

## **La crisis de la mediana edad: el período de la menopausia en la mujer<sup>1</sup>**

Paola Magna<sup>2</sup> y Alessandra Pazzagli<sup>3</sup>

En este artículo nos proponemos explorar la crisis de la mediana edad, en el contexto más amplio en el que se coloca la condición de la mujer, a la luz de los profundos cambios de nuestra sociedad en los últimos treinta/cuarenta años.

En el sexo femenino el período de la menopausia marca en forma evidente una fase de transición. El actual contraste que la mujer vive entre los varios roles dinámicos que cotidianamente debe asumir y una edad que exige tomar conciencia del inicio del declive, corre el riesgo de desencadenar una reacción de fuga, tan inútil como peligrosa.

Partiremos desde la descripción de esta fase de la mitad de la vida en sus rasgos esenciales, común a todas las personas, hombres o mujeres. Después pasaremos a los aspectos típicos de las mujeres y a las diversas características en la mujer consagrada y en la mujer casada, subrayando los problemas y los recursos a los cuales se puede recurrir.

Manejar el período de la menopausia no es fácil, ya que nuestra cultura propone el ideal de una «forzada juventud»<sup>4</sup>, de tonos a menudo patéticos. «En cierto sentido es como si hubiera desaparecido una edad de la vida, la vejez, para ser substituida por una falsa juventud perenne. Pero justamente esta negación de la fase de disminución - que significa el acercarse al final de la vida - en su falsedad transmite un fuerte sentido de muerte: porque bloquea el tiempo, y por lo tanto obstaculiza la maduración de los seres humanos»<sup>5</sup>.

### **Hombres y mujeres en la mediana edad**

La fase de transición a la segunda mitad de la vida es un momento crítico

---

1 MAGNA, Paola & PAZZAGLI, Alessandra, «La crisi dell'età di mezzo: il periodo della menopausa nella donna» en *Tredimensioni* 4(2007) 162-173. Traducción: Fátima Godiño para A.V. (2012).

2 Psicóloga de la Vida Consagrada, Florencia (Italia).

3 Médica y psicoterapeuta, Firenze (Italia).

4 «Forzato giovanilismo». Scaraffia, L. «La rinuncia alla seduzione», en *Famiglia oggi*, 1 (2005), p. 12.

5 Ibid. oposit.

para todos, más allá del sexo de pertenencia. Los confines parecen fluidos<sup>6</sup>, con alta variabilidad entre individuo e individuo. La mediana edad es una realidad que sorprende: nos sucede, no la buscamos.

Guardini coloca la edad del adulto maduro entre los 40 y 60 años<sup>7</sup>. Como para toda edad, también para la mediana edad identifica la *crisis* (lo que caracteriza el pasaje de la fase anterior) y la solución positiva.

Él llama a la crisis de esta edad, «crisis del límite»: es la desilusión que la vida manifiesta, no existe el sentido de la novedad, sino el de lo ya visto o de lo ya experimentado. La tentación es la del escepticismo despectivo o del optimismo superficial.

La solución positiva, según Guardini, lleva a una edad madura donde se dejan las ilusiones de suceso y surge «la virtud de la determinación» hacia los compromisos asumidos, no obstante las asperezas de la vida.

En la perspectiva psicosocial de Erikson<sup>8</sup>, la mediana edad (que ya adquirió las virtudes características de las fases anteriores) vive el «conflicto entre generatividad vs estancamiento<sup>9</sup>» (VIIº conflicto). La primera es la actitud de ocuparse de los otros, la atención y capacidad de utilizar las propias habilidades productivas para el bienestar de los otros. El estancamiento en cambio, es la detención de lo generativo, la incapacidad para expresar los propios dones en pro de los demás o la tendencia a usarlos en forma egocéntrica. Según Erikson, las virtudes adquiridas en esta fase son el servicio, la dedicación, la eficacia.

Podemos afirmar por lo tanto, que en la mediana edad, el varón y la mujer viven un estado psicológico que es capaz de retirar la confianza en sí mismos y dejar caer en la duda sobre el propio equilibrio emotivo/afectivo. Todo es una confusión desde el punto de vista físico, psicológico, espiritual.

Es «la hora del desencanto»: «llegamos a la antecámara de la madurez, cuando finalmente nos damos cuenta de habernos cristalizado en los sentidos parciales y de haberlos tenido como totales, mientras ahora es el tiempo de respuesta radicales»<sup>10</sup>.

Es una edad en la que se cuestiona nuestra dignidad como persona y se tiene que justificar el misterio de la vida: «la hora del desencanto hace surgir una nueva consciencia que quiere saber cuáles son los valores que sostienen. Se necesita saber qué hay detrás de la vida práctica; se tiene necesidad de algo sólido que libere del dar vueltas en el vacío o de un vagar insignificante»<sup>11</sup>.

Tanto el varón como la mujer, descubre en esta fase que es una pobre cosa, un ser frágil, débil... Todo ello crea un profundo malestar, inseguridad, desilusión, y para algunos hasta depresión. «Fase en la que al pasado sentido como decepcionante, se le opone el sentimiento de un futuro incierto y que

---

6 Cfr. Kernberg, O., *Mondo esterno e realtà interna*, Boringhieri, Torino 1987, p. 119.

7 Guardini, R., *Le età della vita*, Vita e Pensiero, Milano, 1997.

8 Erikson, E. *Infanzia e società*, Armando, Roma, 1966; Id., *Cicli della vita: continuità e mutamenti*, Armando, Roma, 1984. Cfr. también el comentario de Kernberg, O., *Mondo esterno e realtà interna*, cit., cap. 7: *Il narcisismo normale nella mezza età*, pp. 117-119.

9 NdT. En español se usan los términos *estancamiento* o *auto-absorción*.

10 Manenti, A., *Vivere gli ideali/2. Fra senso posto e senso dato*, EDB, Bologna, 2003, p. 116.

11 *Ibid.*, p. 117.

genera ansiedad. Fase de balances que normalmente dejan insatisfechos, fase de re-estructuración psicológica de la persona»<sup>12</sup>.

La crítica inherente a esta fase está encerrada en el hecho mismo que en este momento, la existencia alcanza su apogeo, pero al mismo tiempo, registra el inicio de su decadencia. La caracterizan tres elementos<sup>13</sup>:

- La *separación de la actitud adaptativa que ha dominado la primera parte de la vida, en la que la persona había buscado afirmarse a sí misma.*
- La *liminalidad* debida a la separación/pérdida de la identidad anterior: se caracteriza por el encuentro con el propio inconsciente, por un sentido de identidad «poseída», de vulnerabilidad, inseguridad y sentido de muerte, que puede también desencadenar un renacimiento.
- La *reintegración*: resultado positivo del itinerario, en el que la persona crea armonía entre las polaridades que la habitan, vuelve a dar voz a lo que ha quedado en la penumbra de la primera parte de la vida, llega a un pleno desarrollo del Sí mismo, cumpliendo el itinerario de la individuación.

### **La mediana edad y su crisis**

La crisis de la mediana edad a menudo se manifiesta con sentido de «soledad, dudas, falta de confianza, períodos de depresión, no se encuentra placer en lo que habitualmente se hace, indiferencia en relación a la vida, ambivalencia, necesidad de aventura y de cambio, dificultades para conocer verdaderamente lo que se desea, aburrimiento, consciencia de la muerte, fuerte necesidad de interioridad, noche de la fe»<sup>14</sup>. Pueden haber resultados muy diversos, positivos o negativos, puede manifestarse en modo imprevisto o progresivo.

El término crisis no tiene connotaciones alarmistas. Etimológicamente significa *juicio, separación, criba, elección*. El crecimiento supone rupturas, separaciones, desapegos, por lo tanto crisis<sup>15</sup>. La crisis no es un incidente de la ruta, sino que es un momento necesario de pasaje en la existencia de toda persona. El problema está en cómo manejarla: no se trata de huir de ella o de dejarla de lado, sino de elaborarla. Toda crisis implica cierta «crisis de identidad» que puede ser una ocasión privilegiada para re-estructurar los propios equilibrios. Una aceptación agradecida de sí ayudará a desarrollar una capacidad de soledad, de amor y de atención por los otros. Una relación sana con el transcurrir del tiempo acepta la pérdida de las ilusiones y aprende a hacer las cuentas con la muerte.

En nuestra cultura post-moderna esta elaboración positiva es más difícil

---

12 Manicardi, L., «La crisi dell'età di mezzo», en *Parola Spirito e Vita*, 1 (2004), pp. 213-234.

13 Stein, M., *Nel mezzo della vita*, Moretti-Vitali, Bergamo, 2004, pp. 34-35.

14 Gauthier, J., *La crisi dei 40 anni. L'età delle scelte definitive*, LDC, Leumann (TO), 2001, p.20.

15 Cfr Viorst, J., *Distacchi. Gli affetti, le illusioni, i legami e i sogni impossibili a cui tutti noi dobbiamo rinunciare*, Frassinelli, Milano, 1987. En particular el cap.17 (*Immagini che cambiano*) y el cap.18 (*Sto invecchiando...sto invecchiando*).

porque se da inmediatamente un significado negativo al esfuerzo, a la dificultad, al sufrimiento... por tanto, a las crisis. Ya no se es capaz de esperar, de saber convivir con los momentos oscuros, agotadores, inciertos... Además, hoy inmediatamente se une una crisis – equivocación de elección de vida - búsqueda de cambios radicales.

Aún si es común a todos, la crisis es vivida diversamente por los hombres que por las mujeres.

«La mayor parte de los hombres experimenta el envejecimiento con disgusto y con preocupación, pero la mayor parte de las mujeres lo experimenta en forma aún más dolorosa: avergonzándose. Envejecer es el destino del hombre, algo que debe suceder porque es un ser humano. Para una mujer, envejecer no es solamente su destino... es también su punto débil»<sup>16</sup>.

### **La mediana edad en femenino**

En la mujer, la fisiología que aparece en la menopausia señala el inicio de la mediana edad. El término menopausia (del griego *menos* -mes- y *pausis* -cese-) hace referencia al período del climaterio femenino comprendido entre el final de la edad fértil y la última menstruación, y es precedido y seguido por una fase de notable opresión psicosomática, determinada por las grandes modificaciones fisiológicas y orgánicas que se producen. En este período se verifican tanto una gradual y progresiva disminución de la función ovárica, como varios cambios hormonales, somáticos y psicológicos. La mediana edad de la menopausia se da alrededor de los cincuenta años y es explicable científicamente por el agotamiento de los folículos ováricos. En este estadio quedan pocos óvulos, y probablemente no sirven.

Muchas son las hormonas implicadas: se detiene la producción de estradiol, aumenta la hormona folículo estimulante (FSH) y la hormona luteinizante o luteoestimulante (LH). Se reducen pero no cesan los niveles plasmáticos de estrógeno y progesterona, mientras continúa la secreción de testosterona. Estas grandes modificaciones hormonales, son acompañadas de un conjunto de síntomas físicos y psíquicos presentes en más del 75% de los casos, al punto que un 20-35% de las mujeres solicitan consulta médica.

Los síntomas físicos que prevalecen son: inestabilidad vasomotora, accesos repentinos de calor, atrofia de la piel, disminución del volumen mamario, osteoporosis, redistribución del tejido adiposo, enlentecimiento del metabolismo.

---

16 Sontag, S., «The Double Standard of Aging», cit. en Viorst, J., *Distacchi*, Frassinelli, Milano 1987, p.275.

Los síntomas psíquicos más frecuentes son: ansiedad, irritabilidad, depresión, nerviosismo. Estos síntomas tienen también implicancias relacionales: menos tolerancia, sobre todo para con las personas más viejas.

También se modifica el umbral soportable de rumor que inicia a dar más fastidio con la consecuente búsqueda de silencio y soledad, o con el evitar lugares demasiado bulliciosos.

Aún si es postergada, a las mujeres les llega la menopausia de todas formas, y se presenta como un pasaje visible, imposible de ignorar, a una nueva fase de la vida. Quizás nosotras, como mujeres, podemos dar a los hombres un aporte sobre el entrar con mayor consciencia en la vejez, sin tener que recurrir a falsas ilusiones.

El factor socio-cultural influye sobre las modalidades con las que las mujeres afrontan la menopausia. Por ejemplo, en los países de cultura oriental, donde la maternidad es muy valorizada, es obviamente más fácil vivir la menopausia como un período de decadencia o fin, mientras que en los países occidentales, es interpretada como el final de un período fecundo, pero no del único período fecundo.

En nuestra sociedad «la forma de vivir la menopausia ha cambiado radicalmente sólo en los últimos veinte años (...) pero ha sido un cambio profundo y velozmente difundido. Hoy en día, la gran mayoría de las mujeres prolongan la duración del ciclo menstrual tomando hormonas que pueden siempre más postergar la fecha funesta»<sup>17</sup>.

Hay que reconocer también que, por una parte «la cultura contemporánea no está pronta para una perspectiva en la tercera fase de la vida según la nueva configuración demográfica y la nueva exigencia de felicidad»; «por otra parte existe casi una obligación a permanecer jóvenes a toda costa (trato negativo de nuestra cultura): es como si hubiera desaparecido una edad de la vida, la vejez»<sup>18</sup>. Nuestra cultura no nos ayuda mucho: «la atención se concentra en la necesidad de salvaguardar una buena parte de la salud, atrasando las manifestaciones de decadencia física y mental (gimnasia, cosméticos, viajes, cirugía estética), en una especie de imposible encuadre ideal del círculo entre la esperada edad de la jubilación y la conquista de un físico joven para poder gozar plenamente de la vida (deporte, cruceros, ocio)»<sup>19</sup>.

Por ende, podemos decir que las cincuentonas de hoy son un universo complejo y en transformación, en cualquier tipo de vocación y estado de vida.

«Antes estaban prontas para ser abuelas, hoy (...) apretadas entre padres centenarios e hijos precarios que tienen dificultades para dejar el nido, deben simular una juventud ficticia, productiva y muy activa. Son las cincuentenarias. Mujeres que viven una edad de pasaje: no son más jóvenes y todavía no son ancianas; teóricamente “casi por jubilarse”, y sin embargo, lidiando con los miles de problemas de la sociedad»<sup>20</sup>.

---

17 Scaraffia, L., *La rinuncia alla seduzione*, cit., p.9.

18 Di Nicola, G.P., «Recupero del legame coniugale» en *Famiglia oggi*, 1 (2005), p. 13.

19 Ibid., p. 13-14.

20 Barbara Alberti (escritora y periodista italiana) en *lo donna*.

## Vivir la menopausia como mujer consagrada

Las mujeres consagradas comparten con todas las otras los aspectos típicos de la mediana edad a los que nos hemos referido.

Existen además elementos que implican nuevas dificultades inherentes a su estado de vida religioso: los valores que han sido válidos hasta ahora parecerían decaer, o al menos ya no se logra darles una confianza incondicionada. Como consecuencia las certezas de un tiempo pierden mucho de su valor absoluto y a menudo dejan indiferentes.

A veces sucede que las consagradas no encuentran el propio lugar: se sienten fuera de sitio, inciertas de sí y de los otros. Se descubren experimentando sentimientos que antes eran extraños: celos, envidia, competición. Puede suceder que las motivaciones que sostuvieron hasta hoy, improvisamente aparezcan inconsistentes; las mismas motivaciones vocacionales no convencen más. La fe parece volverse frágil. Se hace un balance de la propia vida: se evalúan las relaciones, las elecciones apostólicas (quizás frente a la presencia de una generación más joven que es más eficiente y competente), se revisa hasta la propia elección de vida.

Se pregunta: «¿Me equivoqué en todo?», «¿Soy adecuada?».

Enojos improvisos y rencores inexplicables, momentos de profunda melancolía hacen difíciles las relaciones interpersonales, en particular en la vida de comunidad. A veces pueden surgir deseos prepotentes contrarios al estado de vida elegido. Se pregunta: «¿Quién soy? ¿En qué me convertí?». El cuerpo con sus achaques crecientes, la pérdida progresiva de las fuerzas y de la belleza juvenil, los cansancios hacen sentir la distancia del «antes éramos...».

Si la mujer consagrada vive bien la dimensión del tiempo que transcurre, podrá hacer que su experiencia de vida dé fruto y reencontrar una nueva estación de renovada fecundidad espiritual, descubriendo su maternidad espiritual en una nueva forma. El secreto, de hecho, para una buena calidad de esta fase de la vida depende de una correcta y vivificante *relación con lo cotidiano*. Vivir el hoy significa juntar la estructura de sí, el propio pasado y el propio futuro, en la alegre aplicación al momento presente.

Cuando llega la noche, se sabe que hay algo de la jornada que puede no haberse perdido: Alguno lo recogió. Esto da paz. Lo cotidiano puede alimentar lo escatológico e introducirlo hacia su plenitud. En este sentido «un día es como mil años». La calidad de la vida y el bienestar que deriva de ello, dependen por lo tanto de la «valencia escatológica» de una existencia, y ello más aún en la vida consagrada.

La etapa de la mediana edad puede ser un momento favorable (*kairós*) y lo cotidiano puede volverse el lugar privilegiado de este tiempo favorable. Vivir bien lo cotidiano significa vivir constantemente de auténticas relaciones. De esto depende la calidad de la vida.

Generalmente la persona consagrada ya pasó a través de las etapas de purificación de las primeras expectativas con sus altos ideales, a menudo

irrealistas. Ha vivido la así llamada «prueba de realismo»<sup>21</sup>, es decir, la inevitable desilusión de sí, de la propia comunidad y congregación, de la propia vocación. Estos pasajes no son vividos una vez para siempre, se repiten varias veces en la vida. La mediana edad y la menopausia constituyen un nuevo «pasaje»: todo depende de cómo la persona logra afrontar las nuevas desilusiones emergentes, para pasar a una nueva aceptación de sí, de su límite/fragilidad, de su edad, del pasar del tiempo.

Se llega así a la «pobreza ofrecida»: los aspectos antes mencionados de la crisis pueden volverse un trampolín de lanzamiento para una nueva etapa de la vida. Es verdad que hay que hacer las cuentas con las disminuciones físicas y con los malestares psíquicos, pero crece también una madurez humana y una sabiduría de vida que se vuelven aspectos preciosos en las relaciones, tanto comunitarias como apostólicas. Las experiencias de vida acumuladas dan una buena base de confianza en sí, para recuperarse de los malestares que a menudo son solamente emotivos y superficiales.

Es fundamental la renovada relación con el Señor Jesús: en esta etapa de la vida se pueden descubrir nuevos aspectos de la oración y de la relación con Él. Cuando, en el correr de las jornadas, la mujer consagrada logra expresar que ha recuperado su significado en el marco de las relaciones, y confía la consciencia unificada de su existir a aquellos que la acompañan (relaciones de amor/caridad) y a Aquel que la espera (relación de oración), llegará a la tardecita sabiendo que «lo necesario» para su futuro no se ha perdido. Esta situación de vida no es ansiedad, ni la necesidad de éxito o la garantía de una imagen, no es la seguridad frágil del poder, sino que se configura como experiencia de paz. Quién vive bien lo cotidiano, vive en paz.

Puede ser útil preguntarse: «¿cómo Jesús usaba su tiempo?». Desde los Evangelios se evidencia que daba tiempo a la oración, a los enfermos; daba mucho tiempo a la palabra, a la formación de los apóstoles; daba también tiempo a los encuentros personales de diverso tipo y daba tiempo a la amistad. «Por lo tanto, Jesús tienen prioridades en el uso del tiempo y las expresa con cierta fuerza, desilusionando, si es necesario a la gente (...). Jesús tiene una gran claridad en su programa, que no es únicamente mandado por la expectativas de los otros»<sup>22</sup>. Él sabía que no era llamado a hacer todo y decididamente rechazaba perder tiempo en tareas que no le concernían (por ejemplo, a quien le pidió que dividiera la herencia). Jesús nunca da la impresión de estar apurado, ansioso, nervioso, preocupado. Aún si habían muchísimos pedidos y expectativas, el Señor siempre es dueño de su tiempo, que vive, momento a momento, con intensidad, paz, plenitud, escuchando de verdad a las personas que tiene delante, sin nunca precipitarse en acciones.

De estas consideraciones nacen criterios importantes para cualquier etapa de la vida, pero con más razón para la mediana edad: la verdadera disponibilidad no significa decir siempre sí, a todos y a todo; hay que darse oportunidades que consideren la propia edad y las reales posibilidades que se

---

21 Cfr. Rondet, M., «De la sainteté désirée à la pauvreté offerte» en *Christus*, 137 (1988), pp. 47-54.

22 Martini, C. M., «Che uso faccio del mio tempo?» en *Ambrosius*, 1 (1988), pp. 12-13.

tienen. Un punto central es el de extraer, con fuerza, tiempo a las ocupaciones cotidianas para rezar en forma personal (no basta la oración comunitaria).

De las señales de alarma se advierte si se está o no viviendo bien propio tiempo: agitación constante, cansancio físico y psíquico que está desgastando, acumulación de tensión que lleva a descontento, desilusión, disgusto, amargura; se vuelve inconstante y esquiva con las personas. En cambio, las señales positivas son: cierta serenidad de fondo como tonalidad prevalente en la vida, y la capacidad de tomarse algún momento de ocio que pueda beneficiar el equilibrio psico-físico.

### **La edad de la menopausia como mujer casada**

Presenciamos una dilatación de las fases de la vida. La infancia es quizás, la única excepción. Efectivamente, si observamos las revistas de moda para niños podemos notar que a menudo la ropa propuesta para los varones de 7-8 años es increíblemente parecida a la de los que tienen dieciséis, mientras que para las niñas se proponen líneas que hacen de ellas «lolitas»<sup>23</sup> *ante litteram*, creando a propósito aspectos de seducción que generalmente no están presentes en este estadio de la vida. La adolescencia, aparece después como la edad prolongada por excelencia: los *teenagers* que en el pasado ocupaban 6-7 años de su existencia en tormentos de la adolescencia ahora, cómplices de las varias dificultades de sistematización, permanecen como tales y se autodefinen «nosotros muchachos» aún teniendo treinta y pico.

La posibilidad de elegir cuando tener hijos y la tendencia a procrear en edad más avanzada, para organizar mejor la situación laboral y de residencia, nos coloca ante parejas de cuarenta y cinco años con hijos a menudo pequeñísimos, mientras el aumento de la duración de la vida pone problemas no fáciles de resolver en relación a los padres ancianos, necesitados de atención y cuidados o hasta a veces no auto-suficientes.

Como consecuencia, la «tercera edad» que hasta hace pocos años atrás coincidía con el inicio de la vejez, ahora se debe considerar a todos los efectos, una fase aún productiva del ciclo de vida, a menudo coincidente con una realidad familiar muy dinámica y aún en evolución; al mismo tiempo, la vejez propiamente dicha está confinada al período después de los setenta años. Por lo tanto, la mediana edad resulta actualmente ser más amplia que en el pasado: de los cuarenta años (edad en la que se advierten los primeros signos del cambio) hasta los sesenta y más.

Este dato crea notables dificultades sobre todo a las mujeres, no solamente por la fisiología que aparece en la menopausia con todos los malestares vinculados a ella, sino también porque son múltiples los roles que las mujeres son llamadas a llevar adelante en nuestra sociedad, dada la profunda y radical transformación ocurrida en los últimos cuarenta años que las ve, en cierta forma,

---

23 NdT. En occidente el término «lolita» suele usarse en referencia a pre-adolescentes o adolescentes - con comportamientos sexualmente provocativos - que parecen adultas precoces.



protagonistas.

En el pasado, alrededor de los cuarenta y cinco años con la llegada de la menopausia «no solamente terminaba la edad fértil, sino que se transformaba el cuerpo, las formas se volvían armoniosas, el cabello quedaba canoso. Después de esta edad las mujeres dejaban el grupo de mujeres atrayentes y deseables para entrar en el grupo de las ancianas: por su modo de vestirse se veía que se renunciaba a la seducción (si bien no excluía la elegancia a algunas privilegiadas) (...); parecían destinadas a no tener vida propia: la única posibilidad prevista era la de dedicarse a la vida de los otros, en general pertenecientes a la propia familia»<sup>24</sup>.

Actualmente en cambio, con el uso de fármacos apropiados, existen muchas oportunidades de postergar para más adelante los límites biológicos que en un tiempo eran infranqueables. Este dato, con motivaciones vinculadas a la salud, permite alargar la propia juventud pero crea no pocos problemas que se reflejan «en la percepción psicológica de sí y en la posibilidad de postergar el momento en el que se necesita darse cuenta que está comenzando la vejez»<sup>25</sup>.

Como prueba de este tentativo podemos recordar que el mercado de los cosméticos anti-vejez ha crecido en los Estados Unidos, en los últimos cinco años, un 70% y que solamente en los últimos 12 meses, surgieron en laboratorios más de 156 mil fórmulas de nuevos cosméticos, mientras es siempre más floreciente el campo de la cirugía estética. Existen posibilidades de sostener, re-estructurar y reconstruir, según el propio gusto, el propio cuerpo con la ayuda de cómodas cuotas mensuales inferiores a las que se desembolsan por la adquisición de una moto. Son conocidas por todos las grandes *propagandas* publicitarias para la apertura de gimnasios, siempre más completos, que hacen del *fitness*, no ya un momento de regeneración en la jornada, sino un verdadero estilo de vida.

El *fitness*, como la cirugía estética representa solamente una de las tantas oportunidades para correr atrás del mito de la eterna juventud. Ya nos hemos referido a la procreación en edad muy avanzada respecto al pasado, por lo que no es infrecuente que mujeres de cincuenta años o más tengan hijos aún en la primera infancia y que, como consecuencia, estén comprometidas en tareas de cuidado y educación que exijan, no solamente una notable energía y fuerza física, sino también la exigencia de tener un aspecto todavía juvenil tanto para no ser confundidas con las abuelas de los propios hijos.

La mediana edad además, es el momento de mayor compromiso en el espacio laboral, para el progreso de la carrera y de experiencia de trabajo, que exige asumir roles de mayor responsabilidad que poco combinan con las necesidades de tipo familiar.

Esta multiplicidad de roles caracteriza particularmente la realidad femenina también en otras edades de la vida, pero en la mediana edad se radicaliza y asume características propias, determinando un fuerte cambio.

Hoy, como nunca antes, es imposible mantener un pseudoequilibrio: hay que dar un paso adelante y descubrir una verdad que nos involucra como

---

24 Scaraffia, L., *La rinuncia alla seduzione*, cit., p. 8.

25 *Ibid.*, p. 9.

mujeres. Solo así, el problema se transforma en una oportunidad.

«No se trata – afirma Christiane Singer- de plantar todo, de abandonar al marido, a los hijos, la profesión..., con el pretexto que tienen demasiado peso para seguir adelante!. Pero puedo elegir vivir lo que vivo desde una perspectiva que cambiará todo y que da sentido a la propia crisis»<sup>26</sup>.

Si en la primera parte de la vida la mujer buscó realizarse alcanzando los objetivos deseados, el estudio, un trabajo, la familia, ahora «se le pide integrar la parte no amada, descuidada o removida de sí, aprender un sano amor de sí, pasar del hacer las cosas para complacer a otros o para ser reconocida (...) al hacer las cosas para sí misma. (...) En esta fase la mujer está llamada a reconocer en sí, a dar derecho de existencia y a integrar la propia parte que hasta ahora ha quedado en la sombra. Somos llamados a revisar las prioridades de la existencia, aquello a lo que se da mayor o menor importancia, (...) aceptando pacíficamente la pérdida de ilusiones y acogándose serenamente a sí con los propios límites»<sup>27</sup>.

Toda la realidad externa de la persona es revisada según esta necesaria integración. Los varios problemas y dificultades de esta fase se vuelven así, nuevas oportunidades de renacimiento permitiendo re-definir todas las relaciones, sobre todo las familiares, a partir de aquella con el compañero que es acogido como otro ser humano, con sus virtudes y defectos, sin particulares privilegios o auto-limitaciones.

La aceptación del límite tiene sentido y es posible -afirma Singer- solamente «permaneciendo en medio del propio desastre», aceptando permanecer y no huir, en el momento en el que caen todas las máscaras y se es testigo de ello, despertando en sí aquel aliado que no es otro que el núcleo divino que hay en nosotros»<sup>28</sup>.

No muy diversamente de lo que sucede en la vida consagrada, se modifica también la relación con el Señor, obligando a abandonar una imagen de Dios pre-confeccionada, para crecer en una fe más auténtica. Esto, Singer lo ejemplifica con la historia de Job. A los pedidos de un Job privado de todo, Dios responde indirectamente. Así se verifica lo inesperado. En vez de escandalizarse por la respuesta ilógica, Job improvisamente ve todo desde otro punto de vista: una visión del universo ampliado. Job dice: «Dios mío, te conocía solamente de oídas, pero ahora te he visto»; y Job es otro hombre. A partir de este momento, por una especie de ironía divina, todo le es restituido porque él ya no tiene necesidad de nada.

---

26 Singer, C., *Du bon usage des crises*, Albin Michel, Paris, 1996, pp. 41-42.

27 Manicardi, L., «La crisi dell'età di mezzo», cit., pp. 228-229.

28 Singer, C., *Du bon usage des crises*, cit., p. 43.