

La crisis de los 40 ya no es crisis, es oportunidad

La mediana edad se vive a veces como un trauma, pero empieza a ser la ocasión de reinventarse ● Una generación bien preparada se muestra más dispuesta a reorientar su carrera en la madurez

FRANCESCO MANETTO

Él, de 42 años, un día se levanta y después de ducharse se queda delante del espejo un poco más de lo habitual. Justo el tiempo para decidir: "Dieta férrea, dos horas de gimnasio todos los días y cuatro sesiones de rayos UVA por semana". Al cabo de tres meses llega el momento del primer balance: "He perdido 18 kilos y ahora parezco enfermo, con muchos músculos, la cara negra y el cuerpo blanco, que, dicho sea de paso, son dos colores que casan", cuenta sin renunciar al sentido del humor.

Ella tiene 41 años, está casada y acaba de tener su segundo hijo. Tras la baja por maternidad, vuelve a su trabajo de administrativa en una multinacional, pero no está contenta. Lo que antes le parecía estimulante ahora es motivo de aburrimiento. Comienzan a aflorar las frustraciones y también ella decide: "Tengo que dar un giro a mi vida". En este caso el cambio no tiene nada que ver con el aspecto físico, sino con la inquietud que, gracias a una situación económica acomodada, le permite pedir una excusa, volver a estudiar y cursar un máster en Administración de Empresas.

Ambas historias, bastante frecuentes, aunque con diferentes matices, según psicólogos y especialistas, muestran dos facetas de una misma etapa vital, la llegada de los 40. Algunos la definen como crisis, otros sencillamente hablan de cambios en las perspectivas de futuro. En cualquier caso, puede convertirse en una frontera importante y determinar los años venideros.

Porque cruzando esa frontera se suelen tomar algunas decisiones capitales en relación con la vida personal, familiar o profesional. A veces se considera esa etapa incluso como una última oportunidad y se actúa de forma consecutiva. Muchos especialistas, de todas formas, la señalan como período crucial y coinciden en que mujeres y hombres lo suelen vivir de forma distinta.

Tanto en los casos de quienes deciden replantear sus vidas como en los que actúan de manera compulsiva y aparentemente irracional para intentar

hacer frente a la edad, los expertos con formación médica hablan de la importancia de la relación entre edad cronológica y biológica, es decir, la que se corresponde con el estado funcional de los órganos en una determinada edad.

El doctor Fernando Bandrés, experto en Biomedicina y profesor de la Universidad Complutense de Madrid, sostiene que el problema es que ambas edades estén desfasadas y matiza que, desde un punto de vista fisiológico, tomar los 40 años como referencia se ha quedado anticuado. "Era más bien un concepto de los sesenta", ex-

"Hay que pararse y reflexionar. Y no todos lo hacen", dice un psicólogo

Algunas personas se ponen objetivos; otras van a por sus deseos

plica. "Pero ahora, con el cambio de esperanza de vida, creo que se ha desplazado por encima de los 45". Superada esa edad, por ejemplo, se pueden registrar trastornos del metabolismo o del sueño y un aumento del cansancio que desmiente algunas convicciones: "Creía que era inmortal, pero no es cierto". Entonces afloran también la hipertensión o la diabetes, lo que da pie a toda una etapa de chequeos y nuevos cuidados, como, por ejemplo, prestar especial atención a lo que se come o al ejercicio físico.

Ese aspecto de carácter más biológico puede influir en una dimensión más bien psicológica, ya que precisamente pasados los 40 se empieza también a mirar hacia atrás, a hacer los primeros balances pero también a replantearse las prioridades para el futuro. "La gente no acude al psicólogo por lo que llamamos la crisis de los 40, sino por el malestar cotidiano que se puede manifestar de diferentes maneras", explica Pedro Rodríguez, psicólogo clínico y terapeuta de familia. "Por ejemplo, ahora estamos acabando las vacacio-

nes y habrá gente que diga que eso constituye un problema, aunque en realidad sólo se trate de una circunstancia", aclara. "Esta etapa puede ser un momento adecuado para reflexionar y tomar decisiones importantes. Lo que conviene hacer es pararse, reflexionar, analizar la situación y actuar". Y aquí, sin embargo, pueden empezar los verdaderos problemas. "Lo que pasa es que mientras en muchos casos se toman decisiones acertadas, también hay personas que en esa etapa toman resoluciones sin pensar en las consecuencias, con lo cual a menudo se convierten en complicaciones", afirma.

En cualquier caso, según coinciden varios especialistas, ante la crisis, se manifieste a los 40 o a los 50, solemos asistir a los típicos planteamientos de las fechas y etapas más señaladas. Algo parecido ocurre, en menor medida, con la vuelta al cole. "Hay personas que se ponen objetivos y hay gente que se da cuenta de que quiere hacer cosas o cumplir deseos que no cumplió en el pasado", prosigue Rodríguez, quien además recomienda: "El criterio de nunca es tarde es bueno". En su opinión, un excelente ejemplo es el de las carreras. "Con 40 o con 50 se puede volver a los pupitres, aunque hay que tener en cuenta la realidad, porque a esa edad solemos estar atrapados en nuestra vida profesional y no siempre resulta fácil desconectar de ella".

En este sentido, se registran algunas diferencias de género. Y es que mientras muchos hombres tienen la sensación de estar acabados, de que se les está escapando la vida de las manos, para las mujeres (que por otro lado empiezan a acusar la llamada crisis más tarde, en torno a los 50) las inquietudes y las preocupaciones reales suelen ser otras, y se corresponden más a la búsqueda de la plenitud personal, familiar, sexual o profesional.

En cualquier caso, en opinión de María Jesús Alava, psicóloga y autora de *Amar sin sufrir*, "la mujer de 40 suele ser una persona segura, más que un hombre de la misma edad". "Ellos han alcanzado sus principales metas a nivel profesional, la relación con su pareja se ha hecho más monótona, tienen mayor poder adquisitivo. Sin embargo, les falta algo funda-

mental, sentirse más jóvenes". "Se trata de una época en la que muchos matrimonios se van a pique", recuerda. Generalmente, de todas formas, los hombres que buscan una solución iniciando una relación con una pareja mucho más joven se suelen arrepentir al cabo de un tiempo, sostiene. Mientras tanto, las exigencias, los deseos de las mujeres se realizan por derroteros diversos.

Estamos hablando de una generación que, en España, acudió por primera vez masivamente a la Universidad, que empezó a trabajar a principios de los noventa, mientras en Barcelo-

La mujer entra en crisis más tarde y busca la plenitud personal y laboral

"El criterio de que nunca es tarde es bueno", subraya un terapeuta

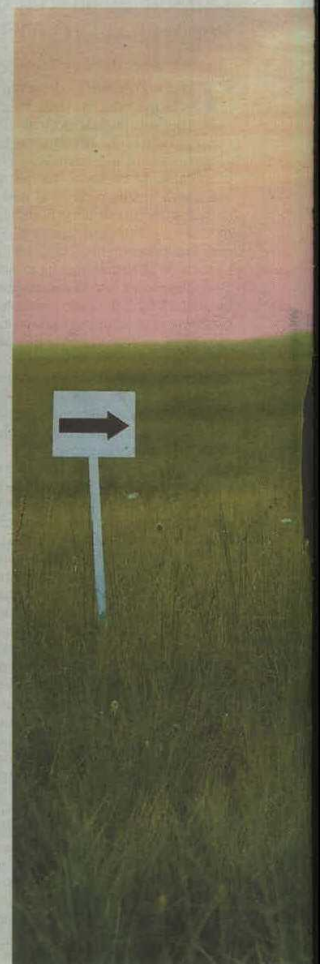
na se estaban preparando los Juegos Olímpicos de 1992, una generación más preparada que las anteriores y acostumbrada al concepto de formación permanente. Es el caso de las alumnas del curso de posgrado en Liderazgo Femenino, organizado por la Escuela Superior de Comercio Internacional (ESCI) de Barcelona y la Universidad Pompeu Fabra. La mayoría tiene alrededor de 40 años. Sin embargo, a la directora del curso, Carme García Ribas, no le gusta la palabra crisis. "No hay una etapa concreta, esa circunstancia es constante. Vivir quiere decir estar permanentemente en crisis. Cada confrontación con el entorno lo es", opina antes de añadir que "confrontarse sin estar formados supone vivir en la marginación", aunque no sea estrictamente económica.

El concepto de formación es, a su parecer, fundamental para permanecer en el carro del progreso, y desempeña un papel clave en el liderazgo social. Y a este propósito, el concepto de liderazgo femenino se ha convertido en una cuestión de negocios. "Ahora existe demanda social de este

La entrada en la cuarentena es una buena excusa para echar la vista atrás y replantearse hacia dónde va a ir la vida. / GETTY IMAGES

tipo de liderazgo", comenta. "Las alumnas del posgrado tienen currículum y se han ido formando de forma constante en diversos ámbitos. Van siguiendo su trayectoria profesional que no se puede parar. Tener hijos es una excusa social, aunque tener siete no lo es, evidentemente", explica García, autora de *El síndrome de Maripili*: el miedo de las mujeres a no ser queridas. "Este curso trata precisamente de dar las herramientas para autorizarse a analizar y gestionar estratégicamente las propias aptitudes y actitudes en un proyecto personal y profesional. El efecto en muchos casos es tremendo, porque se cambia literalmente de vida".

Por ejemplo, la de Eva Hernández, 41 años y un hijo, responsable de Endesa Educa, división educativa de la compañía. "La experiencia te cambia las perspectivas, la manera de enfo-





Hay hombres dados a convertir un pequeño bache en un problema grave

Muchas personas cambian de rumbo por angustia, pero siguen creciendo

car las cosas", asegura. Licenciada en Biología, trabajó una década como bióloga, realizó varios cursos y antes de cursar el posgrado ya tenía una formación muy por encima de la media, pero no buscaba un sueldo más alto sino un reconocimiento distinto en el lugar de trabajo y ahora está muy satisfecha con su decisión. "Sencillamente, he cambiado de chip", resume.

Visto de otra manera, para ella y sus compañeras, esta etapa se ha convertido en una ocasión de crecimiento. Y es que también desde el mundo empresarial hay quien cree que los ba-

ches registrados durante esos años se pueden convertir en una singular oportunidad.

Esta es la especialidad de Manuel Pavón, socio de Garrigues y responsable del Departamento de consultoría de empresa familiar del despacho. Pavón pone un ejemplo concreto: "No sé qué me pasa, pero he perdido la ilusión y las ganas de trabajar. Es como si todo esto por lo que he estado luchando los últimos 15 años perdiera sentido. Me siento decepcionado. A pesar de todos mis esfuerzos, me parece que no llega nunca el momento en el que pueda demostrar ser un buen directivo".

Estamos hablando de un hombre de casi 40 años, hijo del responsable de una empresa familiar. Mientras tanto, el padre, de 67 años, no entiende este cambio de perspectivas del hijo. ¿Qué puede ocurrir? Pavón ha conocido casos de personas, sobre todo de hombres de entre 38 y 45 años, que corren el riesgo de convertir una pequeña crisis en un problema mayor. "Sus síntomas son la ansiedad, la insatisfacción o la búsqueda de emociones intensas, por ejemplo a tra-

Existen estudios que dicen que esta crisis sólo ocurre en Occidente

La felicidad se da al inicio y al final de la vida, en medio está la zozobra

vés de un coche nuevo". En esos momentos somos, de alguna manera, una especie volcán que a su vez puede convertirse en energía positiva o explotar.

En opinión de Manuel Pavón, esas situaciones de conflicto en el seno de una familia o de un negocio familiar se pueden superar aceptando, en primer lugar, "que estamos en una situación de disconformidad". "Luego, avanzando por partes y teniendo un objetivo realista. El cambio que hemos vivido en la evolución progresiva del joystick al iPhone ha sido un beneficio para los usuarios". Y, a su juicio,

podría ser un ejemplo muy concreto de cómo crisis puede significar también evolución.

Precisamente esta evolución estratégica en el ámbito profesional, la existencia de unas o varias pautas en la resolución de los conflictos generados por la crisis y la aparente futilidad de algunos síntomas puede llevar a pensar que se trate del enésimo complejo de la de la sociedad occidental, del mundo opulento y, dentro de nuestra sociedad, principalmente de las clases medias y altas. De hecho, existen estudios, como recuerda Pavón, que avalan en parte estas creencias y apuntan a que la crisis de los 40 no existe en países como Japón.

Sin embargo, una investigación realizada por un equipo de economistas de la Universidad de Warwick, en Reino Unido, y del Dartmouth College, en Estados Unidos, afirma exactamente lo contrario. El estudio ha analizado los hábitos de más de dos millones de personas de alrededor de 44 años en unos 80 países. Los responsables del proyecto, Andrew Oswald y David Blanchflower, apuntan a que la lla-

mada crisis de la mediana edad (*midlife crisis*) alcanza a todo el mundo. Y es que, en opinión de Oswald, "algunas personas sufren más que otras, pero en nuestros datos la media es amplia... Le pasa al hombre y a la mujer; a la gente soltera y a los casados, al rico y al pobre, a los que tienen hijos y a los que no tienen".

Además, estos investigadores definen gráficamente esta crisis con una curva en forma de U, ya que sostienen que la felicidad es cosa del principio y del final de la vida. En medio, apuntan, queda la zozobra. En medio hay miles de personas que por esa especie de angustia o inquietud deciden cambiar de vida, muchas a veces a mejor, otras, y sin intención, a peor. Lo que quiere decir cambiar de casa, de ciudad, de trabajo o de pareja. Se miden consigo mismas y con su futuro. En palabras de todos, siguen creciendo.

+ EL PAÍS.com

► Participe

¿Ha dado un giro a su vida al envejecer? Cuéntenos su caso.