



Curriculum vitae:

Mariuqui Magrane es orientadora familiar, asesora en familia y madre de nueve hijos.

¿Vos también tenés dudas?

¿Te supera alguna situación de tu casa? ¿Preferís una respuesta desde la experiencia antes que una de manual? Mandanos tu consulta a: consultas@hacerfamilia.com.ar

La edad duele

En la mitad de la vida, podemos colocarnos como víctimas, y quejarnos de todo, o como protagonistas. A los 50, sin dudas, la suerte no está echada.

TEXTO: MARIUQUI MAGRANE

Pregunta: Mi nombre es Angélica, tengo 50 años y me cuesta mucho aceptar mi edad. Ver mis arrugas y mis canas –aunque las escondo– me bajonea, pero lo más fuerte es el ambiente tenso en mi familia por mi constante mal humor.

• • • • •

Respuesta: Qué gran desconcierto nos produce darnos cuenta de que el tiempo pasó, ¡se nos fue volando!

Las crisis vitales frecuentemente generan momentos de confusión. Surgen algunos miedos que podemos superar con optimismo y autoestima sana.

En las crisis se revuelve la “propia casa interna”, quizás tenemos que tirar varias cosas que ya no sirven y quedarnos sólo con lo más valioso. Podemos buscar el sentido de nuestro destino para plantearnos lo “por vivir” con serenidad y gozo.

Hace falta la sabiduría propia de la edad para desarrollar la capacidad de reírnos de las pequeñas o grandes fallas de esta nueva etapa. Con creatividad, podremos desplegar lo mejor de nosotros mismos, lo más auténtico, sin buscar ser más jóvenes y sin sentirles envidia. La mitad de la vida es la edad del arte, del sello personal. Te recomiendo crear algún proyecto realista y, así, vencer el abatimiento y la queja. Necesitás moverte, hacer un ejercicio suave que puedas disfrutar o algún deporte. La alimentación sana también ayuda. Buscá un hobby, algo que realmente te guste, pero no te llenes de cosas para “no verte crecer”.

Cuando el “único proyecto” es que nos traigan los nietos, y sólo vivimos para esperarlos, podemos pasarlo muy mal.

Si tu nido quedó vacío, renová el proyecto matrimonial con tu marido, aceptando con cariño tus realidades y las de él, integrando la situación económica, los amigos, algún achaque en los cuerpos, sus espíritus (que como el buen vino, mejoran con el tiempo), alguna falla de la memoria, la soledad.

Te recomiendo que hagas todo lo posible para estar bien por dentro y por fuera, aceptar a los demás, mantener a los amigos y evitar compararte con nadie.

Cuanto más aceptes tu edad y la vivas con alegría y serenidad, mejor será la relación con toda tu familia, porque una cosa es estar cansada físicamente y otra muy distinta es el rencor por la vida que se escapa y la juventud perdida. No es tan verdad que “todo tiempo pasado fue mejor”.

Que los años no logren quitarte el sentido del humor y la serenidad, dos caras de una misma moneda. Necesitamos, ¡más que nunca!, la serenidad de los mayores en nuestras familias. Se trata de que aceptes tu pasado, perdonando lo que te dolió y agradeciendo lo vivido. Confío en que podrás tomar la vejez –cuando llegue– como parte de la vida.

“Cada persona es lo que ha vivido” y envejecer bien no es fácil. La clave es crecer sintiendo una profunda gratitud. ○

HACER familia
LIBROS Y REVISTAS