Mujeres a los 40 imp

Maduras pero jóvenes. Sabemos lo que queremo y cómo conseguirlo. Es m estamos dispuestas a lucha duro por ello pero, eso sí, disfrutando de la vida.

A.M.

Laura Quijano,
psicóloga, Asociación de Mujeres Nosotras Mismas (Madrid).

La opinión de la experta

«Hay que creer en una»

«Voy a referirme a los conflictos con los que, generalmente, nos enfrentamos a esta edad. La insatisfacción se da tanto en las solteras como en las casadas, en las que trabajan fuera y en las amas de casa. Las solteras se quejan de soledad... Suelen ser muy seguras en lo profesional pero tienen grandes inseguridades en sus relaciones. Las divorciadas con hijos se quejan de estar sometidas a mucha presión, lo que les genera ansiedad y abatimiento. También se da en las amas de casa, que tienen graves problemas de autoestima, se sienten poco útiles (en lo que redunda su dependencia económica). Las casadas, con hijos y profesión, sufren su propia sobreexigencia: el complejo de *superwoman*. Para superar estos problemas, hay 3 pautas elementales:

- Cuidarse y dejarse cuidar.
- Conocer nuestras limitaciones para superarlas.
- Creer en nosotras.

Además, puedes leer, entre otros trabajos: *Tus zonas erróneas*, de W. W. Dyer (editorial Grijalbo, 17,50 €), *Sentirse bien*, de D. Burns (Paidós, 24 €) o *Cómo suprimir las preocupaciones y disfrutar de la vida*, de Dale Carregie (Edhasa, 16 €)».

A fin de cuentas la vida empieza cuando se empieza la vida», dice con acierto una canción. Y tal vez a los 40 años se comienza a vivir la propia vida. Con los que amamos, pero sabiendo que es nuestra propia vida la que cuenta. Nos preocupa nuestro bienestar, el presente es lo que importa, el futuro ya llegó... Por eso es una edad tan plena: tenemos un cuerpo aún joven y un espíritu con más sabiduría, preparado para la felicidad. Las mujeres de 40 años sabemos lo que queremos, conocemos nuestros límites y los aceptamos para superarlos. ¿Cómo no vamos a ser imparables? En este sentido, la psicóloga y *coach* Carmen Giménez Cuenca afirma: «A las mujeres de esa década yo las llamo 'mujeres sin edad', pues siguen siendo jóvenes y es difícil ponerles años. Saben lo que quieren y resultan muy sexys. Pueden decidir tener un hijo o unirse a un hombre más joven. Y todo lo harán con naturalidad porque están muy bien en su piel». Y es cierto que gozamos de cierta plenitud, pero también tenemos que vérnoslas con muchas cosas.

La difícil inserción en el mundo laboral

Hasta hace muy poco ésta era una esfera exclusivamente masculina. Nos incorporamos bajo las condiciones creadas e impuestas por los hombres. «La mujer tiene una doble dificultad, cumplir con la misma eficacia que sus compañeros pero en un trabajo organizado a partir de esquemas, prioridades y mentalidad distintos a los suyos», explica el psicólogo Jorge Barraca Mairal. Esta imposición de 'trabajar como un hombre' sin perder feminidad es un desafío cotidiano. Barraca Mairal habla del 'síndrome de la abeja reina', con el que se da nombre al peligro psíquico que amenaza a las mujeres muy eficaces, las cuales, pese a ser profesionales brillantes, deseables esposas y madres amorosas, sienten todo el tiempo que no dan la talla. Ser impecables en el trabajo, en el aspecto físico y que

MASTERFILE

arables

los niños se muestren perfectamente educados y estén bien atendidos es un listón muy alto, que puede conducir a un estado de agotamiento y a hondos sentimientos de culpabilidad porque los resultados, como todas las realidades, nunca son los ideales. Se puede ser muy buena sin ser perfecta.

El *coach* Roberto Molinari describe la situación en los siguientes términos: «Cuando un jefe de Recursos Humanos va a contratar a una mujer, piensa que si tiene problemas en casa, como su familia es prioritaria, no prestará la atención debida al trabajo; que son hipersensibles, y eso va en contra de ellas para adaptarse a los cambios en la empresa o llevar una relación armoniosa con sus jefes y compañeros; que hay que tratarla de forma diferente (a una mujer no se le puede hablar en los mismos términos que a un hombre). Y entonces, siempre prefieren contratar a un hombre».

Por otra parte, la idea de la exclusividad sigue siendo fuerte. Durante muchísimo tiempo la ecuación social establecía "mujer = vida privada o doméstica; hombre = vida pública o profesional". Romper el prejuicio de la dedicación exclusiva no resultó fácil, y la creencia era que una mujer que tenía actividades fuera de su casa necesariamente desatendía su hogar. Y los empresarios siguen creyendo esto pero a la inversa: "Si además de trabajar, tienes una familia, no eres el trabajador que más nos conviene". En este sentido, la psicoanalista Cristina Álvarez declara: «La verdadera lucha de la mujer, y a esta edad tenemos sobrados recursos para ello, es no sostener esa idea. Podemos y queremos tener una vida doméstica y profesional (los hombres también), y eso es algo que no hay que demostrárselo a nadie, salvo a nosotras mismas».

Un hogar armonioso y feliz

Cuando se tienen hijos, ellos y la felicidad doméstica siguen siendo la prioridad, aunque en modo alguno significan exclusividad (es prioritario estar sano, lo que no quiere decir que nos pasemos las 24 horas del día ocupándonos de la salud). No obstante, tengamos niños o adolescentes, nos reclamarán siempre. La cuestión estriba en cómo estar con ellos y atenderlos sin renunciar a otras cosas que nos importan. Giménez Cuenca comenta el caso de una ejecutiva que fue a su taller de *coaching* porque quería tener su tercer hijo y se sentía desbordada con las demandas familiares y laborales: «Lo importante es que ahora tenemos conciencia de que estamos haciendo una elección. Reflexionamos y nos tomamos el tiempo para acomodarnos a lo que deseamos. Tal vez, más jóvenes íbamos *pa'lante*, sin pensar en cómo nos sentíamos».

España frente a Europa

Si las diferencias entre hombres y mujeres perjudican a nuestro sexo en todo el mundo, en España se acentúan. Hace poco más de 30 años, la mujer española requería el consentimiento de su marido para realizar una actividad remunerada. Y mientras la tasa de paro afecta por igual a hombres y mujeres en la UE (en Inglaterra es superior la masculina), aquí afecta abrumadoramente a las mujeres (un 14,4% frente a un 7,6%). Un estudio realizado este año por la Asociación de Mujeres Profesionales de Europa concluye que hay una clara división norte-sur y que son las europeas del sur las más perjudicadas. Así, en España sólo hay 5 mujeres entre los 103 consejeros de las empresas multinacionales (en Noruega son el 22%). El Centro Internacional de Trabajo y Familia afirma que se debe a la ausencia de medidas para conciliar la vida familiar y profesional. También ocupamos el último lugar en el número de mujeres emprendedoras (apenas un 30%).

Nuestras protagonistas

Para conocer más de cerca la realidad que vivimos, les pedimos a cuatro mujeres afincadas en España, de circunstancias muy distintas, que nos contasen cómo arman sus vidas. Cuáles son los sueños, desafíos, problemas..., cuando se es ama de casa, cuando se trabaja fuera, se tienen hijos y marido, se está divorciada o se es soltera y se vive con familiares. En el recuadro de abajo, encontrarás sus interesantes respuestas y puntos de vista.

Mujeres a los 40, imparables

Por su parte, Barraca Mairal sostiene que la tendencia actual de tener hijos a partir de los 30, 35 ó 40 años también supone un esfuerzo mayor: cuesta más la gestación, el parto, el puerperio; hay menos energía para aguantar sin dormir... Y si a todo esto se suma el deseo de seguir con una vocación profesional, «cosa que no ocurría en las generaciones anteriores, que si volvían al trabajo era con los hijos ya criados, ahora, afortunadamente, no se concibe la familia como el único reducto de la realización femenina. Se comprende, entonces, por qué la presión en el ámbito familiar es tan acusada», agrega. Por otra parte, si la familia que hemos creado nos exige constantemente atención, empezamos a hacer las paces, por lo menos asentamos una tregua honrosa, con la familia de la que provenimos. Nos hemos hecho adultas del todo y nos relacionamos de igual a igual con nuestra madre. Al respecto, Giménez Cuenca afirma: «Es más fácil ser amigas. Ella dejó de ser la más fuerte, a la que había que enfrentarse para poder 'ser'. O la relación se rompe, 'no me como más el coco con mi madre', o la consideras una hermana. Al haber alcanzado la plenitud adulta, se desdibuja la madre; ya no decide en tu vida ni siquiera haciéndote sentir mal o culpable por tus decisiones».

¿Se trata de una etapa con crisis personales?

A esta edad, la mujer experimenta muchos y variados conflictos:

- **La crisis de los 40 en versión femenina.** «La famosa crisis de los 40, que antes parecía ser un malestar mucho más frecuente en los hombres, ahora se encuentra con más asiduidad entre las mujeres», sostiene Barraca Mairal. Cuando a esta edad sentimos que no somos felices, que no vivimos como deseamos, nos angustiamos y queremos 'dar un giro' a nuestra vida. «Sin embargo

RICARDO DE LA RIVA

Ana Sánchez García, de 40 años, lleva casada 21 años, es ama de casa y tiene una hija de 17 años y un niño de 10.

«Ahora llevo la vida que me gusta»

«Puedo decir que es en estos momentos cuando llevo la vida que me gusta. No sé qué hubiera sido del niño si yo hubiese tenido que trabajar fuera. Fue muy difícil con él: los primeros 3 años no durmió y, como sufría de laringitis, me pasaba las noches en vela cuidando de que no se ahogara. Luego, fue muy rebelde y era dificilísimo llamarlo al orden y que cumpliera con el *cole*. Mis 30 fueron demasiado agitados. Ahora he conseguido que haya bienestar en la familia. Y yo soy muy activa. Hago cursos, comparto con mi marido su afición a las estrellas, pinto, si mi hija se compra una falda que me gusta, yo voy a por una tela y copio el modelo, leo mucho... En fin, me lo paso bien. No me quitaría ni un solo año».

RICARDO DE LA RIVA

Cristina Jordana, de 41 años, está divorciada. Trabaja en una empresa estatal y tiene una hija de 19 años y un hijo de 16.

«Empiezo a creer que he hecho bien las cosas»

«Creo que es ahora cuando empiezo a sentir la tranquilidad de hacer, y haber hecho, las cosas bien. Me enorgullece que mis hijos estudien, que sean buenas personas... Es que fue obra mía, el padre no participó en la familia. Fue muy duro para mí. Tienes que luchar contra tantas cosas..., hasta con los prejuicios. Una mujer sola, para los hombres 'pide guerra' y las mujeres te ven como una enemiga. Encontrar pareja es complicadísimo; antes, entre los niños y el trabajo, ni lo pensaba. Y ahora que todo está más tranquilo, es difícil porque el miedo a sufrir cuenta mucho... Sin embargo, me siento mejor con mi cuerpo. Y para el cuidado del ánimo, recurro a los amigos. Mis amigas íntimas son mi tabla de salvación».

RICARDO DE LA RIVA

Gema de Pablo, de 44 años, licenciada en Ciencias de la Información, es agente inmobiliario, está soltera y vive con su madre y una tía.

«Ser soltera no significa estar sola»

«Con los años no me he vuelto más ambiciosa en mi trabajo, sino al revés: en esta etapa de mi vida busco la tranquilidad, las situaciones que puedo controlar. Me parece que se va por la vida menos estresada. Yo a los 30 años corría para todos los lados, no paraba un instante. Ahora ya no. Disfruto mucho de mi familia, que la verdad es como un clan: hermanas, cuñados, sobrinos... Y mis amistades son todas muy familiares también.
Ser soltera no significa estar sola. Sí que me gustaría tener pareja, pero no es una prioridad, ni algo básico para sentirme bien y ser feliz. No tengo vocación de andar buscando pareja. Y sencillamente, tal vez sea porque lo que no se tiene no se echa de menos».

RICARDO DE LA RIVA

Silvina Epszteyn Bugni, de 45 años, lleva 18 de matrimonio y tiene una hija de 12. Trabaja como representante de su marido (comediante).

«A los 40 años fue cuando desperté»

«Soy argentina y decidí emigrar hace 5 años. Entonces, tenía 40 y fue como si de repente despertara... Lo mismo que si me hubiera dicho a mí misma 'hasta aquí, basta de inseguridades, de construir en la arena' y nos vinimos. Reconozco que supuso un gran cambio y no sólo geográfico. Me volví más disciplinada, cosa que es importante porque yo trabajo sin horario y, además, atiendo la casa y a mi hija. Ahora como mejor y hago gimnasia, por lo que me veo más guapa que antes y estoy más contenta con mi imagen. Creo que si bien seguimos buscando cosas, yo me atreví a cambiar de país... Ya no nos buscamos a nosotras mismas: nos hemos encontrado. Nos conocemos y eso da mucha paz».

los hombres siguen estando más 'autorizados' a irse con una persona más joven, a cambiar de trabajo de forma radical o a satisfacer deseos de juventud. La mujer que hace eso mismo es tachada de inconsciente o de abandonar a los hijos y a su pareja o de no saber conformarse con su 'vida ordenada'», puntualiza. Y así afirma que es curioso cómo, respecto a ese sentimiento de malestar con su vida, las casadas dicen envidiar a las solteras y éstas a las casadas: «Las primeras se sienten atadas, creen que han desperdiciado sus mejores años y que ya no tienen la energía y el coraje de antes (los consumieron en la vida familiar); las segundas se ven solas, sienten el vacío de los hijos y entienden que ya se le fueron también sus mejores años y que ahora es muy difícil construir una familia».

• **'¿Cuánto más?'.** Casadas o solteras, a los 40 tenemos clara conciencia de que hemos vivido pero no tienen por qué ser los mejores años los que han pasado. Eso tenemos que decidirlo nosotras... Giménez Cuenca resume: «La preocupación a esta edad es el '¿cuánto más?'. Por ahora nos vemos estupendas, pero ¿cuánto tiempo más podremos aguantar el tipo?». Y en eso influye mucho la sociedad: «No es lo mismo vivir en España, donde a los 60 años la mujer tiene una vida sentimental estable y ni se plantea cambiar o iniciar una relación, que en Inglaterra, donde a los 60 el capítulo sentimental continúa abierto y es frecuente establecer nuevas relaciones de pareja».

• **El 'síndrome de Cenicienta'.** Tenga nuestra crisis el color que tenga, hemos de tener muy claro que nuestra vida depende de nosotras. Barraca Mairal nos pone en guardia respecto al 'síndrome de Cenicienta': «Se da en aquellas mujeres propensas a caer en estados de ensoñación y que, ignorando la realidad de sus dificultades, creen que todo se arreglará por obra de un príncipe. En los casos más graves, tienen la convicción de que un hombre muy valioso (un jefe, un alto empresario o un famoso) está secretamente enamorado de ellas y que, pronto, todo se sabrá y estarán felizmente casadas con un millonario».

• **Hábitos masculinos y dificultades sociales.** Pero también, según apunta este mismo psicólogo, juegan en nuestra contra ciertas actitudes que hemos importado del ámbito masculino como por ejemplo la adicción al alcohol o al tabaco, y asimismo el estrés debido a un ritmo vital agobiante, el *mobbing* o el acoso sexual. Todos estos problemas se manifiestan en nosotras mediante enfermedades que se encuentran a medio camino entre lo físico y lo psíquico, es decir, presentan una dimensión psicosomática bastante evidente. Se trata de enfermedades como la fibromialgia, la fatiga crónica o el colon irritable (cada año se diagnostican en nuestro país 120.000 casos nuevos de fatiga crónica).

MASTERFILE

A esta edad, la relación de pareja se vive de igual a igual, sin 'roles' preconcebidos

El mejor momento para apostar por una misma

Existe una película que no podemos perdernos, que nos muestra cómo somos capaces de dar la 'vuelta a la tortilla' cuando todo parece perdido. *Bagdad Café* es una comedia que empieza con dos mujeres que atraviesan terribles crisis y nos hace vivir cómo salen de ellas apelando a esas increíbles reservas femeninas que todas poseemos. «El poder de la mujer es tremendo porque nos interesan todos nuestros aspectos. A los 40 años ya hemos logrado un desarrollo físico e intelectual pero no nos quedamos ahí. Empezamos a interesarnos por nosotras desde un punto de vista 'espiritual', como seres humanos, y estamos atentas a que nuestro lugar en el mundo sea un lugar de bienestar. Por eso, hacemos yoga, meditación, *coaching*...», afirma Giménez Cuenca. Y nos lo explica mediante una ecuación muy sencilla: tenemos ▶

En pos de la igualdad...

No hace falta empezar por Eva y la manzana, basta con nuestras abuelas, que nacieron con el siglo XX. Ellas tuvieron que luchar por algo tan básico como el derecho a votar. Las primeras en obtenerlo, en 1917, fueron las inglesas y las últimas las suizas en 1970. En los 60, un libro de Betty Friedman, denunciaba que a la mujer se la veía esposa, madre... antes que como ser humano, lo que hacía creer que su felicidad estribaba en cumplir esa función.
Por fin, en los 70, se termina con la idea de que la mujer pertenece a la vida privada y el hombre, a la pública. Y se desmitifica el lenguaje... ¿por qué 'mujer pública' significa prostituta y 'hombre público', estadista o funcionario?
En España tuvimos que esperar al fin del franquismo para ser 'iguales', con la Constitución de 1978, cuando se despenalizaron los anticonceptivos y se eliminaron los delitos de adulterio y amancebamiento.
Ahora, las historiadoras tratan de completar la historia incorporando el papel de la mujer.

STOCK PHOTOS

En el mundo laboral, la mujer se ha tenido que adaptar a los patrones preestablecidos por la mentalidad masculina.

La tasa de paro de las españolas supera en un 5,7% la de las europea

ideas, las ideas generan sentimientos y los sentimientos nos hacen actuar. Cuando hacemos terapia, intervenimos sobre las ideas y, entonces, modificamos el resto: los sentimientos que nos inducen a actuar y movernos de una manera determinada. Sobre los sentimientos no podemos intervenir directamente, pero sí sobre las acciones. Hay que actuar 'como si'; actuar más allá de lo que podamos sentir o incluso pensar. Por ejemplo, aunque no nos veamos guapas, si actuamos como tales, la respuesta que recibiremos de los otros será la que se da a una mujer atractiva. No es fácil, pero todas sabemos que a las mujeres se nos da bien esto.

• 10 claves para sentirse bien. Pero ¿qué hemos de hacer para adquirir esa seguridad en nosotras mismas? ¿Qué actitud debemos fomentar? Así como existen mandamientos religiosos, hay mandamientos para sentirnos bien. Carmen Giménez Cuenca nos da 10 pautas clave para lograrlo:

• Aceptar que somos las únicas responsables de alcanzar nuestro bienestar.
• Ponernos a nosotras mismas como prioridad. No podremos cuidar bien de otros si no nos cuidam primero a nosotras.
• Alimentarnos de una forma sa y equilibrada.
• Hacer 30 minutos de ejercicio, veces por semana.
• Sonreír y, mejor aún, reírnos c bastante frecuencia.
• Estar en contacto con la naturale todo lo que nos sea posible.
• Escoger algunos amigos y cultiv la relación.
• Identificar los pensamientos de tructivos en cuanto aparezcan nuestra mente y sustituirlos p pensamientos positivos.
• Aprender cosas, interesarnos p algo nuevo. Enriquecernos.
• Creer, ahora más que nunca, q querer es poder.
Sentirnos bien, ser felices... to está en nuestras manos, porque los 40 años tenemos la fuerza n cesaria para vivir como querem y llevar adelante lo que canta Nino Bravo: «Que no acabe el pais je con el horizonte». ■

En tu ayuda

Recuerda que puedes marcar el teléfono 807 51 70 71, que aparece en la tarjeta de Ayuda Psicológica, para recibir asistencia y hacer una consulta referente a la familia, la pareja, problemas psicológicos o sociales.

Coste máx. min: 1,09 euros red fija y 1,51 desde móviles, impuestos incluidos.

Direcciones útiles

• Asociación de Mujeres Nosotras Mismas. Madrid. Telfs. 914 42 49 91 (Chamberí) y 914 77 86 62 (Vallecas).
• Taller de *coaching* *La experiencia de amar nuestro cuerpo*, dirigido por Carmen Giménez Cuenca y Freya Bergren. Telf. 678 56 24 66.
• Doctor Jorge Barraca (psicólogo). C/ Alcalá, 117. Bajo dcha. 28009, Madrid. Telf. 914 35 15 30.
• Instituto de la Mujer. Telf. 913 63 80 00 (Madrid) y general: 900 19 10 10; www.mtas.es/mujer.
• Instituto Catalán de la Mujer. Telf. 900 900 120; www.gen cat.net/icdona.
• Instituto Canario de la Mujer. Telf. 928 30 63 30 (Las Palmas); www.icmujer.org.
• Instituto Andaluz de la Mujer. En www.juntadeandalucia.es/institutodelamujer tienes todos los teléfonos de los Centros de la Mujer andaluces. Telf. 955 03 59 50 (Sevilla).
• Instituto Vasco de la Mujer. Telf. 945 01 67 00 (Vitoria-Gasteiz); www.ejgv.euskadi.net.
• Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales: www.mtas.es.

mia **Próxima semana:** Cocina. Platos rápidos y fáciles... con ayuda