Si sientes que estas pasando por esta etapa de transición y que estas teniendo dificultades para lidiar con alguno de los asuntos antes mencionados, no dudes en pedir ayuda profesional, como puede ser una terapia psicológica.

SOMOS TU FAMILIA
ES UN PROGRAMA DE CENYELIZTLI

## ¡Acércate a nosotros!

Si tienes problemas:
- Con tu pareja
- Con tus padres, hermanos, algún familiar o amigo
- Con el alcohol o las drogas

Comunícate a:

"Somos tu Familia"

Un programa de Cenyeliztli, A. C.
Unidos por la Familia
Tel. 5536 1676

Para descargar nuestros números anteriores ó para mayor información:
www.somostufamilia.com

## Claudia Larrazolo

- Lic. en Comunicación
- Maestría en Psicología Clínica
- Terapeuta Gestalt, especialidad en pareja y grupos
- Psicoterapeuta en el Centro de Apoyo Familiar "Somos tu Familia"

@Cenyeliztliac

Cenyeliztli A.C.

Arquidiócesis Primada de México

Comisión Arquidiocesana de Pastoral Familiar

# La Crisis de los 40

Claudia Larrazolo
Colaboración para Cenyeliztli, A.C.

La también llamada "Crisis de la mediana edad", es más bien una etapa de transición por la que todos los adultos pasan al llegar a esta edad. El término crisis no siempre describe del todo ésta etapa; claro que puede estar acompañada de una seria depresión o también puede ser un período de mucho crecimiento. El truco está en darse cuenta de cuándo la transición se está convirtiendo en una depresión, para poder pedir ayuda profesional.

Publicación gratuita

Año 6 Colección "De Familia a Familia" 23

La edad para transitar por esta crisis puede variar desde más o menos los 35 años hasta los 50. Todo depende de la expectativa de vida de cada quien, de las experiencias vividas y del grado de madurez emocional de cada persona.

Una de las causas puede ser que a esta edad las personas hacen un alto para mirar la vida que han llevado hasta el momento, las metas que han alcanzado. Se comparan con la idea de sí mismos que tenían a los 20 años, cuando querían comerse el mundo a pedazos y todas las metas y objetivos propuestos parecían alcanzables. A los 40 años el abanico de oportunidades se va reduciendo; no se puede empezar una carrera como deportista, por ejemplo. Las limitaciones se van haciendo más evidentes con la edad, pues el cuerpo y la condición física cambian.

Otro factor puede ser el grado de satisfacción que se tiene con la vida y con los logros de cada persona a ésta edad. Cuándo una persona ha cumplido con las expectativas de los demás, padres, pareja, hijos o personas cercanas, el grado de insatisfacción personal puede ser muy grande. Por ejemplo, haber estudiado la profesión que quería mi padre, dedicarme al trabajo que me heredó mi padre o madre cuando realmente no es lo que a mí me gusta; haberme dedicado al cuidado de mis hijos durante muchos años abandonando mis propias necesidades, y cuando los hijos se van, me volteo a ver y ni siquiera sé qué es lo que yo quiero o qué es lo que necesito y entonces siento un gran vacío.

La insatisfacción también puede derivarse de un descontento por la manera en que llevo mi vida y mis relaciones. Personas con las que he convivido durante mucho tiempo de repente ya no me interesan o me parecen aburridas. Puede surgir la necesidad de cambio y de aventura, de vivir y conocer cosas nuevas. También puede haber confusión o preguntas existenciales como ¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿Cuál es el sentido de mi vida? Ante estas preguntas es probable que exista un estancamiento en la toma de decisiones de la manera en la que quiero llevar mi vida. Si la persona lleva mucho tiempo de matrimonio pueden surgir sentimientos de enojo con la pareja por sentirse limitado o "amarrado", por haber "sacrificado" la vida por los hijos o por la pareja. Duda de si todavía hay amor o proyectos en común.

La mayoría de las personas que pasan por una etapa difícil durante la mediana edad caen en crisis debido a factores externos. Es probable que acumulen mucho estrés en su vida lo cual ocasiona que esta etapa de transición sea una etapa difícil de superar, también puede haber problemas de la infancia o de la adolescencia no resueltos que surgen en esta etapa.

**Algunos factores externos que inciden en la crisis de la mediana edad.**

**Deudas:** Es común que en esta sociedad se tenga un nivel de vida que excede la realidad de los ingresos de la persona. Acumular deudas en tarjetas de crédito, créditos bancarios, créditos hipotecarios o simplemente deber dinero a alguna institución o a cualquier persona genera mucho estrés, sentimientos de impotencia o insuficiencia, y angustia.

**Pérdidas significativas:** El fallecimiento de algún miembro de la familia o de alguna persona muy querida puede causar mucho dolor, el duelo a veces es difícil de atravesar. Si está acompañado de una etapa de transición con las preocupaciones que mencioné anteriormente puede generar una crisis.

**Una personalidad defensiva:** Si la persona tiene una tendencia a evitar el conflicto, se siente inadecuada, es emocionalmente distante y/o tiene una autoestima baja, se enfrentará con dificultades en esta etapa de transición. El miedo al rechazo y al conflicto puede causar que huya de sus problemas en lugar de enfrentarlos, pudiendo terminar en una ruptura de matrimonio o tomando decisiones que afecten su desarrollo, en lugar de pedir ayuda.

Así sean factores externos los que hagan la transición de la mediana edad más difícil o no, existe un proceso de cambio y cuestionamiento que está teniendo lugar. Si no lo entendemos y lo procesamos podemos terminar tomando decisiones drásticas que nos afecten por el resto de nuestras vidas como una ruptura matrimonial o renunciar al trabajo, lo que puede tirar por la ventana la seguridad en la que he estado trabajando durante muchos años.