

Geriatra y sicólogo analizan el amor maduro y sus saludables beneficios

¿Cómo vivir de la mejor manera un amor crepuscular?

TERESA VERA

Se dice que el último amor suele ser intenso y no se ven las consecuencias. Recientemente, un hombre de 73 años creyó en su amiga de 31 y lo asaltó para quitarle su dinero. Independiente de esta amistad que terminó mal, hay otras relaciones en que el amor crepuscular se disfruta al máximo. Rafael Jara, vicepresidente de la Sociedad de Geriatría y Gerontología de Chile da luces al respecto.

Tener menos inhibiciones

"Cada vez hay más relaciones entre parejas mayores con menos inhibiciones. Ya no corren las viudas alegres ni los viejos verdes. Para que un amor maduro se disfrute a concho pasa por gozar de la vida afectiva, al tener el cariño de otra persona, y de la vida sexual, es lo mejor que les puede pasar", dice el geriatra. "La vida sexual en los mayores es un tremendo factor de protección. Previene una serie de factores físicos, la depresión y los trastornos del ánimo, mejora la actividad inmunológica, regula la actividad cardíaca, mejora la actividad respiratoria", detalla.

Disfrutar de la dopaminas

El doctor Jara afirma que, a diferencia de los jóvenes, "cuando los mayores se enamoran ya cuentan con experiencia, son maduros y dueños de su vida. Se llenan de emociones como euforia, energía aumentada, ánimo exacerbado y disfrutan el momento sin hacerse mayores problemas. Con alguien a su lado dan libre expresión a sus emociones", cuenta. "Este enamoramiento no es cualquier amistad. Es una relación especial tremendamente gratificante que les hace bien. Esta alegría depende de un neurotransmisor llamado dopamina que los hace tremendamente felices y que tiene un efecto antidepressivo", aporta. "Y para atraer, una persona mayor, al igual que un ave despliega sus plumaje, exhibe sus puntos fuertes: me visto bien, tengo gracia para conversar, bailo bien".

Salir, bailar, carretear

Otro detalle, agrega Jara, es que cuando tienen problemas y están con pareja "son tolerantes y solucionan el imprevisto. Este apoyo también se ve cuando

"En geriatría llegan parejas que están viviendo su amor maduro y se conversa que, para disfrutarlo, no hay que inhibirse, preocuparse de los demás, del qué dirán, de lo vecinos, de los cuñados, de los hijos, que son los principales boicoteadores de la relación", dice Rafael Jara, geriatra.

que son los principales boicoteadores de la relación por el recuerdo de su padre o madre o porque la persona que llega pueda alterar a la familia o que existan intereses de otro tipo. Tomando las cautelas correspondientes, no hay problemas. Los mayores saben cuidarse", comenta Jara.

"Cuando están enamorados, a diferencia de los jóvenes, ellos ya tienen experiencia, son maduros y dueños de su vida. Están llenos de emociones, euforia, sensación de energía aumentada, ánimo exacerbado y disfrutan sin hacerse mayores problemas porque tienen a alguien a su lado".

"Agrega "que los principales boicoteadores de las relaciones son los propios hijos", resalta Jara.

Cuenta que "cada vez son más las parejas mayores que se enamoran, felizmente. Y le preguntan a uno: "¿Doctor, estará bien que tenga una pareja nueva? Doctor, me vino a ver un caballero. Le estoy hablando de una persona de 80 años que se arregla bien, de presencia agradable y que se saca partido. Ahora está saliendo con él y preocupado por el que dirán sus hijos lo mantuvo durante un tiempo como una relación oculta".

Reglas del juego

Edmundo Campusano, director de la escuela de Psicología de la Universidad Mayor y sicoterapeuta de parejas y familia, recuerda que el actual modelo cultural de pareja de adultos mayores es distinto a la de la época en que ellos se criaron. "Hoy la vida les provee una posibilidad de no repetir las mismas reglas del juego. Hoy, la sociedad enjuicia mucho menos y cada uno de ellos puede hacerse responsable y liberarse de todos los anclajes y escoger ser pareja como a ellos les venga mejor".

¿Y cómo vivir mejor esa relación de amor maduro? Campusano estima que "definir en conjunto la forma en que la quieren vivir" es el primer paso de cómo vivir de mejor manera ese amor. "Qué es ser pareja para ti y para mí en esta etapa de a vida. Sobre qué premisas: pasarlo bien solamente y juntarnos de vez en cuando, formar familia, ser buenos compañeros de vida, ser parejas puertas afuera, adentro", resalta Campusano.

do hacen actividades juntos y disfrutan bailando, besándose, tomándose de las manos y solucionan unidos las adversidades como enfermedades y descalabro económico, aunque cada uno viva en su casa".

No al boicot

"En geriatría llegan parejas que están viviendo su amor maduro y se conversa que para disfrutarlo no hay que inhibirse, preocuparse de los demás, del qué dirán, de lo vecinos, de los cuñados, de los hi-



© HOLAMIRONA