



Volver a empezar en la crisis de los 40

Las dificultades están presentes en la vida y, en ocasiones, resolverlas nos obliga a salir de nuestra zona de confort. La *coach*, Verónica Rodríguez, explica cómo influye la edad en esos momentos complicados.

Hemos escuchado muchas veces a amigas y familiares declarar que se sienten en crisis por atravesar la frontera de los cuarenta y no digamos de los cincuenta. Esta es una forma de trivializar un poco el profundo significado del término, asemejándolo al concepto de cambio, muchas veces a peor. Sin embargo, el análisis no resulta tan sencillo ni el cambio es siempre manejable. La crisis de los cuarenta provoca un nuevo planteamiento existencial que hay que afrontar decididamente y sin complejos.

Al analizar y tratar de superar este sentimiento, surge la pregunta de por dónde comenzar. Muchas mujeres trabajan adecuadamente para poder superar esta etapa con seguridad y confianza, mejorando de paso y sustancialmente su autoestima. Cuando deseamos cambiar algo, favoreciendo no solo su asimilación, sino la catarsis y la mejora perso-

nal, se hace imprescindible que comprendamos bien lo que nos sucede, ya que no hay realidades estándar o estereotipos y cada situación se ve condicionada por los matices particulares de la vida familiar, laboral o de pareja.

Es decir, la crisis de la mediana edad nos contrapone la cruda realidad a las fantasías que, años antes y siendo más jóvenes, imaginábamos que se concretarían cuando alcanzáramos esta etapa de nuestra vida.

MIEDOS PATOLÓGICOS

Surge habitualmente un temor insoslayable y tenaz cuando nos acercamos a los cuarenta y nos hemos divorciado o continuamos solteras. ¿Te resulta familiar ese juego de que unos amigos provoquen un encuentro casual con alguien, al que te presentan para ver qué pasa? ¿Quién no se ha parado a observar parejas felices en la calle, meditando

HAZTE EL CAMBIO MÁS AMENO

En muchas ocasiones, por temor o desconocimiento, no cambiamos en nuestra vida tratando de aferrarnos a lo que ya tenemos y conocemos. Nos quedamos en la zona de confort y esto nos produce un autoboicot evolutivo.

Debemos enfrentarnos a fracasos o a decisiones equivocadas. Pero cuando lo hagas procura no machacarte ni seas excesivamente rígida con tus pensamientos. En vez de eso, realiza un aprendizaje constructivo. Muchos de los obstáculos están en nuestros pensamientos y eso nos puede generar un nivel alto de estancamiento personal.

Ten confianza en ti misma. *La fe que uno deposita en si mismo es un motor. Es la convicción y certeza de que lo que uno se proponga lo va a alcanzar.*

Busca cierta calidad de vida física y también emocional. *Parte de la salud del sistema emocional y de tus pensamientos y no trates solo de cubrir tus necesidades básicas.*

acerca de cómo lo habrán conseguido o por qué no nos sucede a nosotras?

Es normal sentir el deseo de tener un compañero. Ahora bien, si esta meta se coloca en un rango de alta prioridad se anula la capacidad de disfrutar de un encuentro espontáneo. Cuando se pasa de simplemente dejar que ocurra a planificar sistemáticamente para que se produzca, recurriendo a todo tipo de artimañas y tecnologías, y cuando tener pareja se convierte en el objetivo preferente de tu vida, entonces este miedo se puede convertir en algo patológico.

APOYO GRUPAL PARA CAMBIAR

Una modalidad de trabajo muy en auge en estos momentos es la que consiste en participar en grupos de apoyo, que permiten socializar, aprender a gestionar el tiempo o el espacio individual y, en definitiva, a crear nuevas perspectivas en la vida, lo que constituye un reto muy importante para personas que están pasando por un cambio de etapa vital y desean volver a comenzar con una perspectiva diferente. ■

Nuestra experta

Verónica Rodríguez Orellana Licenciada en Económicas y Empresariales y Coach Certificada por AECOP.

Tiene experiencia como *coach* en Cursos, sesiones y talleres de Coaching personal y educativo, en gestión de emociones e inteligencia emocional.

