



*Es frecuente que al alcanzar la mitad de la edad que nos ofrece nuestra expectativa de vida, una crisis nos empuje a modificar ámbitos personales, a replantearnos metas, anhelos y significados profundos antes de pasar a un nuevo estadio*

*El autor, que ha vivido con intensidad esta transición, narra su experiencia que puede ser útil para muchas etapas.*

*En medio del camino de la vida  
me encontré por una selva oscura...*

**Dante Alighieri.** *La Divina Comedia.* Canto primero

Nadie me avisó que llegaría. Me tenía desconcertado. Cuando aparecieron las primeras señales, las ignoré, no supe interpretarlas y continué con mi habitual ritmo frenético: volcado en el siguiente proyecto, el siguiente cliente, el siguiente cierre. Al cumplir cincuenta años, aparentemente todo iba muy bien. La firma de abogados había crecido incluso más de lo esperado, los clientes multinacionales no dejaban de buscarnos, y el posicionamiento profesional había superado cualquier expectativa... pero la idea de que algo faltaba,

seguía tomando forma dentro de mí.

Descubrirlo, entenderlo y enfrentarlo me tiene inmerso en una intensa, desconcertante y riquísima transición, que sin duda me ha marcado. Esta transición -que lleva ya más de un año- ha implicado una introspección a fondo, que me ha obligado a enfrentar algunas preguntas que siempre creí tener muy claras, y cuyas respuestas han sido más difíciles de lo que pensé. Sé que de esas respuestas depende mi proyecto personal para la segunda parte de mi vida.

Empecemos por afirmar un hecho innegable. **Todos envejecemos y todos morimos. Por lo tanto, todos aspiramos a transitar de la juventud a la madurez y luego a la vejez; a menos que encontremos antes el final del camino.**

Es sencillo ignorar este proceso durante la juventud, cuando estamos aún llenos de energía, de sueños, de metas y, sobre todo, ocupados sacando adelante la empresa, forjando un patrimonio, atendiendo a la familia y comprando cosas y casas que pretendemos nos aporten cuotas de felicidad que nunca llegan con la intensidad que esperábamos. Con demasiada frecuencia vivimos inmersos en la acción permanente -en el activismo-, sin apenas disfrutar nuestros logros, y lanzándonos continuamente al siguiente proyecto, al siguiente reto. Sin pausa, sin sosiego, **ebrios de hacer y tener**. Volcados hacia el futuro e ignorando la valía de vivir en el presente.

Sin embargo, la huella de los años va dejando, primero en nuestro cuerpo y después en nuestra mente, señales de que ya no somos los jóvenes que fuimos. Pero nos sentimos -nos sabemos- aún vigentes, activos y con mucho por hacer.

Hay quienes se aferran a esta juventud perdida y se convierten en caricaturas de sí mismos. En México se les conoce como *chavorrucos* o se dice que están en «la crisis de los cuarenta». **Son los ejecutivos canosos que compran coches deportivos y ropa ajustada, se dejan crecer el pelo, vuelven a los antros y cambian de pareja con el afán de autoafirmarse como los jóvenes que ya no son.** Y sobre todo, buscando en la juventud perdida la plenitud que aún no logran.

Sin embargo, así como todos envejecemos, todos pasamos por la crisis de la mitad de la vida. Es algo de lo que no podemos escapar. Es tan natural como envejecer y morir. **Lo que sí podemos es elegir cómo enfrentarla.** Y aquí yace la verdadera cuestión.

### **Una crisis necesaria**

En *El retrato de Dorian Gray*, **Oscar Wilde** nos presenta el drama del

miedo a la vejez en la historia de un joven que pacta para recibir el don de la eterna juventud. Todo parece ir bien -diversión, fama y riqueza-, hasta que se encuentra a sí mismo, y se descubre falto de propósito, muerto por dentro, con el alma agotada e incapaz de amar. **Su don se convierte en su condena.** En japonés la palabra «crisis» al escribirse contiene en sí misma el término «oportunidad». Esta crisis del medio tiempo no es excepción: te obliga a plantearte cuestiones de fondo, a reflexionar si vale la pena seguir viviendo al ritmo frenético del primer tiempo. Persiguiendo afanosamente el éxito económico o profesional que pretendemos nos aporte la cuota de plenitud y felicidad a la que legítimamente aspiramos. **«Cuando cierre esa venta, cuanto gane esa licitación, cuando tenga la casa grande...».**

Y de pronto, en medio de esta carrera tras el «éxito», la crisis de la mitad de la vida nos sorprende, nos enfrenta, nos cuestiona y nos confunde al demostrarnos que el éxito alcanzado no ha sido capaz de llenar un hueco en nuestro corazón, que a estas alturas del partido, yace aún vacío.

Los síntomas externos de la crisis pueden ser más o menos evidentes; más o menos graves en distintas personas. Las causas, sin embargo, suelen ser las mismas. Esta crisis tiene una profundidad y un calado distinto: se trata de una crisis positiva, de darse el tiempo de hacer un inventario y un balance personal, de una introspección a fondo para reconectar con lo verdaderamente importante. Nos enfrenta con la dolorosa realidad de que plenitud y éxito no son la misma cosa: y desenmarañarlas es un aspecto central en esta transición.

Aunque pudiera parecer que este concepto aplica sólo a los hombres, la realidad es que las mujeres también transitan por esta crisis, aun cuando su «profesión» en el primer tiempo haya sido su familia. Los hijos se van y la realidad del nido vacío las enfrenta a una nueva vida. **No es tampoco cuestión de dinero o estatus sino consecuencia de la búsqueda de sentido propia de la naturaleza humana.**

### **Cambian parámetros y perspectiva**

El autor norteamericano **Bob Buford**, en su libro *HalfTime*, desarrolla el tema con amplitud y llama a esta crisis el medio tiempo, en alusión a la mitad de un partido de fútbol: una parada obligada para replantear la estrategia para el segundo tiempo de nuestra vida.

La transición del medio tiempo es un proceso íntimo, personal. Cada quien lo vive a su manera, a su tiempo, de acuerdo con su personalidad, circunstancias y filosofía de vida. Las pasiones, talentos, anhelos y valores son únicos en cada persona y son nuestras herramientas para definir nuestro proyecto de vida para el segundo

tiempo.

Tenemos un ejemplo vivo de las diferentes formas de enfrentar este proceso en dos reconocidos magnates de las últimas décadas: **Steve Jobs** y **Bill Gates**. Mientras que el primero, ya enfermo de cáncer, seguía trabajando intensamente, volcado en satisfacer los resultados de sus accionistas; el segundo decidió renunciar a su puesto de CEO de Microsoft a los cincuenta y tres años, en la cumbre de su carrera, para dedicar su vida a su fundación y otros proyectos de alto impacto social, y sin duda más cercanos a su corazón.

El medio tiempo no significa retirarse, ni quedar muerto en vida; sino revitalizar las ilusiones y los sueños para enfrentarlas con las herramientas de la madurez, y con la curiosidad de la juventud. Puede -y debe- ser una etapa incluso más productiva e intensa, pero con otros parámetros, otros indicadores, otra perspectiva.

### **Silencio y tres ideas centrales**

Cuando descubrí que estaba entrando en «mi medio tiempo», decidí enfrentar el proceso a fondo y dedicar tiempo a la introspección, meditación y oración que -intuía- se requieren para abordarlo seriamente. Me propuse rodearme -en los espacios que mi intensa agenda me lo permitía- del silencio y la soledad que sabía indispensables para entrar al fondo del corazón.

Leí la poca literatura disponible, comenté con familia y amigos el tema e incluso acudí con un par de amigos psicólogos para tratar de entender el origen de esta confusión que era sin duda inusual en mí. **En este camino también me di cuenta de que muchos amigos y conocidos pasaban por esta crisis sin saberlo**, sin entenderlo, sin plantárselo, pero que inconscientemente habían decidido sacarle la vuelta al tema al no saber cómo enfrentarlo.

Asistí a un par de retiros espirituales de silencio, para facilitar la escucha de la voz de Dios en el proceso -que me parece fundamental- y me ayudaron a poner en contexto algunas preguntas que en el primer tiempo había aprendido a ignorar. **¿Quién soy, dónde estoy, a dónde voy, para qué estoy aquí?** y sobre todo ¿soy feliz?

Me di cuenta que unos días de silencio no bastaban para dar una respuesta de fondo a esas preguntas fundamentales; reorganicé mi agenda y los compromisos profesionales y personales y decidí tomar dos semanas para hacer -solo por supuesto- el «Camino de Santiago». Pensaba que quienes decían que el Camino es un cambiavidas exageraban. Me di cuenta que se quedaron cortos.

Otro aspecto esencial del proceso, fue un programa al que asistí, en un instituto de Texas especializado en cómo afrontar la crisis del medio tiempo y planear el segundo. En una palabra: cómo transitar adecuadamente del éxito hacia la plenitud.

Este programa incluyó la asignación de un coach personal quien me acompañó durante un año en este intenso, desafiante y riquísimo trayecto en el camino hacia el segundo tiempo.

Referir el alcance, aprendizaje y efectos de estos procesos, llevaría muchas páginas, pero me quedo con tres ideas centrales que hicieron especial eco en mi persona:

1. ***Ruthlessly eradicate hurry*** que yo interpreto como «elimina las prisas a cualquier precio». En mi caso, una de mis batallas personales es -sin duda- reducir la velocidad a la que vivo, y que si bien me ha generado grandes logros, el precio de desasosiego y falta de paz interior ha sido evidente. Ese activismo se ha convertido en una forma de estar en la vida que ya no estoy dispuesto a tolerar. Como un tipo organizado y disciplinado que soy, sé que hago bien en estar ocupado. Pero ya no más apresurado.

2. ***Stop and smell the flowers***, «detente a oler las flores». Este mensaje es especialmente importante para mí, porque al vivir en ese ritmo frenético, necesario para conseguir éxito profesional y económico, claramente he dejado de vivir en el instante presente y he perdido en cierta medida la capacidad de disfrute y de asombro ante la cantidad de bendiciones de que vivo rodeado.

3. ***Define your One thing***, «Elige una cosa que te defina»: (sí: una sola cosa) que se anida en la intimidad de tu corazón y que es lo que te mueve, te apasiona, te inspira, te define como persona y será lo que te lleve a descubrir la misión única e irreplicable para la que Dios te ha creado. En el descubrimiento de esta misión y en su cumplimiento se encuentran, en mi opinión, la plenitud, la felicidad y la trascendencia a la que aspiramos.

### ***Indicadores de la trascendencia***

Este proceso me ha dejado claro que, aunque el tiempo merma nuestras facultades físicas, no ocurre lo mismo con otras facultades más valiosas.

Nuestro intelecto y espíritu son, sin duda, hoy más ricos, más profundos, más habitables que en nuestra juventud y son fundamentales para colmar la cuota de plenitud y felicidad que no hemos logrado en el primer tiempo. Quizás a estas alturas del partido, ya no podemos

seguir el ritmo a los jóvenes; pero, ¿de verdad queremos hacerlo?

La escuela -en sus distintos niveles- y el entorno económico y profesional nos preparan para la primera parte de la vida; pero ignoran la necesidad de prepararnos para la segunda. En el mundo occidental la transición profesional pasa, de ser hoy un ejecutivo, empresario o funcionario, para al día siguiente estar retirado, sin un proceso de por medio. Es como pasar de la juventud a la tercera edad. No es extraño que esa transición resulte deprimente para tantos. Un día eres un CEO encumbrado; al otro juegas golf todos los días, y en poco tiempo, juegas bingo en un asilo. No, gracias.

La realidad es que con los años, hemos adquirido experiencia, recursos, relaciones, visión, sabiduría de vida y otras herramientas que son fundamentales en esta etapa de la vida y que podemos y debemos invertir en el aspecto espiritual e intelectual de nuestra persona. Aspectos que siguen vigentes, y que serán muy útiles en los próximos, diez, veinte o treinta años de vida activa a que aún aspiramos. Hemos adquirido una capacidad de gestión que nos permitirá llevar a término prácticamente cualquier proyecto que emprendamos y en los que decidamos invertir nuestros talentos. De ahí la importancia de que esos proyectos sean nobles, valiosos y apasionantes.

Parece una contradicción, pero estoy convencido de que el segundo tiempo puede ser más productivo, más apasionante y más pleno que el primero. Retirarse en este momento sería un desperdicio, cuando queda tanto por hacer. Y cuando hablo de plenitud me refiero al balance que buscamos entre los distintos ámbitos de nuestra vida, con la correspondiente satisfacción familiar, espiritual y social.

### **¿Cuánto es suficiente?**

Es una pregunta que normalmente evadimos. Quizás cuando comenzamos nuestra vida profesional o empresarial había un número en nuestra cabeza; pero ese número aumenta con cada nuevo logro. Vivimos persiguiendo metas siempre crecientes y cada vez con menos tiempo para disfrutar lo que tenemos. Caemos presos de nuestro pobre y deformado concepto del éxito, al que en cuanto nos acercamos, se aleja a mayor distancia. Como galgo tras un conejo de plástico.

Tener la valentía de decir «es suficiente» es tarea compleja, que debemos plantearnos seriamente. Y sobre todo, una vez alcanzadas determinadas metas, actuar en consecuencia.

La revista *Expansión* en su número 944 de julio del 2006, muestra en portada la imagen de un ejecutivo, de traje y corbata, corriendo dentro de una rueda para hámster. El título es también sugerente: «La

*carrera sin fin*».

Para muchos ejecutivos, el destino parece ser perseguir un éxito siempre insuficiente, aún a costa de su salud, su familia, sus amigos y su propia persona. ¡Cuántos hemos vivido así durante años!, y el precio pagado por estar donde estamos, pudo ser muy costoso o peor aún, irreversible.

El segundo tiempo no implica parar en seco, sino seguir persiguiendo la presa pero de otra forma, con otra intensidad y otro enfoque. No se trata de *work harder* sino de *work smarter*. De perseguir -a la par que las profesionales o empresariales- otras metas más ricas, más profundas, que no huyan, y que nos permitan dejar nuestra huella en el mundo.

Este cambio de estrategia suele abrirnos los ojos de formas que nunca habiéramos imaginado. Entonces, y sólo entonces, podemos redescubrir las otras dimensiones que constituyen nuestra verdadera riqueza: nuestros verdaderos tesoros: la familia, Dios, los amigos, nosotros mismos.

Quizás no todos estamos listos para bajarnos de la montaña rusa del primer tiempo. No se trata de forzar a nadie, cada quien sabe su tiempo. Sin embargo te aseguro que estas ideas te serán útiles para cuando llegue tu momento, y cuando llegue, te será más fácil saber que estás entrando a tu medio tiempo.

Te recomiendo que no seas como muchos de los que viven posponiendo la toma de conciencia y, a los setenta, siguen pensando que aún no están listos. Seguro conoces a más de uno al que su medio tiempo le pasó de noche, hace ya muchos años.

### **¿De qué se trata la vida?**

Creo que la respuesta a esta pregunta estará incompleta si no incluye una referencia a la felicidad a la que legítimamente aspiramos. Se trata de aprender a ser feliz en esta vida y en la otra.

Cuando se lo preguntaron a **Soren Kierkegaard** -reconocido filósofo danés- dio una respuesta que me parece de lo más acertada. **«El tema es entenderme a mí mismo, saber qué quiere Dios de mí, encontrar las razones por las que quiera vivir y esté dispuesto a morir».**

Una definición muy valiosa que describe perfectamente en qué consiste el medio tiempo al que me refiero. Si pudiera añadirle algo, en mi opinión sería el de usar esta transición también para aprender a amar. ¿Que cómo se aprende a amar? igual que a nadar: amando.

Por más que pensemos que se trata de un concepto cursi o impropio para un empresario de tu nivel, te diría que si no hacemos lo que hacemos con amor, -y mejor aún- por amor, todo queda inconcluso, inacabado. El amor, es la sal de la vida. La dota de otra dimensión. Le da peso y volumen.

Pero amar ¿a quién?, ¿cómo?, ¿cuándo? La versión corta de mi opinión sería: a Dios sobre todo y a los demás como a ti. Ni más ni menos.

De ahí que no sorprenden las frases de **San Agustín de Hipona** «*ama y haz lo que quieras*»; «*la medida del amor es amar sin medida*». Sin amor nos quedamos cortos en cualquier proyecto que emprendamos en el segundo tiempo.

### **Una carrera paralela**

En mi caso, mi actividad profesional sigue siendo el centro de mi vida. Me apasiona igual, la hago bien y sigo vigente. No puedo, ni quiero ni debo retirarme. Por eso en mi medio tiempo decidí abrir una carrera paralela y reduje mi jornada profesional de diez a ocho horas; sigue siendo una jornada completa pero hoy, tras 25 años de experiencia, logro lo mismo o más que antes con diez. He aprendido a hacer más con menos. Con orden y disciplina se hacen maravillas en esas dos horas al día.

Esas horas de «ahorro» las he invertido en proyectos extraprofesionales que me apasionan. Un programa de radio, una asociación de consultoría familiar, un *Think Tank* enfocado en proyectos sociales, en difundir el concepto del medio tiempo, en la educación, y por supuesto en tiempo de calidad para mi familia, para Dios, mis amigos y para mi persona. Suena redituable ¿no? para mí lo ha sido. Y mucho.

Independientemente del marcador del partido, el medio tiempo nos ayudará -con nueva visión y experiencia- a tener un segundo tiempo mucho más rico, más pleno, y que nos permita generar los frutos con los que habremos de rendir cuentas de los talentos recibidos, ya que debemos tener claro que «...al que mucho se le diere, mucho se le pedirá...». Y me parece cuestión de abrir los ojos para darnos cuenta de lo privilegiados que somos.

### **Los primeros pasos**

Si percibes que te acercas o ya estás en tu medio tiempo, dejo aquí algunas ideas que te pueden servir.

**1. Haz un alto y reflexiona. Pide perdón, desintoxícate de ese ritmo**

***frenético que te tiene atrapado. Recuerda: el silencio y la soledad son necesarios para diseñar el segundo tiempo.***

***2. Reconecta seriamente con tus relaciones personales: Dios, familia, amigos, y por supuesto contigo mismo.***

***3. Pide ayuda. Un coach, mentor, tu familia o un buen amigo te ayudará a ser objetivo y no perder foco.***

***4. Explora tus talentos y pasiones. Este maridaje te ayudará a encontrar tu misión única e irrepetible, detrás de la que se esconde la felicidad que tanto anhelas.***

***5. No es necesario abandonar tu negocio o empresa, ni mudarte al Tíbet. Empieza por invertir un número de horas adecuado a la semana en tu «carrera paralela».***

***6. Diseña tu estrategia para el segundo tiempo de tu vida con base en tu realidad, tu filosofía de vida, tus pasiones y tus talentos, y sobre todo termina el proceso con tu Mission life statement que es tu plan de vida para el segundo tiempo.***

### **Cambiar el mundo**

**George Orwell** escribió: «no es posible que una persona pensante viva en nuestra sociedad sin querer cambiarla». El México que hoy vivimos nos interpela y reclama nuestra intervención ante los graves retos que enfrenta. Con cuarenta millones de pobres, inmersos en una espiral de violencia, rodeados de promotores de la cultura de la muerte, en medio de una corrupción galopante y con la familia bajo ataque, alguien tiene que dar la batalla. Si no somos tú y yo, dudo que alguien lo haga.

Yo siempre pensé que serían los jóvenes quienes con su energía, su pasión y natural rebeldía serían capaces de cambiar el mundo. Al entrar en este proceso he visto con claridad que somos los que transitamos por esta etapa de la vida quienes contamos con las herramientas para hacerlo. Nos guste o no, las circunstancias nos han puesto en una coyuntura histórica que definirá el futuro de nuestro país y nuestro mundo. De lo que hagamos o dejemos de hacer tú y yo dependen muchas cosas. ¿Seremos capaces de ignorar nuestra responsabilidad, cerrar los ojos con tal de seguir en la carrera del éxito, o dedicarnos a jugar golf o bingo? Sería una grave irresponsabilidad y un gran desperdicio.

Pero... ¿Cuándo? El tiempo no perdona. Espero que el silbatazo final no te sorprenda en el primer tiempo.

## **Mi medio tiempo. La crisis de la mitad de la vida**

Publicado: Viernes, 31 Julio 2020 01:29

Escrito por Hugo Cuesta Leaño

---

Atrévete. No te vas a arrepentir.

**Hugo Cuesta Leaño**

Fuente: [madurezpsicologica.com](http://madurezpsicologica.com) (Publicado originalmente en la  
revista [ISTMO](#) No. 346 octubre-noviembre 2016)