

La crisis de mediana edad puede transformarse un reseteo para una vida mejor

El termino fue acuñado hace casi 60 años, con lo cual no es de extrañar que -ante el apuro de la vida actual- se haya perdido su significado entre otras teorías y hoy se solape en otros términos como ansiedad, frustración, melancolía... Muchos aplicarían porque la crisis de mediana edad reúne sensaciones en común con los mencionados.

Lo que se llamó crisis de mediana edad se refería al momento en nuestra vida en que caemos en consciencia de que eventualmente vamos a morir. Podría decirse que es la preocupación porque, con el pasar del tiempo, estamos más cerca del final de la vida.

Cuando el psicólogo canadiense Elliot Jaques acuñó el término, lo hizo para agrupar patrones de conducta que había detectado en muchas personas cuando transitaban la edad de los 40 a 50 años, los cuales denotaban frustración por la consciencia de dejar atrás la juventud.

El sociólogo y psicólogo Arturo Torres explica que realmente la consciencia de la propia mortalidad, aparece porque comenzamos a sentir físicamente desgaste en nuestro cuerpo, pero que este es solo un aspecto que se puede sumar a la sensación de que ya no hay muchas más expectativas qué llenar en la vida, y a la posibilidad de tener que pasar por el duelo por la pérdida de seres queridos. Pero tampoco debe pensarse que esta es una etapa de shock demasiado fuerte que todos sufriremos en algún momento de nuestras vidas.



De hecho comparte en un artículo escrito para Psicología y Mente que según algunas investigaciones, solamente “entre el 10 y el 26% de las personas de más de 40 años dicen haber pasado por una crisis de la mediana edad”.

Sin embargo, es popular adjudicar esta crisis a quienes tratan de aferrarse a la juventud con comportamientos rebeldes o con un modo de vestir, cuando en realidad, la crisis de la mediana edad podría asociarse al momento en la vida en el cual tenemos menor nivel de satisfacción. Un estudio realizado en 145 países arrojó, de hecho que el promedio de edad que que cae más profundamente la curva de la felicidad y la satisfacción es a los 48,3 años.

Qué hacer ante la crisis de la mediana edad

No son pocos los famosos que han admitido haber pasado por esta etapa en sus vidas. David Guetta, por ejemplo, lo admitió en una entrevista en el diario alemán Südkurier, y dijo que luego de su crisis pasó a una fase mucho mejor en su vida.

También la super modelo Cindy Crawford, quien aseguró en una entrevista que pasó de una vida estricta y disciplinada a vivir nuevas experiencias como asistir al festival Burning Man.

Es interesante es que estos dos casos tienen un punto en común: al atravesar la famosa crisis, decidieron renovarse, incorporar nuevas experiencias a sus vidas y, en lugar de rendirse a esperar el dominio de la vejez sobre sus cuerpos, siguieron adelante, y esa es justamente la mejor recomendación para superar esa preocupación que tampoco se justifica porque la madurez también puede disfrutarse al máximo.

Una nota de Healthline revisada por la trabajadora social especializada en apoyo de salud mental, Danielle Wade, sugiere que ante esta incertidumbre que plantea la crisis de la mediana edad, lo primero que debemos hacer es enfocarnos en nosotros mismos. Hacer una pausa para regalarnos tiempo en exclusiva y preguntarnos qué queremos, además hacer un balance de nuestra vida revisando qué cambios hemos vivido para estar donde estamos y, sobre todo, agradecer por todos los cambios positivos.

Luego, es recomendable proponernos aprender algo nuevo. Esto sumará al primer objetivo, dedicarnos más tiempo a nosotros mismos, pero además nos brindará entusiasmo ante el logro, ejercitará nuestra mente, nos permitirá conectar con gente nueva. Y justo en el hecho de socializar está otra recomendación importante, pues está comprobado que las relaciones interpersonales, están relacionadas con nuestro bienestar.

Asimismo, hay que enfocarse en darle el lugar que merece a la vida amorosa. Según se explica en Healthline, es común que se presenten dificultades de pareja en esta etapa de la vida, pero en realidad esta puede ser una buena oportunidad para plantearnos qué queremos de una relación amorosa o de encontrar una nueva manera de reconectar con la que se tiene.

Es posible que en algún momento de la vida nos hagamos más conscientes de todo lo que quedó atrás, que de pronto nos encontremos con que no tenemos tiempo de cumplir con ciertas expectativas que creíamos que eran fundamentales, pero afrontar los cuestionamientos que surgen con optimismo, y de manera proactiva, marcará la diferencia entre la nostalgia por el pasado, que no sirve de nada, y la oportunidad de tener una vida mejor.

Fuente: vida-estilo.