



“No puedes evitar envejecer, pero no tienes que hacerte mayor.”
-George Burns-

Son las mujeres las que parecen sufrir más la llamada crisis de los 40. Esto se debe a que atraviesan una etapa biológica en la que no son ni jóvenes ni viejas. Así, ¿cómo superar esta crisis o impedir, sencillamente, que aparezca?

Puede que tengas temor de hacerte mayor o de dejar de ser joven. O ambas al mismo tiempo. Lo cierto es que la crisis de los 40 la sufren la gran mayoría de las mujeres y también muchos hombres. En el caso femenino, se suma el hecho de empezar a atravesar la menopausia y los síntomas que conlleva, tanto físicos como psicológicos.

La “crisis de la mediana edad” no aparece justo el día en que la persona sopla las 40 velas. Puede desarrollarse un poco antes o después. Es tiempo de empezar a analizar qué es lo que se ha hecho hasta ahora y los asuntos pendientes que quedan por resolver. Sin duda, en algunos casos la idea del retiro y la jubilación ya ronda por la cabeza (aunque todavía falten muchos años para ello).

Características de la crisis de los 40

Los expertos indican que existen dos tipos de crisis relacionadas con la edad. Una de ellas es la evolutiva, que tiene que ver con los años que tenemos y nuestros cambios biológicos. La otra es circunstancial, motivada por los cambios en el entorno pero que también nos afecta en lo personal. La crisis de los 40 años es de carácter evolutivo.

Los síntomas pueden estar acompañados por un cuadro de depresión y ansiedad, especialmente debido a las presiones sociales y familiares al cumplir cierta edad. Por ejemplo, si esa persona aún no se ha casado o tenido hijos, no ha conseguido un buen empleo o no ha comprado su casa, los estudios dicen que tiene una mayor probabilidad de sentirse triste que alguien que sí haya cumplido con esas pautas culturales.

Los motivos de esta crisis son diversos, pero los más frecuentes son inseguridad, responsabilidad excesiva o rutina desde hace mucho tiempo. También lo son tener parejas conflictivas, darse cuenta de los errores cometidos, aburrimiento o falta de objetivos claros.

Daniel Levinson, psicólogo norteamericano pionero en aplicar esta noción de “crisis de los 40” a la psicología, plantea su Teoría de la estructura de la vida (1986) organizada en etapas. La llegada de la cuarta década de vida se enmarcaría dentro de la adultez media y se caracterizaría por que las personas se vuelven conscientes de que todas las metas que quería conseguir no las va a poder alcanzar.

Así, a partir de esa edad, las personas fantasean con un plan de vida tentativo; poco meditado y basado en ilusiones algo utópicas. En ese sentido, este autor considera que en los hombres, la gran parte de esos deseos están relacionadas con ocupaciones laborales y focalizadas en el crecimiento personal o espiritual. Mientras que, en las mujeres, ese sueño idílico gira más en torno al matrimonio y a la familia. Sería pues esa comparación entre los logros alcanzados y el plan idílico de vida el que se encontraría la génesis de la crisis de los 40.

Una nueva perspectiva

Sin duda, uno de los signos más importantes de la crisis de los 40 es esa necesidad de volver a ser “jóvenes”, es decir, de tener nuevamente 20 años. Esto conlleva a la búsqueda de nuevas experiencias, de hacer cosas que antes no se habían podido hacer por diversas razones, vestirse como un adolescente, frecuentar bares o discotecas, etc.

Esta nueva actitud ante la vida puede convertirse en un nuevo despertar maravilloso, en una motivación que nos saque de nuestra rutina y enriquezca nuestras vidas. Pero, también puede provocar una gran nostalgia que nos paralice y haga que empecemos a dormir profundamente sobre aquello que fue, olvidándonos de que tenemos todavía un montón de cosas por hacer.

El cambio positivo que puede emanar de esta crisis procede en parte de la aceptación de que ha pasado el tiempo, sin sentimientos de rabia

o impotencia. También procede de no abandonar al presente y al futuro por prestarle pleitesía al pasado.

Una buena reflexión y un buen rediseño de nuestra vida, que es en realidad lo que nos está pidiendo el cuerpo, harán que sigamos adelante con la sabiduría de ahora y la inquietud joven de antaño.

Qué podemos hacer frente a esta crisis

Es fundamental mantener la actitud positiva. No importa que te hagan notar que ya estás más “grandecito”, es bueno saber que la edad trae experiencia, anécdotas y conocimientos. Aún tienes muchos años por delante, no vale la pena que los pases sufriendo.

No te olvides de disfrutar. La experiencia de haber crecido y pasado por muchos problemas te hace aún más interesante y preparado para lo que continúa. Tendrás un mayor autocontrol y conocerás las consecuencias de tus actos. Recuerda que el mejor momento es el aquí y el ahora.

No asocies la juventud con la felicidad. En cada etapa de la vida se puede vivir con alegría y plenitud.

Finalmente, podría decirse que estás en la mitad de la vida. Es un buen momento para pensar en lo que ya has hecho y también en el futuro, porque aún queda tanto por realizar. Cualquier cambio que desees a partir de ahora tendrá que ser evaluado y analizado detalladamente.

Yamila Papa, en lamenteesmaravillosa.com/