
El arte de envejecer juntos: Cosechando amor y cuidado para el ocaso de la vida

Por: Alexandra Caballero Guzmán

Medica especialista en gerosexología y cuidado con perspectiva de genero

Vamos a reflexionar sobre un tema que nos toca el alma: el amor y el cuidado en la vejez. Pilar Sordo, en su maravilloso libro "No quiero envejecer", nos invita a una profunda reflexión sobre cómo vivimos nuestra vida y, sobre todo, cómo queremos vivirla. Y, si bien el envejecimiento es un proceso natural que a veces genera cierta resistencia, ¿qué pasaría si lo viéramos como la oportunidad dorada de cosechar lo que hemos sembrado en nuestras relaciones más íntimas?

El amor: ese hilo invisible que nos teje

Piensen en el amor, no solo como la pasión arrolladora de la juventud, sino como ese hilo invisible, fuerte y resiliente, que nos ha ido tejiendo a lo largo de los años. Es ese compañero o compañera que ha estado ahí en los triunfos y en las caídas, en las alegrías desbordantes y en las noches de insomnio. Ese amor, cuando es genuino y cuidado, se convierte en el pilar fundamental para enfrentar la vejez.

Pilar Sordo nos recuerda la importancia de vivir con conciencia, de estar presentes en cada etapa. Y esto aplica de forma poderosa a nuestras relaciones de pareja. ¿Hemos invertido tiempo de calidad? ¿Hemos aprendido a escucharnos de verdad? ¿Hemos cultivado la paciencia, el perdón y la admiración mutua? Porque es en la juventud y en la madurez donde se construye el verdadero capital afectivo para la vejez.

No se trata solo de la supervivencia de la pareja, sino de la **calidad de esa supervivencia**. Cuando somos jóvenes, a veces damos por sentado que "siempre estaremos juntos". Pero es en el día a día, en las pequeñas atenciones, en la capacidad de reinventar el amor y de adaptarse a los cambios, donde se gesta esa fortaleza que nos permitirá enfrentar juntos los desafíos del envejecimiento.

El cuidado: la expresión más pura del amor maduro

Con el paso de los años, inevitablemente, nuestro cuerpo y nuestra mente cambian. Las arrugas son mapas de nuestras vidas, las canas, coronas de experiencia. Y, a veces, llegan los achaques, las enfermedades o la disminución de la autonomía. Es en este punto donde el amor se transforma en su expresión más pura y profunda: el cuidado.

Cuidar al otro, o ser cuidado por el otro, es una danza delicada de generosidad, paciencia y amor incondicional. Significa estar ahí en las citas médicas, recordar los medicamentos, preparar una comida especial, o simplemente ofrecer una mano cálida o una palabra de aliento. Pero el cuidado no es solo físico; es también emocional. Es entender los silencios, reconocer las frustraciones del otro ante la pérdida de ciertas capacidades, y seguir viendo la belleza y el valor de esa persona, más allá de las limitaciones.

Pilar Sordo nos invita a mirar la vejez no con miedo, sino con preparación. Y esa preparación incluye la construcción consciente de un "colchón" de afecto y apoyo. Cuando hemos cultivado una relación de pareja sólida, basada en el respeto y el cariño genuino, el cuidado en la vejez no se siente como una carga, sino como la prolongación natural de ese compromiso. Se convierte en un privilegio, en la oportunidad de devolver todo lo recibido, y de seguir compartiendo una historia que se niega a terminar.

Consolidando hoy, cosechando mañana

Entonces, ¿qué podemos hacer hoy para asegurar ese "mañana" lleno de amor y cuidado?

1. **Invierte tiempo de calidad:** Deja a un lado el celular, las preocupaciones laborales y regálale a tu pareja tu presencia plena. Una conversación profunda, un paseo de la mano, una cena sin distracciones.
2. **Cultiva la comunicación:** Hablen de todo: de sus sueños, de sus miedos, de lo que les preocupa del futuro. No dejen que los resentimientos se acumulen. Aprender a pedir perdón y a perdonar es un súper poder en la pareja.
3. **Adáptense a los cambios:** Las parejas evolucionan, las personas cambiamos. No se aferren a lo que fueron, sino abracen lo que son hoy. Reinventen el romance, busquen nuevas actividades juntos, o simplemente disfruten de la comodidad de la rutina compartida.
4. **Expresen el afecto:** No den por sentado que el otro sabe cuánto le aman. Un abrazo, un beso, un "te quiero" dicho en voz alta, pequeños gestos de cariño hacen una gran diferencia.

5. **Sean un equipo:** La vida, con sus altos y bajos, es más fácil de llevar cuando se sabe que se tiene a alguien remando a su lado. Apóyense mutuamente en los desafíos y celebren juntos cada pequeña victoria.
-

Un mensaje de esperanza para los que caminan solos

Sé que muchos de ustedes, al leer esto, podrían estar pensando: "Pero yo no tengo pareja". O "mi pareja ya no está". Y para ustedes, quiero que este artículo también sea un abrazo cálido y un mensaje de profunda esperanza.

La felicidad y el cuidado en la vejez no están exclusivamente ligados a tener una pareja. La vida nos enseña que el amor y el apoyo pueden florecer en muchísimas formas. Tal vez no tienes una pareja, pero tienes hijos que te adoran, nietos que iluminan tus días, amigos leales que son tu familia elegida, vecinos solidarios o una comunidad activa.

La sabiduría de Pilar Sordo también nos recuerda la importancia de **cultivar nuestra autonomía y nuestras redes de apoyo**. Si no tienes pareja, o si has enviudado, es el momento de volcarte en esas otras relaciones significativas. Es hora de fortalecer los lazos con la familia extendida, de unirte a grupos de interés, de voluntariado, de cultivar tus hobbies y de hacer nuevos amigos.

La vejez puede ser un tiempo de nuevas conexiones, de descubrimiento personal y de libertad. No permitan que la ausencia de una pareja les robe la alegría de vivir plenamente. El amor está en todas partes si estamos dispuestos a verlo y a cultivarlo.

Envejecer es un privilegio, y hacerlo acompañados –ya sea por una pareja amada o por una red de afecto y cuidado– es una de las mayores bendiciones de la vida. Cosechemos hoy con amor, para que mañana, cuando las hojas caigan y el invierno se acerque, nuestro jardín esté lleno de flores y calor. Porque, al final, el verdadero tesoro de la vida reside en los lazos que tejemos, en el amor que damos y en el amor que recibimos.