

Notas de prensa

Cuando la tercera edad nos alcanza

Crisis o Retos

El envejecimiento es un proceso de deterioro fisiológico, progresivo e irreversible que nos afecta a todos. Se manifiesta en nuestros cuerpos, gustos, decisiones y actitudes mentales, pero... ¿Cuándo comienza el proceso de envejecimiento? ¿Por qué personas de la misma edad envejecen de forma tan diferente? ¿Qué debemos hacer cuando nuestra imagen se deteriora? ¿Cómo debemos prepararnos para afrontar los pequeños o grandes cambios que se nos presentan cuando nos hacemos mayores?

Este libro intenta responder a estas y otras cuestiones relacionadas con el proceso de envejecimiento. Concretamente, la obra estudia el proceso de madurez del ser humano entre los 45 y los 65 años de edad y cómo se vive dicho período en los aspectos personal, familiar, profesional y social con el fin de que el lector comprenda claramente esta etapa de la vida, en la que –por un lado– se da la consolidación de la persona y –por otro– se presentan una serie de cambios drásticos en los elementos que configuran nuestra vida: trabajo, hijos que abandonan el hogar, ruptura de lazos conyugales, muerte de las personas queridas, etc.

El rechazo a envejecer surge por la incapacidad para seguir realizando ciertas actividades. Pero, según la autora “como en cualquier proceso, el envejecimiento se ve sometido a las actitudes personales tanto negativas como positivas, y dependiendo de cuál sea nuestra postura podemos calificar a éste como a una enfermedad o bien como un proceso que día a día nos impone una serie de adaptaciones o cambios”. Desde luego, si adoptamos una postura negativa –afirma González– “se convertirá en una etapa difícil de vivir, debido a que envejecer nos llevará a una crisis de identidad por nos ser como éramos antes y por la devaluación que supone vivir en una sociedad donde hay un gran culto a la juventud. Como consecuencia se producirá una disminución de la autoestima...”

Por el contrario, “asumir con una actitud positiva este proceso permite envejecer en mejores condiciones, pues podemos vivir esta etapa de madurez de forma equilibrada como un reto que nos permita decidir, elegir y desarrollar las posibilidades que se nos presenten”.

Cuando la tercera edad nos alcanza es una obra muy completa, pues presenta el proceso de envejecimiento en todas las esferas humanas. Estructurada en siete capítulos, el primero ofrece una visión general de dicho proceso a nivel personal. El segundo lo trata dentro de la familia y de la sociedad (jubilación, nido vacío, etc.). El tercero enfoca el envejecimiento desde el punto de vista psicológico, mencionando los cambios de intereses, conducta, comportamiento... El cuarto describe cómo se envejece en otros lugares del mundo. El quinto menciona los aspectos económicos y sociales y el sexto trata el desarrollo y la evolución de la persona. Como colofón, la autora presenta varias conclusiones relacionadas con el resto de los capítulos.

El objetivo de la obra es preparar a las personas adultas para que enfrenten con sus propios recursos las crisis que se presentan en este período. De esta forma, podemos envejecer más felices y afrontar nuestra tercera edad de forma óptima.

Aceptar envejecer es decir sí a la vida, es escoger libremente entre la realidad y la ficción, aceptar la realidad de que cambiamos y de que hace falta cambiar para seguir siendo el mismo. En definitiva, vivir es envejecer y esta verdad es absoluta...

