

**LA  
CRISIS  
DE  
LOS  
40**

**COMO  
AFRONTARLA**

## La crisis de los 40

Hemos oído muchas cosas sobre la famosa crisis de los 40. Esto sobre todo en los hombres. Trataremos de hacer un buen resumen. Para estudio se incluyen varios artículos que pueden ayudar a una mejor comprensión de la crisis y a pararla sin mayor problema

### Síntomas

Los síntomas más claros de la crisis en hombres de 40 años suelen ser:

**Querer volver a ser jóvenes:** El hombre en esta época va a experimentar una serie de sensaciones y emociones que van a ser las que le lleven por este camino de la crisis, una sensación de madurez o responsabilidad excesiva, unas ganas de cambiar esto y volver a la juventud cuando eran libres, sin cargas ni responsabilidades, una búsqueda de estimulación en nuevas experiencias de riesgo o atrevidas como cuando eran jóvenes, sensación de tiempo perdido o de aburrimiento. Buscar mostrarse a si mismo que aun puede conquistar para tener nuevas emociones, pero además buscar nuevas emociones como pueden ser los deportes extremos Aunque la búsqueda de estimulación es inmediata y puede resultar gratificante en un primer momento (hacer puenting, rafting, salir a discotecas con amigos) a largo plazo les va a provocar más problemas y una pérdida de cosas por las que han luchado durante años. Búsqueda de nuevas experiencias que se han perdido con la edad Y se corre el riesgo de perder lo que tienen ahora para poder conseguir un estímulo que será pasajero, igual que la famosa crisis. Si no se contienen, en esta búsqueda loca, se pueden cometer muchos errores:

- ◆ Abandono del hogar,
- ◆ Salidas con personas más jóvenes con las que no tienen cosas en común o con las que nunca estarán conectadas como ellos quieren,
- ◆ Infidelidades con compañeros de trabajo más jóvenes,
- ◆ Borracheras con amigos,
- ◆ Separaciones,
- ◆ Grandes inversiones en coches de lujo para aparentar y llamar la atención, etc...

Pero además se presenta una búsqueda de experiencias que en su día no pudieron experimentar. Y se pasa de vivir una vida sosegada y estructurada a comenzar a vivir unas experiencias parecidas a las de cuando tenían 20 años. Algunos sienten que han llegado al límite de sus posibilidades de avance profesional y económico. Otros intentan “beber en la fuente de la juventud”, a través de la búsqueda de una apariencia que los ridiculiza. Vienen las cirugías plásticas, las dietas, los gimnasios. Están los que desean “comprar” con dinero y aparente status compañías, amistades y relaciones que minimicen su edad. Con fiestas y trago gratis se consiguen muchos amigos que desaparecen al desaparecer lo gratis.

## ¿Y que pasa? ¿Qué ocurre con el hogar y con la pareja?

Se producen muchas rupturas matrimoniales ante estas actitudes, ya que la mujer no puede aguantar el cambio al que se somete el marido. La pareja no se haya en la misma situación y se hace difícil aceptar los cambios. Es fácil para la pareja el sentirse poco valorada o querida cuando tu pareja te dice que quiere salir solo con los amigos, que no quiere responsabilizarse de los niños o que necesita salir de noche y emborracharse. Realmente se vienen abajo unos objetivos de vida en común ya que uno de los miembros vuelve hacia atrás mientras que el otro lucha por seguir adelante con los planes. Me tomé la molestia de investigar en la red sobre la crisis de los 40 y esto es de los que encontré:

## Cuales son los motivos de la crisis

Parece ser que todo esto les ayuda a sentirse jóvenes y atractivos, pero lo que hay debajo de esta crisis es algo más. Personalidades inseguras son las más adecuadas para padecer este problema. También en parejas que han establecido una rutina excesiva y que carecen de estímulos gratificantes de ocio y tiempo libre. A veces las excesivas responsabilidades juegan malas pasadas. Aunque la persona que la sufre es la principal responsable y es quien tiene que darse cuenta de los errores cometidos, realmente, también su entorno puede ayudar a que dicha crisis se agudice. Cuando nuestra vida en general nos aburre, cuando todos los domingos hacemos lo mismo, deja de ser gratificante y comienza a ser aburrido en todos los sentidos, los niños, los problemas en casa, la pareja poco anexionada con nosotros.”

## ¿Exceso de responsabilidades?

Todo esto se vuelve una carga difícil de llevar, si además en otro entorno, por ejemplo, el laboral, aparece algo o alguien que nos alegra la vida, está claro que le dedicaremos más tiempo. En muchos casos se pasa más tiempo en el trabajo con los compañeros de tragos, etc, que en casa. Se llega a casa a última hora, cuando los niños duermen y todo está resuelto, así es más llevadero. La vuelta a la adolescencia no es tan fantástica como estábamos imaginando.”

## ¿Qué ocurre realmente?

Ante esta situación, tendríamos que planteamos si estamos haciendo lo correcto, si estamos cubriendo nuestras necesidades sin hacer daño a nadie, si los que nos rodean están satisfechos con nuestro comportamiento, etc. Está claro que nosotros estamos muy bien con esta nueva vida, pero, ¿en qué lugar queda nuestra mujer? ¿O nuestros hijos? ¿o las parejas amigas de toda la vida? Tendremos que analizar la situación y qué es lo que está pasando realmente. Todos sabemos que la vida son etapas y que a veces nos cuesta adaptarnos a ellas,

sobre todo al principio.” La vuelta a la adolescencia no es tan fantástica. El volver a épocas pasadas está muy bien, pero es contranatura. Además, cuando volvemos a experiencias de nuestra juventud, sólo recordamos las buenas, salidas, fiestas, pero no los problemas a los que no sabíamos enfrentarnos y nos estresaban. Así es que la vuelta a la adolescencia no es tan fantástica como estamos imaginando. En nuestra memoria solo recordamos lo bueno porque es lo que echamos de menos, pero haz un esfuerzo por acordarte de los malos momentos, a ver si también te sigue apeteciendo volver a ser joven de nuevo.”

### **“Síntomas de depresión o ansiedad**

Cuando se está viviendo una crisis de este tipo, pueden aparecer determinados síntomas que van ayudar a que el problema se agudice y tendrás que ponerte en marcha utilizando todo lo que esté en tu mano para salir adelante. Es fácil pasar por momentos de depresión y de ansiedad, puesto que la lucha entre lo que me apetece hacer y entre lo que “debo” hacer es muy dura. “Me apetece salir con los amigos pero debo quedarme en casa con los suegros”. Es una lucha continua entre nuestras obligaciones adquiridas en los últimos años y nuestros gustos actuales. Ante esto debes tener en cuenta que los gustos pueden estar distorsionados debido a los pensamientos negativos y depresivos por los que estás pasando, así es que ten paciencia e intenta ver la parte positiva de esta situación. Cuando estamos deprimidos vemos todo en una “visión de túnel”, sólo vemos una parte de las situaciones filtrando la demás, solemos dejar de lado lo bueno y solo nos centramos en lo malo. Debes ser más positivo. Esto tienes que cambiarlo intentando hacer un razonamiento más lógico de la situación y más positivo. Las cosas rara vez son horrorosas o insufribles, de hecho, cuando has vivido una situación muy mala, realmente la has superado y con el tiempo no ha sido para tanto. La visión catastrofista te hará encontrarte muy mal. Considerarás aburridas las reuniones con amigos que antes te gustaban, verás solo los puntos débiles de tu pareja y, por lo contrario, pensarás que la vida de otros es más agradable que la tuya. De ahí la necesidad de compartirla con ellos. Acuérdate que cada uno vive la vida que elige vivir. Lo que puede parecer muy agradable desde fuera tal vez desde dentro no lo sea. Lo que no tienes es lo que echas de menos, realiza algún cambio e intenta conseguirlo, pero sin perder nada de lo que tanto te ha costado conseguir hasta ahora. Tal vez las dos cosas sean compatibles. Habla con tu pareja y llegar a acuerdos para poder salir más a menudo y cambiar de vida, entre los dos podéis conseguirlo sin haceros daño el uno al otro.

### **La crisis de los 40**

**por José Luis Mota Garay**

A la crisis de los 40 se le llama así porque se había observado que el momento

más álgido de esta crisis se da entre los 35 y 45 años. Aunque puede considerarse natural, no es tan nítida y alborotada como la crisis de la adolescencia. Además se le llama la crisis de la media vida, porque se considera que a esa edad se ha recorrido la mitad de los años de expectativa de vida. Y también se le llama crisis de madurez, ya que de ella puede salirse con un equilibrio y un sentido del deber que permiten suponer que, a partir de ese momento, se puede alcanzar una vida lograda y fructífera.

### **Manifestaciones de la crisis.**

Si se quisieran buscar aquellos aspectos psicológicos en los que la crisis de la madurez se manifiesta habría que destacar: la desilusión, el cansancio y el desengaño. Desilusión con uno mismo, porque los proyectos juveniles no se han realizado. Cansancio al ver que las responsabilidades aceptadas –familia, hijos, trabajo profesional, obligaciones sociales...- piden un esfuerzo continuado y se hacen cada vez más pesadas, exigen una atención constante y, para sacarlas adelante, hay que añadir múltiples sacrificios. La crisis se produce cuando algo, aparentemente más atractivo, se coloca en primer plano; y se produce un desinterés e, incluso, se abandonan, aspectos que hasta ese momento han sido “el todo en la vida”: trabajo, cónyuge, familia, situación social ... Algunos, para tratar de superar la crisis, buscan salidas escapistas: se prueban nuevos enfoques profesionales, para conseguir el éxito que no se ha obtenido; se hacen intentos para ganar mucho dinero y así conseguir una situación de hegemonía y elevar su prestigio y su reconocimiento público; en algunos casos se vuelcan en la política para halagar su propia vanidad. Se complican la vida con otra persona distinta de su pareja. Y en sus relaciones sociales se dejan arrastrar por lo novedoso, dejándose absorber, por ejemplo, por el gimnasio o por el golf. Se han engañado y eso les lleva a decidirse por un camino perfectamente equivocado. Cada persona es un mundo, pero alrededor de los 40 años, se pueden plantear nuevos enfoques que llevan a tirar por derroteros que acaban por poner la vida patas arriba...

### **Medicina y biología de la crisis.**

Algunos médicos y biólogos se han planteado si “la crisis de los 40” podría tener una base fisiológica, hormonal, como ocurre en la adolescencia por el despertar de la sexualidad. Aunque se ha estudiado el tema, los médicos endocrinólogos consideran que no hay en los varones una base para justificar esa falta de tono, ese cansancio vital. Distinto es el caso de las mujeres, en las que, efectivamente en el periodo de la menopausia, se produce una clara disminución de los estrógenos, que explicaría las variaciones del carácter de la mujer en ese periodo de su vida. También se puede pensar que la tensión vital, que ha ido en aumento durante el periodo que va del inicio del trabajo profesional hasta la media vida, haya exigido un exceso de gasto de neurotransmisores o hayan disminuido las reser-

vas de endorfinas -sustancias químicas responsables de las sensaciones de gratificación y de bienestar- por encima de la capacidad de recuperación del organismo. El mantenimiento de la tensión llevaría a un agotamiento nervioso -semejante a las depresiones por estrés- causante de la aparición de esos aspectos negativos que influyen en la psicología, el talante ético y la vida espiritual de aquellos que están en crisis. De cualquier manera, es interesante que ellos, y las personas que les rodean, estén atentos para detectar las posibles depresiones que pueden acompañar a la crisis de la madurez.

### **La crisis de “los 40” en el matrimonio**

Para superar la adolescencia, es necesario que el despliegue del yo se complete. El adolescente, si quiere superar su crisis, tiene que saber que parte importante de su maduración consiste en abrirse a los otros; y realmente abrirse, en concreto, al mundo social que le rodea, al tú de la amistad verdadera y -de una manera muy especial- a la amistad sexual: la elección de una persona del otro sexo para emprender un proyecto de vida en común, lo que se realiza en el matrimonio. La mayoría de la población elige el matrimonio, como la cosa más natural del mundo, puesto que la complementariedad de los sexos es algo que, si se vive en armonía, es una forma maravillosa de abrirse a los demás y completar la personalidad como mujer o como varón. En un verdadero matrimonio, marido y mujer han de aprender a desarrollar su vida conyugal en todas sus manifestaciones: física, afectiva, sexual, intelectual, social, económica, cultural, espiritual... Este aprendizaje les supone un esfuerzo para tratar de conjugar lo que una y otro es y armonizarse: hay que salir de estar con uno mismo para compartir la vida con otra persona; se trata de establecer el marco en el que se va a desarrollar la vida en común para buscar la identidad del nosotros; también se ha de conseguir el descubrimiento y la vivencia de la sexualidad conyugal. Si en la dinámica del amor conyugal la generosidad no progresa, cada vez se hacen más costosos los sacrificios que exige el hogar. Cuando se comienza a poner el corazón en las cosas ajenas a la familia, como el éxito profesional, una colega joven y simpática o un compañero de trabajo atento y agradable, el grupo de amigas o amigos... se va apagando la luz de la verdad familiar y se va enfriando el calor de la ternura en el amor. El corazón se va quedando vacío y hay que buscar emociones fuertes, que siempre serán egoístas. Antes acontecía más en el marido; pero ahora algunas mujeres ponen por delante de su familia lo que consideran su propia realización. Por estos cambios, en algunas mujeres aparece a partir de los 40 una componente de dureza que les lleva a adoptar actitudes muy guerreras. Posiblemente en los primeros años de matrimonio a ellos les pareció bien lo de “delegar en la madre” y aceptar su protagonismo, porque ella era la que más y mejor podía hacer: ya que estaba más tiempo en la casa, los niños eran todavía pequeños... Al

llegar a esta edad, se ponen chulas: “¡O colaboras, o te vas!”, provocando verdaderas crisis matrimoniales; sin medir los efectos desastrosos que ese planteamiento puede suponer para la familia: para sus hijos, principalmente, y para su marido y ella misma. Parece que prima la eficacia sobre todo lo demás; cuando tendrían que darse cuenta de que variar las actitudes de un marido, si se le ha maleducado durante años, no es tarea fácil.

### **Cómo superar la crisis**

La crisis de madurez en la pareja puede superarse: aplicando el sentido común, con una buena dosis de entrega y lealtad, que es fidelidad, al otro cónyuge y a los hijos. Aunque, en algunas ocasiones será oportuno recurrir a una persona ajena al matrimonio para que les ayude. El consejero o el experto -llámese asesor matrimonial, psicólogo clínico, psiquiatra o incluso sacerdote- puede valorar las cosas desde fuera, y hacer caer en la cuenta de que no somos un caso único, que las cosas tienen arreglo, cuáles son los medios que hay que poner para arreglarlas, etc. Contribuirá a erradicar el egoísmo y conseguir de los cónyuges unos niveles de humildad que les permitan perdonar – si es el caso- y resolver las diferencias que existan; igualmente, ayudará a esclarecer los conflictos pequeños que – muchas veces por su frecuencia- son la causa del enfriamiento del amor matrimonial; o los conflictos grandes que están abocados, antes o después, a terminar en ruptura.

Cuando se dan estas situaciones, si el consejero es aceptado por los dos, puede ayudar a que encuentren el sentido que Dios quiere para sus vidas personales y para la vida de su familia. No hay duda de que en el matrimonio se buscan salidas escapistas cuando se empieza a considerar que el amor al cónyuge o a la familia no es verdadero, sin aceptar que – aunque imperfecto- sí es real, o se piensa que el ideal de su noviazgo no se ha visto plasmado en la realidad de su actual matrimonio. No se dan cuenta de que están en el momento de demostrar que la promesa que se hizo el día de su boda, hace años, era auténtica. No deben engañarse creyendo que todavía tienen atractivo para ensayar “nuevas conquistas”. También las cosas pueden llevarse hasta el extremo de concluir que todo lo conseguido en las etapas anteriores no tiene validez y, por tanto, los valores que servían de Norte, las virtudes adquiridas o las convicciones que daban seguridad a la hora de actuar, deben ser sustituidos por nuevos enfoques. Guardini, en “Las etapas de la vida”, concluye que la única salida digna de la crisis de “los 40” estaría en: aceptar las propias limitaciones y el papel concreto que, a cada uno, le ha asignado la vida; saber que las cosas grandes se consiguen atendiendo bien lo ordinario, lo cotidiano; «asumir las obligaciones propias de la amistad, el amor y la profesión elegida; y dar a la vida el sí que procede de la seriedad y de la fidelidad. Con todo ello se consigue lo que solemos llamar carácter; y las personas que

lo logran son en las que confían los demás y la sociedad».

### **La crisis de los cuarenta**

Por distintas razones, tanto el hombre como la mujer sufren en muchos casos, la denominada "crisis de los 40". Algunos sienten que han llegado al límite de sus posibilidades de avance profesional y económico. Otros intentan "beber en la fuente de la juventud", a través de la búsqueda de una apariencia que los ridiculiza. Están los que desean "comprar" con dinero y aparente status compañías, amistades y relaciones que minimicen su edad. Un antídoto contra esa crisis es llevar una existencia realmente auténtica, adecuada a su realidad, que no es otra que atravesar una etapa que reconoce más de media vida por delante en la que siempre el día siguiente puede brindar una oportunidad para alcanzar esos sueños postergados. En la mujer, cuando aparecen las primeras canas, cuando las arrugas se vuelven difícilmente disimulables y la frescura de la piel va quedando en el recuerdo, surgen los temores y ansiedades. Se acerca también la premenopausia, con sus dudas a cuestas. Suele suceder que entonces recurren a médicos, psicoanalistas y astrólogos, con la secreta pretensión de que les devuelvan mágicamente esa juventud física y espiritual que creen haber perdido. Los años que consideramos perdidos y la cuenta regresiva que iniciamos en nuestro interior, no nos permiten disponer de la serenidad necesaria para aceptar la realidad y salir airoso. Sólo quien acepta haberse equivocado en sus conductas o actitudes, está en condiciones de afrontar una nueva etapa con posibilidades de ser útil a los demás y de lograr la paz para sí mismo. Los que se empeñan en acusar a las circunstancias o a los otros, la frustración de sus existencias, marchan por un camino sin retorno, con rumbo seguro a la desdicha y a la insatisfacción permanente. "Cuando un arquero yerra su tiro, no acusa al viento, sino que analiza con calma cuál fue su error". Se trata en definitiva de valorar lo bueno que nos rodea en esta etapa de los 40, para comenzar sin frustraciones o complejos, un nuevo período de la vida.

### **Los 40, crisis o plenitud.**

Cumplir 40 años marca el inicio de la decadencia para muchas mujeres, pues a esta edad se presentan cambios hormonales que afectan al organismo femenino, y se suscitan diversos acontecimientos que mueven a la reflexión. Visto de otro modo, esta etapa puede ser el primer paso hacia la plenitud. Es común escuchar a mujeres que se quejan con amargura de aquello que han dejado en el camino, se lamentan de no haber podido aprovechar al máximo las oportunidades que se les presentaron y a menudo reniegan de su situación familiar, lo cual incluye necesariamente su relación de pareja. Estas actitudes se acentúan, sobre todo, cuando se acercan a la cuarta década de vida, pues las dificultades que tienen que



enfrentar cotidianamente se robustecen con problemas físicos y mentales, los cuales forman poderosa barrera que impide el desarrollo de su potencial.

## **Modernidad femenil.**

Aunque no se puede generalizar, existe un patrón que define las características de la mujer del siglo XXI, el cual empezó a gestarse a partir de la terminación de la segunda guerra mundial. Este modelo se ha adoptado paulatinamente en países subdesarrollados. De acuerdo a ello, las féminas del mundo globalizado tienen posiciones destacadas en empresas exitosas, triunfan al frente de una compañía propia o dirigen instituciones políticas de gran relevancia; entienden de otra forma el concepto "maternidad", ya no es una premisa fundamental tener hijos, y cuando se deciden a procrear lo hacen después de los 35 años. Aquellas que no tienen este corte ejecutivo son, sin embargo, modernas amas de casa que combinan su papel maternal con actividades laborales de toda índole. Es un hecho que conviven más con sus hijos, pero también que se dan tiempo para divertirse, buscan que la participación del hombre en el hogar sea más activa y no lo esperan para servirle la cena. Es frecuente que estudien a la par que cumplen con su papel de madre, y debido a que ya tienen mayor información a su alcance se preocupan por su estado físico y arreglo personal. Sin embargo, el cambio en la concepción de su rol dentro de la sociedad no ha sido total, por lo que la fémina de hoy enfrenta todavía actitudes como envidia, competencia desleal, discriminación, acoso sexual y violencia física y verbal. A menudo, actitudes machistas colocan a las mujeres en una vitrina que las exhibe como incapaces, débiles o cursis; se reniega de sus cambios hormonales durante la menstruación y se les exige que se acerquen a estándares de belleza impuestos por los medios de información. Esta avalancha de señales hace que una mujer que cumple 40 años se sienta obligada a permanecer vigente, bella y atractiva, competitiva laboralmente hablando y dispuesta a enfrentar más batallas de las que debiera, lo que a menudo la sitúa en un estado de estrés y depresión.

## **Señora de las cuatro décadas.**

A pesar de que la esperanza de vida ha crecido a partir de los años 50, ingresar a la cuarta década se ha establecido como referente de cambios fundamentales en la actitud y salud de la mujer. Las modificaciones hormonales empiezan a causar estragos. Es común que quien llega a este periodo empiece a resentir falta de lubricación vaginal y deseo sexual, lo cual hace que los encuentros eróticos se vuelvan un tanto incómodos. Del mismo modo, se tiene mayor propensión a sufrir miomas (tumores no cancerosos formados por músculo liso y tejido), así como fibrosis quística en los senos, es decir, pequeñas bolitas que contienen líquido que causan inflamación y dolor. Igualmente son frecuentes problemas de obesi-

dad y pérdida de cabello, que el insomnio toque la puerta y que el ciclo menstrual se alargue (también aumenta el sangrado). Asimismo, es la etapa en que se puede desencadenar diabetes tipo 2, enfermedad en la que el páncreas produce insulina (hormona que se encarga de transportar la glucosa a la sangre), pero el organismo desarrolla resistencia a sus efectos. Dentro de este panorama no podemos dejar de mencionar padecimientos como hipertensión arterial (exceso de trabajo al que es sometido el corazón), afecciones reumáticas (dolor en articulaciones) y signos de osteopenia, es decir, descalcificación moderada de los huesos que se considera un paso previo a la osteoporosis. Por otro lado, es evidente que algunos problemas (de corte estético más que de salud) afecten la autoestima y seguridad de la mujer, entre otros la aparición de celulitis, estrías, arrugas y varices, lo que explica que constantemente esté pensando en cirugías estéticas como vía necesaria para permanecer vigente en la comunidad en la que se desenvuelve, se someta a gran número de tratamientos corporales, cuide su cutis y practique ejercicio con regularidad.

### **De piropos y algo más.**

Es común que las mujeres que cumplen 40 se sientan desplazadas por jovencitas pujantes y llenas de vigor que atraen la atención y mirada de los varones, percepción que se refuerza por los cambios que sufren en su cuerpo y por la monotonía que experimentan en la relación sexual con su pareja. Desde el punto de vista psicológico hay, inclusive, envidia hacia los encantos que pudiera tener una hija adolescente; no es raro ver que muchas madres, inconscientemente la mayoría de las veces, compitan abiertamente con esa "rival" y adopten patrones de conducta que no corresponden a su edad, vistan ropa inadecuada, traten de hablar de la misma forma que los amigos de sus hijos y, en casos extremos, quieran participar en sus actividades. Por otra parte, hay que decir que el cumpleaños 40 suele "celebrarse" en medio de turbulencias pues, en ocasiones, algo o mucho de lo que se ha relatado determina estados depresivos o de angustia. Las quejas en los consultorios psiquiátricos son coincidentes al respecto: existe abatimiento, la persona se siente fea o vieja, aparecen sentimientos de desesperanza y el futuro parece ser negro, pues los hijos comienzan a ser independientes, buscan su propia identidad y desestiman las opiniones de su madre; no es raro, por otra parte, que exista distanciamiento hacia la pareja y que aparezcan crisis matrimoniales que, en ocasiones, pueden desencadenar en divorcio.

### **La otra cara de la moneda**

Si bien los riesgos en contra de la salud femenina parecen multiplicarse, actualmente se cuenta con la información necesaria para contrarrestarlos. Basta con que ponga de su parte para que, al cruzar la aduana de los 40, lo haga sin temor y

segura de que el futuro le depara muchas sorpresas. Por ello, le sugerimos que tome en cuenta las siguientes recomendaciones: Considere la posibilidad de habituarse a la práctica deportiva, lo cual hará que sus músculos se mantengan en buen estado, que la circulación sanguínea se optimice y que su corazón no sufra sobresaltos. Cuide su alimentación y manténgase en su peso ideal, lo cual alejará el fantasma de la obesidad, hipertensión arterial, hipercolesterolemia (altos índices de colesterol en sangre) y diabetes. Vigile la salud de sus huesos y prevenga la aparición de osteoporosis, por lo que es conveniente que se practique una densitometría ósea y que pregunte a su médico sobre sus requerimientos de calcio. Visite a su ginecólogo al menos una vez al año, pero hágalo cada 6 meses si ha tenido con anterioridad problemas como miomas, virus del papiloma humano o neoplasias (inicios de lesión cancerosa) en el cuello de la matriz. Si atraviesa por un periodo depresivo decídase a visitar a un psiquiatra, especialista que mediante terapia y la administración de fármacos podrá ayudarle a resolver su estado anímico. Finalmente, considere que esta etapa de la vida puede ser un alto en el camino para dedicarlo a la reflexión. Será también magnífico momento para replantear su relación de pareja y la comunicación con sus hijos y padres, así como tiempo inmejorable para ampliar sus conocimientos en el área de su interés o retomar algún curso académico. Asimismo, si usted es soltera y se ha dedicado los últimos años únicamente a su trabajo, procure modificar su actitud, busque relajarse, descanse con más frecuencia, viaje, y no rechace la oportunidad de establecer una relación amorosa que la motive y la haga vivir plenamente su madurez. Recuerde, la vida empieza a los 40.

### “La mística ojalatera”

Conocidos maestros de la vida espiritual preocupados por la atención a las almas, como es el caso de San Josemaría Escrivá, hablan de este momento crítico de la madurez: «Aparece entonces en algunas almas – no en todas, y ni siquiera en la mayoría- lo que he llamado la mística ojalatera: ojalá hubiese sido médico, en lugar de abogado; ojalá no me hubiese casado, ojalá... cualquier cosa distinta a la que de hecho se tiene. Junto a eso, un cambio de carácter, tal vez una excesiva preocupación por la salud, la aparición de enfermedades imaginarias, una cierta pérdida de interés por el trabajo profesional. »En el fondo de todo, y acaso como lo más característico de ese momento, se encuentra una actitud interior de balance: hasta entonces, y humanamente hablando, la vida intelectual y física ha ido creciendo hacia la madurez. De entonces en adelante se iniciará el declive humano, y se tiene la impresión de que ese balance, al que la prudencia de la carne invita, tiene un cierto carácter de definitivo o de irreparable». San Josemaría consideraba que la crisis podía llevar a situaciones angustiosas y que sería necesario ayudar a la persona que le llegaba la crisis: rejuveneciendo y vigorizando su pie-

dad, tratándole con especial cariño, dándole un quehacer agradable, lo que exigiría, incluso en algunos casos, una temporada de especial distensión.