



LOS 50

Que no te cuenten milongas: pasar de los 50 y ver cómo el cuerpo ya no es el de antes, es una faena. Que si un día haces un esfuerzo físico fuera de lo habitual, te deje baldado, cuesta aceptarlo y que el espejo te devuelva la imagen de este señor o señora mayor, es una jugarreta.

Pero, como decía la canción, la vida ni para, ni espera, ni avisa, por lo que debemos gastar nuestras energías en aceptarlo y sentar las bases para poder saborear este segundo tiempo del partido de la vida.

La ciencia corrobora que alcanzar la década de los 50 supone un punto de inflexión en el proceso de envejecimiento. El cuerpo suele envejecer más rápido que la cabeza. Cumplir 50 es como tomarse un baño de realidad. Es una gran invitación a chequear cómo estamos. La mochila ya empieza a pesar, por lo que el viaje puede hacerse más duro física y emocionalmente. A esta edad ya tenemos algunas heridas y algunas cicatrices.

Hay un impacto psicológico que supone asimilar la aparición de las goteras y los problemas de salud serios. «Parece como si mi cuerpo no se hubiera enterado de que sigo siendo joven». El shock viene cuando ves a alguien de tu edad, y le ves envejecido, sueles pensar. «Bueno, habrá estado enfermo y por eso está así», pero te sirve de recordatorio y de espejo de que esto va para adelante. También te lo recuerda cuando los niños nos empiezan a llamar señor o señora.

Si nos hemos dejado abrazar por la vida, aunque el cuerpo este peor, la cabeza debe estar mejor amueblada. Cumplir el famoso medio siglo supone asumir un cambio en la dirección del tiempo. Éste ya no juega a nuestro favor. Si se tiene en cuenta que la esperanza de vida está situada en los 85 años de media, eso significa que llegados a esa edad ya se han vivido dos tercios de la vida, algo que provoca una sensación de vértigo, y miedo.

En esta edad somos como 'el jamón del sándwich'. Tenemos a los hijos por abajo y los padres por arriba y nosotros en el medio, al cuidado de ambos. Debemos aprender a ser el link entre dos generaciones. De pronto te ves en medio, entre padres mayores que necesitan de tu compañía, y tus hijos que necesitan de tus límites, de tus valores. Necesitamos una mano para poder ayudarnos a nosotros mismos y la otra para ayudar a los demás.

Otra alarma del paso del tiempo viene dada por

la muerte de familiares o amigos de la misma edad ya que la percibimos como algo no inminente, pero sí que se aproxima lentamente. Ya no se trata de una posibilidad remota, sino que puede convertirse en una realidad y comenzamos a asumir nuestra propia muerte. Ya hemos empezado a ir a muchos entierros, y la vida nos recuerda el 'memento mori' va en serio, es decir que todos nos vamos a morir y de ahí la importancia del 'Carpe die'. Estamos preparados para echar el freno de mano y prestar más atención al aquí y ahora.

Un aspecto relevante para gozar de bienestar es la salud. Por eso, hay que pensar a largo plazo y adquirir hábitos saludables desde ya.

La memoria comienza a hacer mella. Nosotros nacimos con 256 Megas de memoria, y a estas alturas están ya muy llenos, y nuestros hijos traen ya un Tera Byte, por eso les cuesta entender que vayamos más lentos.

REAJUSTE VITAL

Pero no todo son 'contras' en esto de llegar al medio siglo. El paso de los años nos suele dar una

madurez especial que nos permite valorar lo que nos rodea de una manera diferente, y como, no podemos volver atrás en el tiempo, no nos queda otra que espabilar y disfrutar del tiempo que nos queda por delante («Nunca serás más joven que hoy»).

Llegar al meridiano de la vida suele desencadenar un tsunami introspectivo. Se da un reajuste vital en el que se hace balance, se reflexiona y se deja de pensar en el pasado para darle protagonismo a lo que está por venir. Se quiere aprovechar hasta el último aliento para llevar a cabo los proyectos más personales y hacer las cosas que realmente nos gustan, con las personas con las que estamos bien. Todo se relativiza y se toman las cosas menos en serio o menos a pecho que cuando se es mucho más joven.

A esa edad generalmente ya hemos hecho nuestros 'deberes'. Hemos alcanzado logros profesionales, formado una familia y contribuido a la comunidad, por lo que podemos darnos el lujo de hacer un alto para preguntarnos qué dirección tomaremos en los próximos años. Es el momento de tomar decisiones vitales: el

momento del «ahora o nunca», de hacer lo que uno quiere y no lo que se espera de nosotros. Hay que establecer prioridades y renunciaciones.

MENOS ENFADOS

Además, a medida que nos hacemos mayores respondemos menos a los estímulos negativos para fijarnos en lo positivo de las cosas. Uno se enfada menos, es más asertivo e, incluso, mejora el sentido del humor. En definitiva, nos preocupamos menos de lo intrascendente para preocuparnos por lo que realmente importa. Cuando una persona llega a esta edad, necesita empezar a estar en paz y equilibrio consigo mismo y con el entorno.

La serenidad proviene de la experiencia. Los cincuenta pueden llegar cargados de experiencia y una mayor madurez, por lo que somos más propensos a asumir la distancia psicológica necesaria de las situaciones para evitar que nos desestabilicen emocionalmente.

Ese autocontrol emocional nos permite ganar perspectiva, serenidad y confianza. Aprendemos a dar a cada cosa el lugar que merece. Dejamos de enfadarnos, discutir, frustrarnos o preocuparnos por nimiedades.

Es el periodo crítico para romper con las expectativas ajenas. Pasamos gran parte de nuestra vida sometidos a una sensación subyacente de expectativa. Primero lidiamos con las expectativas de nuestros padres y maestros, luego con las de los amigos, pareja, jefes y compañeros de trabajo. Tener que demostrar constantemente nuestra valía para recibir el sello de aprobación de los demás es agotador. Así compren-

El festín y el incendio

Un hombre sacrificó una vaca grande, encendió la parrilla y le dijo a su hija:

«Hija, llama a nuestros seres queridos y vecinos para que coman con nosotros... ¡Demos un festín!»

Su hija salió a la calle y comenzó a gritar: «¡Por favor, ayúdanos a apagar un incendio en la casa de mi papá!». Después de unos momentos, salió un pequeño grupo de personas; y el resto hizo como si no oyeran los gritos de auxilio.

Los que vinieron comieron y bebieron hasta hincharse.

El padre atónito se volvió hacia su hija y le dijo: «Hija, no conozco a ninguna de las personas que vinieron, nunca las había visto antes. ¿Dónde están nuestros seres queridos, familiares y colegas?».

La hija dijo: «Estas personas salieron de sus hogares para ayudarnos a apagar un incendio en nuestra casa, no para la fiesta. Estos son los que merecen nuestra generosidad y hospitalidad».

Conclusión: Aquellos que no te ayuden durante tus luchas, no deberían comer contigo en tu fiesta de la victoria.

demos que la opinión de los demás no nos define como personas. Entonces comenzamos a ser conscientes de que tenemos una gran deuda con nosotros mismos por habernos relegado a un segundo plano durante tanto tiempo: nos debemos honestidad, aprecio, respeto y felicidad.

A medida que acumulamos experiencia vital, también dejamos de sentir esa necesidad imperiosa de «ganar» o «tener la razón». Sentir que no necesitamos demostrar nada a nadie proviene de un 'yo' fuerte que acepta sus luces y sombras con naturalidad. Dejamos de compararnos con los demás en ese vano intento por parecer superiores y desaparece la necesidad de alardear de nuestros logros. Nos percatamos de que los 'fracasos' forman parte del juego y nos deshacemos del miedo a equivocarnos.

Tampoco tienen sentido, a estas alturas de la película, el rencor, el odio, o el estar polarizando; pero sí que lo tiene, y mucho, el perdonar.

Esto que estás viviendo es la vida, no te escapes. El secreto está en vivir plenamente lo que tengas entre manos. El resto de tu vida es lo mejor que queda y es un evento que empieza hoy. Recuerda no te haces mayor, te haces mejor.

