

Los cuarenta, una edad para disfrutar



Fuertemente arraigada en nuestra sociedad, la llamada “crisis de los cuarenta” suele provocar inquietud y puede empujarnos a introducir cambios bruscos en nuestra vida. Sin embargo, es una magnífica oportunidad para hacer balance, valorar lo conseguido y descubrir lo que deseamos experimentar.



ROSA RABBANI
Doctora en Psicología y especialista en terapia familiar sistémica. Autora de *Maternidad y trabajo* (Icaria).

Siempre he pensado que la mejor parte de la vida comienza a partir de los cuarenta años. Ha sido en todo momento mi creencia hasta que, un buen día, alguien me dijo que, si bien la idea no carecía de fundamento, para cumplirse debía darse una condición: a esa edad hay que tener ya los “deberes hechos”.

Eso me recordó las célebres palabras que vierte Dante sobre el ecuador biográfico en su *Divina comedia*. Según la esperanza actual de vida, ese meridiano lo podemos localizar, precisamente, en los cuarenta:

*A mitad del camino de la vida,
en una selva oscura me encontraba
porque mi ruta había extraviado.*

*¡Cuán dura cosa es decir cuál era
esta salvaje selva, áspera y fuerte
que me vuelve el temor al pensamiento!*

*Es tan amarga casi cual la muerte;
mas por tratar del bien que allí encontré,
de otras cosas diré que me ocurrieron.*




A los cuarenta podemos empezar a profundizar en aquellos ámbitos de realización personal que no hemos podido atender antes

Haber atravesado las cuatro primeras décadas de la vida suele significar, por lo general, que uno ya ha tenido la oportunidad de haber establecido y consolidado una buena relación de pareja, de haberse formado en una profesión y conseguido un mínimo de estabilidad económica, y haber tenido tiempo de formar una familia con hijos –si fuera el caso– que, por su edad, tienen cierta autonomía y no demandan todo nuestro tiempo y energía. Podría ser el momento, pues, de empezar a profundizar en aquellos ámbitos de nuestra realización personal que hasta esa fase medianera de la vida no hemos estado en situación de atender.

Hay estudiosos que sostienen que la crisis de los cuarenta es una de las muchas conceptualizaciones del mundo occidental, por cuanto en muchos países y culturas no se experimenta como tal. Este hecho tiene que ver con un hábito muy arraigado en nuestra sociedad, que es la exclusiva orientación hacia el futuro como única referencia en nuestro proceso de transformación personal, olvidando que una de las variables más efectivas y relevantes del aprendizaje del ser humano es su experiencia: es a través de lo ya vivido que vamos estando cada día más y mejor preparados para llevar adelante nuestra trayectoria vital.

Los occidentales solemos pensar en términos rígidos. La infancia –consideramos– es un periodo importantísimo en el que se han de llevar a cabo una serie de aprendizajes. Pero si no ocurre así, quedamos traumatizados y poco preparados para la fase adulta. La adolescencia –pensamos– es el cambio que todos los padres y madres esperan casi con terror, como si de una metamorfosis a una especie de estado monstruoso se tratara. Y, sin duda, la tercera edad es tenida como la etapa de nuestro





declive y debilitamiento. Inmersos en esta “lógica”, creemos que los cuarenta son un momento vital en el que uno entra en crisis consigo mismo.

Sin embargo, el sentido común –y también los estudios al respecto– nos dicen que, en efecto, la infancia es una de las etapas más importantes de la vida, pero sus carencias no son irreversibles, sino que se pueden subsanar a lo largo de toda nuestra biografía, aunque sea con más esfuerzo. Tampoco la adolescencia tiene por qué ser tan conflictiva como habitualmente se piensa. Y, por supuesto, la madurez puede ir acompañada de molestias físicas, pero ello no supone, en absoluto, la decadencia.

Muchos autores afirman que la crisis de los cuarenta es el enésimo complejo de la sociedad occidental, del mundo opulento y las mentalidades acomodadas. ¿Por qué ese miedo a cumplir cuarenta años afecta de manera tan intensa a un gran número de hombres y mujeres?

Los economistas Andrew Oswald y David Blanchflower, de la Universidad de Dartmouth (EE. UU.) y Warwick (Reino Unido) respectivamente, han realizado una serie de investigaciones en cerca de 80 países para analizar los hábitos de más de dos millones de personas. Sus interesantísimas conclusiones apuntan a la existencia de lo que ellos llaman crisis de la mediana edad (midlife crisis), que es experimentada por un gran número de personas independientemente de su género, estado civil, estatus económico o de si tienen hijos o no. Además, estos investigadores identifican este fenómeno con una curva en forma de “U”, ya que sostienen que la auténtica felicidad es propia del principio y el final de la vida. En medio, afirman, hay un periodo de inquietud que la mayoría de las

El desasosiego suele ir acompañado de conciencia y reflexión; un buen momento para evaluar el recorrido hecho

personas identifica con la necesidad de modificar aspectos importantes de su existencia, materializados, normalmente, en cambios de casa, de trabajo, de ciudad o de pareja.

Probablemente, esa intranquilidad contiene una gran sabiduría que, quizá, no todos entendemos e interpretamos en su justa medida. El desasosiego suele ir acompañado de conciencia y reflexión. Estos elementos nos ayudan a hacer un alto en el camino para poder evaluar el recorrido hecho y vislumbrar lo que nos queda por transitar. En realidad, se trata de un punto de inflexión en nuestras biografías que ninguna persona debería pasar por alto; el momento más propicio para acometer un profundo balance, acaso el más decisivo o crucial de la vida.



Esta etapa puede enriquecernos y hacernos sentir la satisfacción y alegría de haber tenido una biografía llena de lecciones y crecimiento



Los momentos de evaluación consciente y de peritaje personal son imprescindibles pese a que, muchas veces, nos obliguen a ver lo que no marcha bien. Justamente ese es uno de los propósitos principales de cualquier autoexamen. Cualquier ocasión es buena –el año nuevo, el comienzo del curso, el fin de las vacaciones...– para hacer una valoración personal, replantearnos cosas y reorganizar nuestros deseos, fines o proyectos pendientes, orientando nuestras actitudes hacia el modo concreto de hacerlos realidad.

Y, por supuesto, cualquier examen de conciencia pasa, también, por ver lo experimentado con satisfacción: las metas logradas, los éxitos conseguidos y todo aquello por lo que debemos sentir gratitud hacia la vida. Pues centrarnos en lo pendiente, fallido o negativo hace que las cuentas personales nos dejen una amarga sensación que nos fuerza a asumir los estereotipos de esta etapa vital. Uno muy extendido es –en palabras de la socióloga Barbara Weiss– la búsqueda constante de estimulación, que durante un tiempo hace que las personas se sientan a gusto con un modo de vida sin compromiso, asociado a la libertad “consumida” de la vida madura; pero, a largo plazo, es uno de los mayores errores cometidos porque pone en juego la verdadera estructura emocional y social que tanto ha costado conseguir.

La crisis de los cuarenta es, por todos estos motivos, una experiencia única, pero, como tantas otras, puede ser vista fuera de perspectiva y conducirnos al diagnóstico de que cualquier tiempo pasado fue mejor. O puede, por el contrario, enriquecernos al máximo hasta hacernos sentir una profunda satisfacción y la alegría de haber tenido una biografía llena de lecciones y crecimiento. ☞



CLAVES PARA SUPERAR LA CRISIS

Para algunos, es un pequeño bache del que se sale apelando a lo mucho vivido y conseguido y a lo mucho que queda por disfrutar.

1 Te conoces... aprovéchalo

Cualquier tiempo pasado no fue mejor. No asocies felicidad con juventud ni te dejes deslumbrar por esa etapa. No seas exagerado sobre lo que te queda pendiente por hacer. Aún hay tiempo... Y, sobre todo, ahora tienes un control de ti y de las situaciones que antes no tenías. Aprovéchalo en tu favor.

2 Ponte metas sin obsesiones

Piensa sobre lo que quieres hacer. En los momentos de crisis, se toman decisiones en lo personal, familiar y profesional que pueden ser cruciales en los años venideros. Pero no te obsesiones poniéndote objetivos. Las grandes metas están bien, pero valora también lo que ya has conseguido. Puede que aún no hayas alcanzado todos tus objetivos y sueños, pero trata de que esto no te cause ansiedad.

3 Reinvéntate

Busca el reconocimiento profesional, todo el mundo lo necesita en el fondo, pero que eso no te quite el sueño. Además, este puede ser un buen momento para reinventarse. Aunque seguramente ya has demostrado a lo largo de tu vida laboral que eres perfectamente válido, si para quedarte a gusto contigo mismo o seguir creciendo profesionalmente tienes que cambiar de trabajo, no lo dudes.

4 Aprecia lo cotidiano

Disfruta del día a día, de las pequeñas cosas que vives con tu pareja, con los hijos, con los amigos... Sé positivo, da el valor justo a cada cosa y, como conviene con casi todo en esta vida, tómatelo con humor. Arrugas, canas, michelines, entradas... ¿y qué?

5 Recuerda, todo pasa

No dejes que otros te hundan. La mayoría de las veces uno se zambulle en este tipo de crisis influenciado por lo que le rodea. Y si finalmente caes en ella, no te sientas culpable. Le puede pasar a cualquiera e, incluso, puede ser un punto de inflexión positivo. En cualquier caso, recuerda: las crisis son cíclicas; después de la tempestad viene la calma.