

Publicado: Lunes, 22 Junio 2020 01:19

Escrito por Anna Sarnataro



Todos tenemos sueños, sobre todo de niños, pero cuando de improviso te sientes adulto, adviertes que no es tan fácil como parecía...

"Hemos crecido con el mito de un trabajo estable, la carrera, el éxito; por eso nos sentimos habitualmente pobres e inadecuados. Huimos porque no nos han dado las armas adecuadas para resistir, y cuando descubrimos que nuestro equipo de fútbol no corresponde a nuestro entusiasmo, que nuestro banco amigo se acuerda de nosotros sólo cuando tenemos números rojos, el trabajo de nuestra vida quiere nuestra vida entera... ¡nos sentimos derrotados! Nos habría bastado poca cosa, por ejemplo, tener sueños verdaderamente nuestros, nacidos de nuestras ambiciones y no en la sala de reuniones de una multinacional. Debemos aprender a cerrar los puños, como recién nacidos, para dominar de veras nuestra vida..."

Estas frases, tomadas de la escena final del filme "Nosotros y la Giulia", se me quedaron muy grabadas cuando las escuché. En ese momento fui plenamente consciente de que esas palabras captaban algo que sentía desde hacía tiempo, y que no lograba expresar: **una sensación de incertidumbre inexplicable , unida al deseo de tener éxito.**

Todos tenemos sueños, sobre todo de niños, pero cuando de improviso te sientes adulto, adviertes que no es tan fácil como parecía, y empiezas a aceptar la incertidumbre. He descubierto que aquella sensación mía se puede definir como la **"crisis del cuarto de siglo"- Quarter Life Crisis (QLC)**, una especie de crisis precoz de la edad mediana. Un fenómeno al que no sólo han dado un nombre, sino sobre el que se han hecho muchas investigaciones: muestran cómo **la mayor parte de los jóvenes nacidos entre 1986 y 1996 sufren estados de ansiedad y depresión en un período de tiempo que va de los 25 a los 35 años** aproximadamente.

Muchos se refieren a esta crisis como si fuera específica del mundo contemporáneo. Es cierto en parte, sobre todo si pensamos en los retos frente a los que nos pone el mundo moderno: la fluidez de las relaciones, la velocidad de la tecnología, la crisis económica, y la falta de seguridad del mercado de trabajo. Seguramente el contexto socioeconómico influye y agudiza esta situación de malestar, pero en realidad la "crisis del cuarto de siglo" es un momento de crisis típico de esa edad, en la que se abandona la "zona de seguridad" y se empiezan a recorrer caminos ignotos.

A los 25 años se ha terminado la carrera universitaria, se afrontan las primeras experiencias laborales, y se empiezan a tomar decisiones "de adultos", que ponen en entredicho algunas de las opciones elegidas hasta entonces. En esos años el individuo indaga sobre sí mismo, sus posibilidades, el mundo que le rodea, y conquista la propia identidad de adulto, haciendo un pequeño balance de su presente proyectándose en el futuro, del que no se recibe ninguna respuesta.

¿Por qué sucede todo esto?

Vivimos en una época en que es muy sencillo "cambiar": no hay distancias ni barreras; todo es muy rápido. Esta facilidad de acceso, que se presenta como una oportunidad, en realidad puede ser uno de los factores desencadenantes del estado de ansiedad. Precisamente porque es tan fácil mudar todo, no existen asideros estables para aferrarse, sujetarse y respirar una calma momentánea. Es difícil aclarar las ideas e intentar emerger, especialmente si se está navegando en un mar de mentes donde todos buscan afanosamente el mejor camino para salir a flote y no ahogarse.

A los 25 años **se pierde la despreocupación típica de la adolescencia**, y se entra en la edad adulta con un bagaje de preguntas a las que, hasta un día antes, se creía tener una respuesta. Esta situación de inquietud e incertidumbre sobre el futuro, unida a las altas expectativas de la familia y de la sociedad, lleva a los jóvenes a la crisis, porque el miedo se convierte en una patología, la **quarter life**

crisis, caracterizada por ansiedad de rendimiento (profesional), sensación de asfixia (tanto en el trabajo como en el matrimonio) y, en los casos más graves, depresión.

¿Cómo superar esta crisis?

El mundo de hoy se pretende que todos caminen deprisa, que se homologuen y adapten en su individualidad: saber inglés, tener una licenciatura, una especialización y un máster; haber tenido por lo menos una experiencia en el extranjero... hay que empezar desde el primer peldaño en el trabajo y, además, suscribir un crédito, comprar una casa, crear una familia, quizás tener un hijo... y ¡todo antes de los 30 años!

Sin embargo, hay que comprender que **todo el mundo tiene derecho a frenar, detenerse y tomarse un respiro.**

No existe una receta, o una respuesta unívoca válida para todos, útil para hacer frente a esta situación de ansiedad. Si desemboca en estados de depresión, es bueno pedir auxilio y dejarse ayudar por profesionales de la salud mental. En cualquier caso, es preciso no olvidar que la maduración de la personalidad atraviesa necesariamente momentos de incertidumbre y de riesgo, también de sufrimientos, pequeños o grandes. Hay un refrán italiano muy sabio: *non ogni male viene per nuocere*, equivalente al *no hay mal que por bien no venga*. El aprendizaje de la libertad se presenta siempre bajo nuevas formas, a cualquier edad, y exige siempre esfuerzo.

Los jóvenes deben asumir sus decisiones, en función de sus propias ideas y siguiendo su propia voluntad, con la conciencia de que **nada está decidido irremediablemente, y nunca es demasiado tarde para cambiar**. Solo debemos " *aprender a cerrar los puños, como recién nacidos, para dominar de veras nuestra vida...*"

Anna Sarnataro, en familyandmedia.eu.