía o el gobierno en turno. Repentinamente egoísta, responsabiliza a otros por su frustración y descarga su malestar mediante la acción.

El estereotipo cultural compartido por casi todos los varones de mediana edad, vincula el descenso libidinal del climaterio con declinación y muerte, generando una ansiedad que no puede más que complicar esta experiencia.

Repentinamente se mira en el espejo de su padre, tal vez en plena vejez, con el convencimiento de que hay cosas a las que nunca más podrá aspirar. Siente el campo de sus actividades desintegrarse progresivamente, así como su autoridad parental. Nada lo ha preparado para este cambio, le irritan los permanentes enfrentamientos con sus hijos adolescentes, que han empezado a llamarlo

“viejo” y lo miran con espíritu crítico, juzgando cada uno de sus actos y descalificando su opinión.

Comienza a replantearse las normas éticas con que vivió hasta ahora, se reprocha haber satisfecho los convencionalismos y exigencias sociales sin haber dejado espacio para sus propios deseos, se pregunta si tendrá otra oportunidad; puede que sienta un profundo desencuentro e incomunicación con su mujer, con quien más allá de los hijos le resulte imposible compartir intereses.

Reflexionar acerca del propio mundo emocional resulta muchas veces desconcertante para los hombres y más aún hablar de él, la mayoría de ellos sostiene desde niño la certeza de que es un ámbito ajeno, un territorio cedido a las mujeres, simplemente no han sido educados para ello; no obstante con la llegada de los nietos podrán encontrar la ocasión de recrear el vínculo de contacto cálido y tierno que tal vez no intentó con sus hijos.

De pronto, sin advertencia previa, irrumpe la idea de la propia muerte. La noción de inmortalidad ha durado muchos años. Pero la muerte es ahora una presencia real (no una simple construcción individual), una nueva mortificación narcisista que debe superar.

9.- ¿COMO VIVEN ESTA ETAPA LA PAREJA?

Se vive según el género, “La mayor parte de los hombres experimentan el envejecimiento con disgusto y con preocupación, pero la mayor parte de las mujeres la experimenta en forma aun más dolorosa: avergonzándose. Envejecer es el destino del hombre, algo que debe suceder porque es un ser humano. Para una mujer envejecer no es solamente su destino....es también su punto débil” (Sontag, S. 1987).

Mientras una mujer de mediana edad puede ser juzgada vieja para el sexo, al hombre en cambio que ve acrecentar su atractivo con los años se le considera más interesante. Ser “señor maduro” y “vieja ridícula” suceden a la misma edad (Greer, 1991) ante acontecimientos sexuales similares, “vieja” siempre se utiliza como insulto, pues su carácter es ofensivo y hostil. Un hombre puede experimentar rechazo por el cuerpo envejecido de su mujer; a ella en cambio, no le está permitido reaccionar de igual manera. Simon de Beauvoir (1949) observó que la mujer suele otorgar menor importancia al aspecto físico de su pareja que el varón, en particular cuando se halla a expensas de éste para sostenerse económicamente.

A nivel de pareja, las riñas conyugales suelen tener como tema: el aburrimiento, la falta de diálogo, la baja frecuencia sexual, la revelación o descubrimiento de aventuras sexuales, los conflictos postergados cuando estaban presentes los hijos que actuaban como catalizadores y hoy ya no están, aparece el “nido vacío”, las expectativas de la mujer de que el marido deba ser exitoso tanto social como económicamente, o mujeres que no han podido procesar el éxito del esposo y se sientan así mismas inferiores. Los mayores sueldos de la mujer pueden ser insoportables, para el esposo, pues se invierten los roles tradicionales del matrimonio.

La relación de pareja en la “crisis de los 50” es una etapa complicada que provoca pensamientos y comportamientos distintos en el hombre y la mujer, que se puede superar al descubrir lo que se oculta detrás de manejar ambos conyuges sus miedos.

Durante este periodo él estará absolutamente centrado en su propia producción y vigencia laboral; de ningún modo está preparado para la menopausia de su esposa, es más, le rehuye.

El hombre puede darse cuenta que su esposa ya no es la misma, y lo peor es que ella juega un papel decisivo en la tarea de sobrellevar y superar este cambio de conducta del marido y que, justamente en este período, ella pasa la angustia del síndrome de la menopausia. Como resultado, muchas veces se ve a la mujer intentando ayudar a un hombre en plena crisis de la madurez. El clásico caso de un ciego conduciendo a otro ciego.

No será poco frecuente entonces, la búsqueda obsesiva de nuevas experiencias y relaciones sexuales con diferentes mujeres y la competencia con los propios hijos adolescentes.

Aquella esposa que no entiende o no tiene conocimiento de la existencia de este problema patológico de su marido, es muy probable que lo hostilice pensando en la infidelidad; en que ya no se siente atractiva. Con esta actitud, lo más probable es que se profundice mucho más la crisis y que desemboque en una ruptura definitiva (esto ocurre en un 20% de los casos).

Las parejas disparejas, las que tiene la simiente del fracaso como destino porque se han elegido mal desde el comienzo, o han cambiado tanto que llegaron a ser desconocidos tienen en la crisis de la edad adulta el momento más propicio para la crisis conyugal y la ruptura. A veces, el soportarse mutuamente hasta que la muerte los separe, es una cruz que era tradicional que se cargara en pos

de una fe o unos valores familiares. Para prevenir esta crisis, no basta con tener una buena pareja, una buena familia y una salud de hierro. Se tiene que estar filosóficamente preparado para enfrentar el misterio de la vida y de la muerte, haber alcanzado la sabiduría de aceptar la vejez como un camino hacia una nueva vida y no una vida hacia la muerte y así dejar de temerle.

Recuperar un vínculo amoroso, cuando se encuentra quebrado, o recrear el espacio del erotismo y sus múltiples manifestaciones, si nunca lo hubo, no suelen ser tareas fáciles. Sin embargo, los caminos hacia el encuentro íntimo de dos personas pueden ser ilimitados cuando se pierde el temor al ridículo y no se desoyen los deseos del cuerpo. La sexualidad no envejece, si se conserva la confianza en el compañero; después de todo, en la desnudez, tanto varones como mujeres son vulnerables, tal vez, ambos esperen del otro tan solo una señal que confirme la propia estima.

10.- EL DUELO POR EL CUERPO JOVEN

A esta edad nos vemos influenciados por una serie de cambios que son considerados como pérdidas, y una de ellas es la del cuerpo joven a un cuerpo cargado con una mayor cantidad de tensiones debido al envejecimiento orgánico, una mayor posibilidad de enfermar, una menor flexibilidad física, una imposibilidad de realizar ciertos movimientos propios de la juventud, el cuerpo real empieza a dar sus primeras señales para que el sujeto comience a modificar ese cuerpo imaginario, el sujeto debe realizar un duelo corporal, el cuerpo de la juventud ya no existe más, ahora tiene que vérselas con un cuerpo que debe cuidar, un cuerpo más envejecido.

El filósofo francés, Jean-François Lyotard, menciona el porque de ésta distorsión negativa de la imagen de la mediana edad en el postmodernismo, criticó a la sociedad actual, en donde encontramos discursos idealistas e iluministas, pero es Lyotard quien puso nombre a la "condición posmoderna", concepto que levanta polémica pero que ha terminado por englobar una cierta crisis cultural cuyos rasgos pueden ir desde el escepticismo; el reclamo de que se respetan los derechos de las minorías, el aumento de las patologías de la gratificación inmediata, la idealización del cuerpo joven, de la cirugía plástica o la idea de que envejecer es feo y malo.

Con respecto a este cuerpo joven que se pierde, toda pérdida de algo querido acarrea un duelo, Freud menciona que éste consta de etapas, es una reacción frente a una pérdida, el sujeto pierde el interés por el mundo exterior sustrayendo la libido de todos los objetos, depositando en el objeto perdido toda la energía libidinal, a pesar de esto el duelo no es patológico debido a que en un

cierto tiempo el sujeto debe sustraer libido de aquel objeto para invertir nuevos objetos. En cambio en la melancolía existe una identificación con el objeto perdido, y así autoreproches; el cuerpo de la juventud en la mediana edad se pierde, pero aparte de perder el cuerpo se las tiene que ver con un cuerpo que no es deseable, un cuerpo que pesa y es inestable, no rígido y seguro como el que ha perdido, ahora es un cuerpo que porta el sello de finitud. Este cuerpo nuevo necesita una serie de cuidados que el anterior no necesitaba.

El cuerpo de la mediana edad hace ruido en el registro de lo real, aparecen una serie de dolores que repercuten en lo simbólico y abren una puerta a el mundo de la adultez que muchas veces es representada por el "empezar a morir", esta es la traducción simbólica que trae este cuerpo real; el simbólico lo fuimos armando de niños, con significantes de autoridad, significantes de madurez, este lugar simbólico que ocuparon nuestros padres idealizados de la infancia, ahora dicho lugar, se nos cae encima como un balde de agua fría, nos atrapa en el, y el sujeto ahora se encuentra en aquel lugar, lugar de responsabilidad, lugar de autoridad, lugar de madurez y experiencia, en este lugar completo de significantes que nosotros mismos fuimos construyendo, ahora somos nosotros los grandes. Entonces de adultos caemos en este cuerpo de la adultez y tenemos que amoldarnos poco a poco a el, para poder ir identificándonos con el.

Hasta donde puede llegar la pérdida del cuerpo joven, en donde a esta edad el cuerpo es percibido como algo arrugado, débil, vulnerable, pesado, menos flexible, debido al propio envejecimiento de la persona, esto repercute en el cuerpo simbólico e imaginario con significantes de cuerpo viejo, cuerpo impotente, cuerpo de la muerte, cuerpo de la enfermedad, cuerpo de las responsabilidades vividas, cuerpo de las preocupaciones asumidas.

La no aceptación de estos cambios corporales, es decir, que no sea compatible con lo que se desea, trae como consecuencia afectación a la autoestima.

La aceptación de nuestro cuerpo de la mediana edad favorece en la diferenciación de nosotros mismos con el respeto a los demás debido a que la aceptación hace a la identificación y así se constituye un yo fuerte que limite su ubicación espacio-temporal posibilitando una interrelación. Un cuerpo catalogado de viejo y débil, sin aceptación de su "propietario" genera un extrañamiento, esto provoca una división, algo ajeno en nosotros mismos, así el yo del sujeto no consigue una unicidad necesaria para nuestro bienestar.

Las personas que se encuentran en esta etapa de la vida deben ser conscientes que el deterioro continúa y debemos estar preparados en saber que varios aspectos de nuestro ser se van viendo afectados:

- Desarrollo físico y fisiológico.
- Desarrollo intelectual
- Desarrollo laboral
- Desarrollo de la personalidad
- Desarrollo social

11.- ¿PÉRDIDA O DISMINUCIÓN DE LA ACTIVIDAD SEXUAL?

“La más perniciosa de todas las mentiras sexuales, es la creencia, casi universalmente aceptada, de que la efectividad sexual desaparece inevitablemente a medida que el ser humano envejece. Tal cosa simplemente, no es verdad” (Master, W. y Johnson, V.)

Existe un concepto idealista que liga al sexo, al amor y al romance con el corolario implícito de que los tres aspectos mencionados pertenecen en exclusiva a los jóvenes. Por desgracia para la mujer que envejece, nuestra cultura orientada hacia la juventud coloca un valor desmedido en el atractivo físico de las mujeres jóvenes. Por consecuencia, la mayoría de los hombres hacen una apreciación inconsciente basada en estos criterios sobre todo las mujeres con las que se encuentra. Dada la oportunidad, la mayoría de los hombres, se deciden por mujeres jóvenes y atractivas. Esta preferencia, reforzada por la cultura, hace de muchas mujeres frecuentes víctimas del rechazo, en la medida en que envejecen. (Easley, 1974).

El temor y la ansiedad asociados con el proceso de envejecimiento empiezan mucho antes de lo que muchas personas piensan (desde los 20 años de edad por diversas razones). Porque para muchas mujeres el envejecer significa la devaluación sexual progresiva y la descalificación. Sin embargo, los hombres no se ven tan afectados por la ansiedad del envejecimiento como lo están las mujeres. Muchos hombres en la adultez madura son considerados más atractivos sexualmente. El éxito, el dinero y el poder son aceptados como factores que aumentan el interés sexual de una mujer por un hombre.

Una mujer que ha tenido el mismo éxito en su profesión que un hombre de la misma edad, no tiene el mismo atractivo sexual. El interés sexual sobre una mujer por lo general, permanece activo mientras ella sea joven y atractiva (y no amenazante para la estabilidad del varón. (Sontag, 1976).

En muchas ocasiones, el proceso de envejecimiento proporciona una excusa conveniente para abandonar una actividad que fue, en la mayoría de las veces, llevada con una gran carga de ansiedad. No obstante, para muchos otros la creencia popular de que la gente después de los 50 años de edad tiene escaso

interés en el sexo (o si lo tiene, tristemente le falta la capacidad para ejecutarlo).

Para muchas personas mayores de 50 años y aún más después de los 60 años de edad al presentir la desaprobación o la ridiculización de parte de los segmentos más jóvenes de la población, desarrolla un complejo de culpa sobre sus deseos sexuales y busca negarlos y rechazarlos o suprimirlos, extinguiendo su sexualidad al mismo tiempo.

Cambios en la función sexual en la mujer adulta: Kinsey y otros investigadores han demostrado que el deseo sexual de una mujer no disminuye, sino hasta que ella tiene 60 años de edad o más inclusive, después de lo cual su declinación es muy lenta, si continúa aún activa en el aspecto sexual.

Existen ciertos cambios concomitantes con la menopausia, algunos de ellos pueden volver desagradable el coito; por ejemplo, el adelgazamiento de las paredes vaginales, la disminución de la lubricación durante la excitación sexual, la bóveda vaginal se vuelve menos distensible y más factible de lesionarse o de tener dolor, y en algunas mujeres se presenta dolor intenso causado por las contracciones uterinas durante el orgasmo. Todas estas alteraciones son dadas por una deficiencia hormonal postmenopausia que puede corregirse en muchas de las ocasiones con terapia de reemplazo hormonal.

A pesar de la reducción en la intensidad y rapidez de la respuesta sexual fisiológica Master y Johnson afirman que la mujer madura está totalmente capacitada para ejecutar el acto sexual y alcanzar niveles orgásmicos, en particular si está expuesta a la regularidad de una estimulación sexual afectiva.

Cambios de la función sexual en el hombre adulto: a medida que el hombre envejece, se hacen evidentes ciertos cambios sexuales y físicos. El tamaño y la firmeza de los testículos disminuyen, la próstata a menudo se hipertrofia y sus contracciones durante el orgasmo son más débiles. La fuerza de la eyaculación se debilita y el líquido seminal se adelgaza y se vuelve más escaso. El orgasmo tarda más en llegar y puede no durar tanto como solía hacerlo antes. (Master y Johnson, 1966, Corbett, 1981).

La erección peneana puede perderse rápidamente después de la eyaculación y ser incapaz de lograr otra durante horas e incluso hasta días cuando se va teniendo mayor edad.

La respuesta sexual humana se llevará a cabo dependiendo de las condiciones de salud que tenga el hombre, ya que en esta etapa, muchos cursan con problemas de hipertensión arterial, diabetes, sobrepeso, depresión etc. además de que algunos medicamentos provocarán alteración en esta respuesta sexual.

Master y Johnson (1970) hacían hincapié en la importancia de que el hombre maduro acepte dos hechos fisiológicos; 1) en ningún momento de la vida del

individuo, éste pierde la capacidad de erección, exceptuando casos extremadamente raros, debidos a una lesión o patología del Sistema Nervioso Central y 2) por lo tanto, la pérdida de la capacidad de erección, no constituye una parte natural del proceso de envejecimiento.

Cualquier asunto que aumente o mejore la salud general tendrá también un efecto benéfico sobre la función sexual. Si los problemas físicos en esta etapa de la vida se complican por una actitud derrotista hacia el futuro de su vida sexual, la psicoterapia puede ser aconsejable.

La sexualidad puede y debe ser una fuente de placer, lamentablemente cuando se presentan disfunciones, se transforma en origen de conflictos, de intensas pesadumbres, de obstáculos en la comunicación, de profunda infelicidad. (Kusnetzoff).

12.- ACEPTAR QUE TODO ES PARTE DE LA VIDA

Una tarea importante en esta etapa de la vida es hacer los cambios precisos para aceptar lo que viene, con miras a estar abierto a nuevas experiencias y dejar de aferrarnos a lo que un día fue.

En torno a la llegada de los 50 años en adelante giran muchas supuestas verdades con las que tenemos que acabar, para poder mirar nuestra propia realidad y de ahí partir para liberarnos de la crisis por la que atravesamos. La negación no arregla nada solo alarga el proceso.

Una de las principales tareas es que las personas que transitamos por 50 años y más, es la de comprender y aceptar la propia vida para hacerle frente a los cambios personales y pérdidas.

Poner más atención en las cosas que hacen hermoso el proceso de envejecimiento. Ser dueño/a de tu tiempo, tu espacio y mucho por delante que disfrutar.

Sentirnos orgullosos de todo lo que ya hicimos en el pasado pues forma parte de un proceso que logramos atravesar.

Adaptarnos a los cambios físicos, cambiar nuestros hábitos alimenticios, hacer conciencia que el tabaco y la ingesta de alcohol no harán más que, acelerar el proceso de envejecimiento y disminuir nuestra resistencia a las enfermedades. Existe algo más a lo que tenemos que adaptarnos, a la propia muerte.

Es necesario entonces, poder sobrellevar este camino de alguna forma, en el cual podamos construir un futuro con nuevas metas, cuidados del cuerpo que nos reflejen salud y bienestar, aceptando así las pérdidas para conquistar un nuevo cuerpo diferente pero no por eso inferior.

A medida que se tratan estos temas, las motivaciones pueden cambiar. Un camino por andar pleno de sentido en donde predomine una actitud

contemplativa y reflexiva, reconciliándonos con los logros, los fracasos y con los defectos. Lograr la aceptación de uno mismo y aprender a disfrutar de los placeres que esta etapa brinda.

Sentirnos dichosos por lo que hacemos cada día. Es una etapa para procurarnos nosotros mismos. Todo cambio es una oportunidad para mejorar.

Neugarten describe los años 50 y 60 como los de mayor interioridad, lo que significa un cambio desde una orientación externa a una interna, lejos de la audacia y de correr riesgos, hacia una acomodación de sí mismo a las restricciones del mundo externo. Es el momento de la consolidación, de la experiencia y los recursos, y una reorientación de la propia vida hacia los años finales.

13.- LA MADUREZ DE LA VIDA COMO TIEMPO DE SABIDURIA

- Aceptación del reloj biológico y vital.
- Unificación e integración de los límites, de lo que somos y de nuestras contradicciones.
- Cultivar una vida interior fecunda.
- Asumir las despedidas, integrando el sentir de las pérdidas acogiendo con esperanza lo que está todavía por llegar.
- Valorar lo vivido y sacarle el jugo a lo que se vive.
- Despertar potencialidades, recursos, intereses hasta entonces adormecidos.
- Progresiva libertad interior, siendo cada día más uno mismo, abierto a nuevas formas de ser.
- Distinguir lo esencial de lo accesorio; saber relativizar, identificando lo realmente significativo de nuestra vida.
- Ofrecer a las generaciones siguientes y a la vida nuestra experiencia, aprendizajes y mejores frutos.
- Ser apoyo para nuestros mayores, que poco a poco van dejando de valerse por sí mismos.
- Disfrutar del tiempo libre, de las amistades y de todo lo gratuito que ofrece la vida.
- Recoger los frutos de lo sembrado.
- Asumir lo incontrolable, la finitud de nuestra persona y de la vida.

García-Mina, A. "El equilibrio de la persona madura".

14.- BIBLIOGRAFIA

- 1.- Fernández, S. N. LA EDAD ADULTA. (Electrónico).
http://www.ite.educacion.es/formacion/materiales/124/cd/guia/documentacion%20complementaria/15_persona_adulta.pdf.
- 2.- Magna, P., Pazzagli, A. LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD: EL PERIODO DE LA MENOPAUSIA EN LA MUJER. (Electrónico)
<http://www.isfo.it/files/File/Spagnolo/e-Magna07.pdf>. 2007.
- 3.- García-Mina, F. A. LA MITAD DE LA VIDA “TESOROS EN VASIJAS DE BARRO” (Electrónico)
http://www.ciemexico.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=143:la-mitad-de-la-vida-tesoros-en-vasijas-de-barro&catid=43:articulos&Itemid=163. 2010
- 4.- Matías, C. N. LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD ES UNA CRISIS EXISTENCIAL. (Electrónico)
http://www.fundaciontravesia.org.ar/concurso_psicologia_2009_primer_premio.php. 2009.
- 5.- Freixas, A. AUTOPERCEPCION DEL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO EN LA MUJER ENTRE 50 Y 60 AÑOS. (Electrónico)
<http://www.raco.cat/index.php/anuariopsicologia/article/viewFile/64664/88691>. 1991.
- 6.- Zúñiga, V. E. ¿HOMBRES Y MUJERES VIVEN DIFERENTE LAS PÉRDIDAS? (Electrónico)
<http://www.techpalewi.org.mx/PFD/Genero.pdf>. 2012
- 7.- Carril, B. E. FEMENINO/MASCULINO. LAS PERDIDAS DE IDEALES Y DUELO. (Electrónico)
<http://www.psicomundo.com/foros/genero/fm-ideales.htm>. 2000.
- 8.- Rodríguez, M. CLIMATERIO MASCULINO. (Electrónico)
http://dspace.uces.edu.ar:8180/xmlui/bitstream/handle/123456789/734/Climaterio_masculino.pdf?sequence=1. 2009.

- 9.- Flores, C. A. LA CRISIS DE LA EDAD MEDIA DE LA VIDA EN EL VARON Y LA MUJER. (Electrónico)
http://www.diariosalud.net/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=10243. 2008.
- 10.- Padilla, F. E. METAMORFOSIS DE LA MEDIANA EDAD. (Electrónico)
<http://www.topia.com.ar/articulos/metamorfosis-mediana-edad>. 2010.
- 11.- Kusnetzoff, J. C. LAS CRISIS DE LA MITAD DE LA VIDA. LOS VARONES DE 40, 50 Y 60 AÑOS. (Electrónico).
<http://www.e-sexologia.com/conferencias/confe3.htm>. 2010.
- 12.- Flores, C. A. SEXUALIDAD DE LA MUJER Y CRISIS DE LA MEDIANA EDAD. (Electrónico)
<http://www.sexovida.com/colegas/sexoycrisis1.htm>.
- 13.- Wright, H. N. (1991) COMO RECUPERARSE DE LAS PERDIDAS DE LA VIDA. Edit. Portavoz.
- 14.- Vallejo, J. O. (2004) LA PERSONALIDAD INTEGRADORA: EL LOGRO DE SER SI MISMO Y VINCULARSE. Ediciones Cedel.
- 15.- MaCary, J. L. (2000). SEXUALIDAD HUMANA DE McCARY. Editorial: Manual Moderno.
- 16.- Shibley, H. J. (2006) SEXUALIDAD HUMANA. Editorial Mc Graw Hill.
- 17.- Slaikeu, K. A. (2000) INTERVENCION EN CRISIS. Editorial Manual Moderno.

