

Desafíos de la Mediana Edad

El cumpleaños número cuarenta nunca pasa desapercibido. Sentimos que llegamos a la mitad de la vida y que todavía tenemos sueños postergados que hay que hacer realidad *ahora o nunca*.

Cada cambio de década es un despertador que nos recuerda qué es lo importante para nosotros y qué esperamos de la vida. Por lo tanto, los cuarenta años nos exponen, nos ponen en evidencia: ¿qué hemos hecho hasta este momento? ¿cómo hemos vivido? ¿hemos estado cumpliendo expectativas ajenas, pendientes de la mirada de otro o hemos sido fieles a nosotras mismas? ¿hacia adónde vamos? Es momento de parar y hacer una auto evaluación.

La buena noticia es que “nunca es tarde para ser lo que uno podría haber sido” como dijo la escritora inglesa George Eliot hace más de cien años. Quino, a través de su precoz Mafalda, lo expresó de otra manera: “la mejor edad de la vida es estar vivo”.

Sin embargo, atravesar este punto de inflexión en nuestro ciclo vital, no siempre se logra de la manera más armoniosa. Suelen haber crisis, conflictos, confusión, replanteos.

Es innegable que hay un duelo de la no eterna juventud, un cierre de etapa. En las mujeres está marcado por el reloj biológico que va disminuyendo la posibilidad de tener hijos. Los padres envejecen y nos recuerdan la finitud de la vida. Si tenemos hijos es probable que estén más grandes e independientes y eso ocasione recuperar un espacio cedido para focalizarnos en nosotras mismas.

En todos los casos, hay una necesidad de libertad, renovación, de recuperar espacio personal, visualizar nuevos desafíos, tener nuevas experiencias.

Los cambios en esta etapa pueden ser:

- **Cambios vocacionales o laborales:** descubrir un nuevo interés o animarse a probar algo que nos apasiona. Dejar los miedos atrás y lanzar nuestro verdadero ser al

mundo. Se puede empezar a través del estudio, como un hobby o un micro emprendimiento.

- **Mudanzas:** cambiar de barrio, ciudad y a veces hasta de país buscando ese lugar especial que pueda darme lo que necesito en esta nueva etapa.
- **Viajes:** una escapada de pocos días puede ser suficiente para acomodar las ideas, planificar cómo quiero seguir mi vida. Sola o con amigas, una terapia recomendable.
- **Modificar rutinas automatizadas:** los pequeños cambios pueden tener gran impacto. Alternar roles con los demás miembros de la familia, pedir un cambio de área dentro del trabajo, usar la bicicleta para trasladarme, abrirse a amigos nuevos.
- **Conectar con lo espiritual:** hacer yoga, un curso de meditación o respiración, practicar arqueología o aprender a tocar un instrumento son ejemplos de cómo podemos unir el cuerpo con el alma. Conectamos con lo algo que nos trascienda va siendo cada vez más importante en esta etapa.
- **Trabajar los vínculos:** distinguir a las personas que nos nutren y sacan lo mejor de nosotras de las que no. Alejarse de compañías tóxicas o inmaduras que obstaculizan la propia expansión. Si estamos en pareja, podría ser necesario pedir un espacio para tomar perspectiva como, por ejemplo, dormir en camas separadas por un tiempo.

La variedad de opciones es vasta y apasionante como el mundo mismo. Lo importante es dar el primer paso hacia ese ser que empieza a desplegar sus alas al mundo.

No por nada a esta etapa también se la llama “segunda juventud”. ¡A disfrutar y a disfrutarse!