

¿Crisis de los 30, los 40 o los 50?

VÍVELAS EN POSITIVO (¡SE PUEDE!)

A partir de los 30, cada vez que estrenamos década vivimos una crisis que parece amenazar los cimientos de nuestra existencia. Sin embargo, si las encauzas correctamente, puedes descubrir facetas desconocidas de tu personalidad y dar un giro positivo a tu vida.

Existir es estar en permanente crisis porque no dejamos de cambiar desde el momento en el que nacemos hasta que morimos. A partir de aquí, hay especialistas que hablan de tres grandes crisis en la edad adulta –la de los treinta, la de los cuarenta y la de los cincuenta– mientras que otros, como el psicoterapeuta Eduardo Roselló, la sintetizan en una sola, coincidiendo con la llegada de la madurez. “Toma cuerpo cuando nos damos cuenta de que no vamos

a conseguir las expectativas vitales que teníamos, tanto las asumidas por nosotros como las impuestas culturalmente”. Por último, dado que vivimos en una sociedad en la que la juventud se ha dilatado, también hay expertos que aseguran que la conocida crisis de los 40 es experimentada por algunas personas a los 50, aunque esto sea más la excepción que la norma. En cualquier caso, la buena noticia es que estas célebres crisis que parecen devastadoras

porque traen dudas, replanteamientos, conflictos, rupturas o incluso depresiones conllevan asimismo una oportunidad de crecimiento. Cada década nos brinda la posibilidad de revivir los conflictos existenciales que llevamos arrastrando desde las más tierna infancia, precisamente para que los solucionemos. Así, cada uno de esos infiernos generacionales son puertas para que salgamos renovados, después de haber tocado fondo.





CÍRCULOS DE MUJERES

Una opción magnífica para superar las crisis de la madurez es que crees, con allegadas a ti, un círculo de mujeres. Los círculos son encuentros de un grupo relativamente pequeño de féminas que se reúnen para compartir experiencias enfocadas al crecimiento personal. El objetivo es reencontrarse con los valores de su feminidad (creatividad, espiritualidad, capacidad de nutrir y ayudar...), sin por ello desconectarse de su masculinidad (la acción, la lógica, la razón y el pragmatismo). Se llaman círculos porque, cuando se reúnen, sus componentes se sientan formando una circunferencia. La rueda es en sí un símbolo: en el círculo no hay jerarquías, no hay una posición mejor que otra, ni más importante. Por tanto, las experiencias y comentarios de todas se consideran igual de relevantes. Los orígenes de los círculos son ancestrales, rescatan viejas costumbres de sociedades tribales y matriarcales. En la actualidad, en países como España pueden considerarse un fenómeno sociológico.

CRISIS DE LOS 30

Tengo que comprometerme, ¿he elegido bien?

La crisis de los 30 empieza a perfilarse a los 28 y llega a su punto álgido a los 33. La vida parece ponernos a prueba con dudas sobre si estamos escogiendo bien o no nuestros distintos caminos. De los 32 a los 34 vivimos sumidas en el arquetipo del guerrero y todo son batallas. El psicólogo y sexólogo Raúl Padilla afirma que es “un periodo de inconformismo, de

rebelión, de desajuste entre lo que nos ofrece el entorno y lo que se supone que nos debería ofrecer. Se es demasiado joven para un puesto de responsabilidad y demasiado mayor para permitirse el lujo de conductas irresponsables”.

La ansiedad que se vive a los 30 es la marcada por el paso de lo transitorio a lo estable en todos los ámbitos vitales, pero especialmente en el terreno laboral y en el amoroso. Irremediablemente nos asaltan preguntas del tipo “¿es de verdad

él el hombre con el que debo comprometerme?; ¿es éste el trabajo que me va a permitir organizar mi vida?; y si me quedo con este hombre/trabajo, ¿qué pasa con aquel otro sueño que aún no he cumplido?”

Cómo salir de ella

La psicóloga Luz Victoria Arango suscribe que para superar la crisis de los 30 años es fundamental “entender que las Decisiones (con mayúsculas) sobre la vida no son inamovibles. Tan sólo son un paso →

Pasar de lo transitorio a lo estable es la principal fuente de ansiedad en la treintena



Revisa con frecuencia tu nivel de
felicidad y actúa para cambiar aquellos
aspectos vitales que no te la aporten

más y es igualmente transitorio. Tenemos la ilusión de la permanencia y eso se convierte en una pesadilla cuando nos sentimos atados a nuestras decisiones. Debes plantearte periódicamente si eres feliz siendo quien eres, haciendo lo que haces, con tu relación de pareja, con tu entorno. Y si resulta que encuentras respuestas negativas, buscar estrategias que te permitan cambiar hacia una vida más fluida". Para solucionar los conflictos que plantea el guerrero al que aludíamos antes, hay que com-

prender que esas guerras no se generan en el exterior. Todo lo contrario, si ahondas en los conflictos te darás cuenta de que son producto de tus propios miedos y de que repiten patrones muy antiguos en tu vida. La manera de trascender el guerrero es intentar comprender por qué tienes esos conflictos, aceptarlos y buscar dentro de ti la manera de resolverlos. Cuando te das cuenta de que tú creas tu realidad, dejas de estar en conflicto con el mundo y te conviertes en la maga de tu existencia.

CRISIS DE LOS 40

¡No he vivido lo suficiente!

Sus primeras señales aparecen a los 36 años y termina hacia los 42. Cronológicamente revivimos la adolescencia y la juventud. De alguna forma, los 40 años se equiparan a los 16 y, como entonces, nuestro cuerpo nos pide experimentar. Nos convertimos en algo así como vagabundos y, si en la década de los 30 dudábamos sobre si habíamos elegido bien nuestra profesión o/y a nuestra pareja, ahora probablemente nos planteemos darnos un tiempo para experimentar otros trabajos o/y otras relaciones. Por eso, por ejemplo, es la etapa vital en la que mayor porcentaje de divorcios se producen.

Por otro lado, la mujer, puede verse –y ser vista– por fuera estupenda, pero empieza a no sentirse así: vive el climaterio, anunciante de la menopausia (aunque para llegar a ella falten aún algunos años) y aparece el temor a dejar de ser objeto de deseo para pasar a encarnar la sabiduría. Asimismo –explica Raúl Padilla–, “se produce un cambio en la concepción de la sexualidad, despojándola de su halo reproductivo e incidiendo en la calidad de las relaciones”. En cuanto a los hombres, “como reacción al deterioro que supone llegar a la mediana edad –continúa el sexólogo–, vivencian una huida hacia delante que puede incluir desde la ruptura de las relaciones establecidas hasta la autoafirmación mediante nuevos retos laborales o la práctica de deportes de riesgo. El hombre quiere demostrar que su vida aún no ha finalizado, que tiene toaún mucha guerra que dar”.

Cómo salir de ella

Cultiva todas las esferas de tu vida: haz ejercicio (a poder ser, en contacto con la naturaleza) y cuida tu cuerpo, además de

ARQUETIPOS

Hay teorías que afirman que cada 12 años revivimos un patrón relacionado con los traumas y bloqueos que experimentamos a cada una de estas edades. Averigua qué arquetipo vives y cómo sanarlo en cada momento.

Edades	Arquetipos	Características	Formas de trascenderlo
<ul style="list-style-type: none"> ● 0-4 (la vida) ● 12-16 (llega la adolescencia) ● 24-28 (entrada en la edad adulta) ● etc. 	Huérfano	Miedo a la supervivencia afectiva y material. Inocencia.	Afrontando nuestros miedos, viendo al mundo como un lugar maravilloso aunque no esté exento de elementos como la escasez o la muerte. Abriéndonos a los cambios y al movimiento.
<ul style="list-style-type: none"> ● 4-6 (se quiere experimentar) ● 16-18 (el adolescente quiere saborear el sexo, la libertad) ● etc. 	Vagabundo	Búsqueda de la experimentación. Huida de la rutina y las reglas.	Experimentación con normas propias, no prohibiciones.
<ul style="list-style-type: none"> ● 6-8 (el colegio empieza a ponerse serio, las materias se complican) ● 18-20 (hay que escoger una carrera desechando otra) ● etc. 	Mártir	Compromiso con una de las opciones que nos da la vida y sacrificio del resto.	Abandonar la queja y dejar de ver la existencia como una renuncia continua.
<ul style="list-style-type: none"> ● 8-10 (¿por qué no soy tan guapo, listo... como ese otro niño?) ● 20-22 (¿he escogido la carrera adecuada?) ● etc. 	Guerrero	Cuando eliges una opción se presenta el conflicto de comprobar si has elegido bien.	Saberse autor de sus conflictos. Dejar de competir. Dejar de luchar y aceptar lo que nos viene para poder superarlo.
<ul style="list-style-type: none"> ● 10-12 (¿???) ● 22-24 (decido cambiar de carrera o seguir en la misma) ● etc. 	Mago	Etapas de revisión y san empieza acción de los bloqueos de las etapas anteriores.	El mago es el creador consciente de la realidad y sabe que el poder reside en su interior. Desde ahí puede escribir su vida.

buscar alguna actividad que te llene también mentalmente. Con tu pareja, por aquello de anticiparse o vencer la tentación de la ruptura, practica la tormenta de ideas y busca formas de sorprenderos el uno al otro. Ten en cuenta que, en ese terreno, la rutina no es, como erróneamente se cree, fruto de la estabilidad, sino de la pérdida de la capacidad de sorpresa. Es eso lo que debéis luchar por recuperar. Si ya te has abierto a la experimentación en algún ámbito –has pasado página con tu pa-

reja, has cambiado de trabajo o has buscado nuevas aficiones–, debes vivirla con plenitud, pero siguiendo algunas normas. No se trata de obligaciones impuestas desde el exterior ni de prohibiciones, sino de reglas procedentes de tu más profundo interior y que obedecen a tus necesidades personales. Por ejemplo, si te aventuras a buscar pareja y empiezas a conocer distintos hombres, sé clara desde el principio cuando alguien no te guste y no te entregues a ninguna persona que no vaya del todo contigo

sólo porque la alternativa sea la soledad. Normas de este tipo facilitarán tu experimentación y contribuirán a sanar a la adolescente que vive en ti. Luz Victoria Arango insta a hacer el siguiente ejercicio: coger papel y lápiz y escribir una lista de aquellas situaciones que colman tu vida: “evalúalas una a una, buscando los puntos más favorables, los menos favorables y las opciones para cambiar. Adquiere el compromiso de modificar y mejorar aquellos aspectos que consideres que lo necesitan”.

La segunda adolescencia que vivimos en los 40 nos lleva a buscar sensaciones nuevas



Alcanzada la cincuentena, toma conciencia de todo lo que todavía te queda por hacer y ponte a ello intensamente

CRISIS DE LOS 50

¿Quién soy?
¿Por qué estoy aquí?

Se llega a la mitad de la vida. Hasta ese momento, ha habido un esfuerzo por consolidar la propia personalidad. Han sido los años del “escribir un libro, plantar un árbol y tener un hijo”, las tres cosas esenciales que, se dice, todo el mundo debería hacer. En la cincuentena toca disolver esa personalidad y acercarse a nuestra parte más sabia, al yo verdadero. La crisis hace plantearse la duda existencial más antigua: ¿quién soy? Muchos experimentan una revolución espiritual y se embarcan en la búsqueda de ellos mismos. Los hombres alcanzan la andropausia y gran

parte de ellos vive una revolución sexual: buscan la fuente de la eterna juventud en mujeres veinte años más jóvenes. Las mujeres, a su vez, padecen la menopausia y el síndrome del nido vacío: “se sienten gordas, flojas, rígidas, envejecidas e inútiles –asegura Luz Victoria Arango–, pues creen que al perder su función materna pierden también su sentido de vida”. Además, surgen preguntas del tipo “¿quién es este señor con el que llevo tanto tiempo casada?, ¿qué tengo en común con él?”.

Por lo demás, la cincuentena es la etapa en la que la mayoría pierde a sus progenitores, quedando situados en primera línea generacional. Y eso provoca también cierto vértigo.

Cómo salir de ella

Si a los 30 y los 40 nuestro cuerpo pide que lo cuidemos, a los 50 lo demanda a gritos. El tipo de ejercicio a realizar debe cambiar, claro. Hay que conseguir flexibilidad. El yoga, el tai-chi y el pilates pueden ser muy útiles. La psicóloga Arango sugiere además la participación en actividades de voluntariado como catalizadoras de la necesidad de dar protección y nutrir que deja el nido vacío.

Por otro lado, hay que dejar de demonizar la menopausia y empezar a verla como lo que es: un rito de transición hacia una fase vital distinta, en la que poder aplicar toda la sabiduría acumulada a lo largo de la existencia. Enfocada así, se experimenta mucho más en positivo. Hay estudios psicológicos que demuestran que, en las culturas que desprecian la vejez, la mujer vive peores menopausias; en cambio, en los lugares en los que se venera la ancianidad, equiparándola a sabiduría, las mujeres apenas vivencian los síntomas del final del climaterio.

Llegada la cincuentena, hay quienes deciden que ya lo tienen casi todo hecho y quienes deciden que tienen aún un montón de cosas por hacer. La segunda actitud es la positiva. Y hoy en día, los límites los pone uno mismo, ni la biología –la esperanza y calidad de vida han aumentado considerablemente– ni la sociedad –una persona de 50 años tiene tanta oferta socio-cultural a su alcance como una de 20–. ❖

Por M^a José Álvarez, psicoterapeuta

PARA SABER MÁS...

■ **“La crisis de los 30, 40...”,** de H. Exley (Harlequín Ibérica, 6,95€).

■ **“Los rostros de Eva”,** de M. J. Álvarez y A. Goñi (Edaf, 15€).

