

Cambiar a cualquier edad

Cumplir los deseos, sentirse mejor, vivir la vida que uno quiere... **Cambiar a cualquier edad es posible.** No importa que tengas 40, 50 o 60 años. Importa el deseo de cambiar.

Cambiar de vida. O cambiarse a uno mismo. Parecen opciones reservadas para los más jóvenes, para los que tienen toda la vida por delante y todavía están moldeando su forma de ser. Pero no es así. Es posible cambiar a cualquier edad, porque la vida no es un guión innegociable, y nuestra forma de ser es más plástica de lo que muchas veces creemos. Pero... ¿qué significa cambiar? Cambiar ideas, sentimientos, conductas. Dejar de pensar que no se es capaz de tener una vida mejor, dejar de sentir tanto malestar y ansiedad, asumir y vivir los deseos... En definitiva, modificar una forma de ser que no acaba de funcionar. Bernabé Tierno,

psicólogo, pedagogo y autor del libro *Poderosa mente: la curación está en tu interior*, señala la importancia de cambiar las actitudes. “Somos nuestras actitudes. Una persona que siempre ha establecido relaciones dependientes puede perfectamente cambiar su actitud y sentirse mejor.” Muchas personas que sienten malestar fantasean con la idea de cambiar radicalmente. Pero nunca hay que pretender convertirse en otra persona. “Se trata de ser la misma persona, pero no el mismo.” ¿A cualquier edad? “Sí. Recuerdo el caso de una mujer de unos 50 años, patológicamente tímida, que empezó a relacionarse de forma mucho más abierta. Me dijo que le había cambiado la vida.”

Ideas clave

- Es posible cambiar a cualquier edad, porque la vida no es un guión innegociable.
- Hay personas que se divorcian con 70 años, que inician una relación con 80 o que empiezan a estudiar una carrera con 50.
- La experiencia de los años es un bagaje que no se tiene de joven.
- La clave está en convertir la crisis en una oportunidad.
- Lo importante no es la edad cronológica, sino la edad psíquica.

Envejecer por fuera

Pero quizás con 45 o 55 años nuestra personalidad esté demasiado hecha como para cambiar. “La edad cronológica no tiene importancia”, explica Anabel López, psicoanalista de Espacio Psicoanalítico de Barcelona. “A medida que pasa el tiempo se pierde plasticidad, pero lo importante es el deseo de cambiar. Y ese deseo no tiene que ver con ■■■



GETTY IMAGES

Cambiar en la tercera edad

Las responsabilidades domésticas y laborales dan sentido a nuestra vida y también nos pueden dejar poco tiempo para nosotros. Pero cuando llega la tercera edad se tiene todo el tiempo del mundo. Y hay que pensar qué hacer con él. Cristina Rodríguez considera que “a menudo la jubilación hace que las personas piensen en

cómo llenar su tiempo. Mucha gente se dedica a actividades que les satisfacen y les dedican más tiempo a sus familiares. Es una nueva etapa donde la gente busca ser más feliz. Y el deterioro cognitivo que se da de manera normal en cualquier persona no es obstáculo para disfrutar de la vida y cambiar aspectos psicológicos”.

■ la biología.” Por eso hay personas que se divorcian con 70 años, que inician una relación con 80 o que empiezan una carrera con 50. Cristina Rodríguez, psicóloga y directora del portal www.infogerontologia.com, explica que “muchas personas envejecen por fuera, pero no por dentro. En un geriátrico he visto personas que se enamoran, con ganas de aprender y de vivir la vida que les queda”.

Pros y contras de los años

“Estamos hechos de hábitos y rutinas”, señala Bernabé Tierno. Y a medida que pasa el tiempo, puede ser más difícil modificarlos. El cambio siempre será más sencillo cuando no afecte a aspectos muy rígidos de la personalidad. Una persona de 45 años que desde muy joven es maniática del orden tendrá que hacer un gran esfuerzo para cambiar esta característica. Pero no es imposible. Para Bernabé Tierno, “lo importante es saber lo que pasa, por qué pasa y qué hay que hacer”. Pero la edad madura también ofrece

ventajas. La experiencia de los años es un bagaje que no se tiene en la juventud y que ayuda a discernir qué se quiere en la vida. “Las personas son un poco más maduras y conscientes de lo que les pasa.” De hecho, con la edad, mucha gente siente malestar psicológico. No acaban de estar contentos con su vida, están tristes, no disfrutan... Quiere sentirse mejor. Ésa sería su definición de cambio. López pone el acento en la necesidad de preguntarse: ¿para qué ese malestar? “Muchas veces es una queja para no responsabilizarse de la propia vida. Y la queja es una acción que no conduce a ninguna acción.”

El miedo a cambiar

Hay también quien quiere cambiar pero tiene miedo. Cambiar significaría iniciar una terapia, abandonar a la pareja, cambiar de trabajo, dejar atrás una forma de ser... Tomar decisiones. Un salto al vacío a una vida desconocida. Planteemos cómo queremos que sea nuestra vida en los próximos diez años o cómo queremos envejecer “puede angustiar a mucha gente”, explica López. Es el temor al paso del tiempo. “Pero no se trata de encontrar una respuesta en una tarde. Se trata de ir pensando en abrir nuevos horizontes.” Además, cambiar significa renunciar a los beneficios del malestar. “Y no todo el mundo está dispuesto a hacerlo.” No hay que olvidar tampoco que el contexto es de suma importancia. No es lo mismo disponer de apoyos sociales y familiares y recursos que verse aislado.



Carmen, 64 años

“Yo vivía metida en mi rutina: cuidar de mis niñas y de mi marido, el trabajo... Lo último que se me ocurría era pensar en mí misma. Me dejaba llevar. Pero sé que era culpa mía. Pasada la menopausia, los problemas con mi pareja se agravaron. Él no sólo no me apoyaba, sino que me maltrataba psicológicamente, diciéndome que conmigo había perdido el tiempo. Así que decidimos separarnos. Pero antes de la separación, durante la crisis, empecé a hacerme las preguntas que nunca me había hecho: ¿qué tengo?, ¿dónde estoy?, ¿cómo quiero que sean mis próximos años? Y me di cuenta de que no podía seguir malviviendo con mi pareja. No sabía cómo, pero quería cambiar. Y lo hice. Empecé a sentirme más segura, con más autoestima, me abrí al mundo, cultivé mi independencia... Tomé decisiones en función de mis deseos. Como tenía más tiempo libre, ya sin marido y con mis hijos mayores, hice lo que deseaba: leer, nuevas amistades, disfrutar mucho más de mi trabajo... Tenía 52 años y toda la vida por delante.”

¿Crisis u oportunidad?

Un divorcio, la jubilación, perder el trabajo, la menopausia... Algunas situaciones nos superan. Y se producen las crisis. La clave está en convertirlas en una oportunidad. Para López, “muchas mujeres, cuando llegan a la menopausia, sufren un golpe narcisista. Pierden la capacidad de reproducción, los hijos se van de casa, se ven mayores... Pero si se dan cuenta de que disfrutarán de más tiempo libre, al no tener que cuidar de sus hijos, y de que, liberadas de la reproducción,

A MEDIDA QUE PASA EL TIEMPO SE PIERDE PLASTICIDAD, PERO LO IMPORTANTE ES EL DESEO DE CAMBIAR.

también del sexo, pueden lograr mejoras en su vida”.

La edad psíquica

En definitiva, para cambiar, lo importante es la edad psíquica.

“Uno tiene que ir produciendo la edad que tiene”, señala López. Por eso hay personas de 45 años que se comportan como veinteaños, o treintaeros con la actitud de un jubilado resignado y aburrido. Pero, a pesar del paso del tiempo, a pesar de las canas y las arrugas, el deseo no envejece. Un cambio no es un acto mágico, sino que requiere voluntad. Como decía Friedrich Nietzsche: “Quien tiene un porqué para vivir, siempre encontrará un cómo”.

JOSÉ A. RODRÍGUEZ