

Textos tomados del libro de:

Legorreta, Débora (2003, mayo) *La segunda adolescencia*. Grupo Editorial Norma. Primera edición. México. Capítulos 1 y 2.

Capítulo 1

Adolescente, menopáusica y otros insultos comunes

El verdadero significado de adolescente

La palabra *adolescens*, del latín, es el participio activo del verbo *adolecere*, que significa crecer. Por tanto, en sus orígenes, adolescente significaba “el que está creciendo” y adulto (*adultus* en latín) como participio pasivo del mismo verbo *adolecere*, se aplicaba como calificativo para “el que ya creció”. Es así que adolescente y adulto son distintos momentos del mismo proceso adolescente de crecer.

Pero entonces nos surge la pregunta de cuándo dejamos de crecer y podemos llamarnos verdaderamente adultos. En fechas recientes se ha dado en llamar a las personas mayores de 60 años “adultos en plenitud”. ¿Será al cumplir esta edad cuando podamos asegurar que dejamos de ser adolescentes? Con la cada vez mayor expectativa de vida, así como con los avances en la investigación que a diario descubren más acerca de las posibilidades regenerativas del cerebro y del resto del cuerpo, es muy probable que en un futuro no tan lejano, la mágica edad de los 60 -el momento en que somos plenamente adultos, es decir, personas que han dejado de crecer y en el inicio de su decrecimiento-se considere apenas como el inicio de la segunda mitad de la vida. El hecho es que, por fortuna, quienes se acercan o ya inician ahora la década de los cuarenta no pueden decir que han dejado de crecer y, por tanto, ¡deberían aceptar con gusto la idea de que son todavía adolescentes!

Después de todo, si revisamos en detalle lo que significa ser adolescentes, nos sentiremos más atraídos a la idea de serlo.

1. *Adolescente es el que crece*. Como veremos en la primera parte, durante las dos adolescencias es cuando más que crecemos, tanto desde el punto de vista biológico en la primera adolescencia como desde el punto de vista psicológico en la segunda. Daría la impresión de que la naturaleza, en su sabiduría, nos permitiera pagar en dos partes el precio de la madurez.

2. *Adolescente es el que se mueve hacia adelante*. Los participios activos de los verbos son, como su nombre lo indica, conceptos activos, no pasivos; de movimiento, no estáticos. Ser adolescentes significa, entonces, estar en movimiento hacia un estadio de desarrollo más

completo llamado ser adulto. El propósito de la segunda parte de este libro es prepararte para cruzar el puente movedizo de los cuarenta, hacia la verdadera plenitud madura.

3. *Adolescente es el que tiene un futuro*. Esta idea de movimiento hacia adelante, implícita en *adolescere*, también nos indica que en la voluntad e imaginación del adolescente existe un futuro por construir hacia cuál dirigirse. Mientras que en la primera adolescencia existen cambios en los procesos de pensamiento que permiten esta nueva perspectiva mental más allá del aquí y ahora infantil, en la segunda adolescencia la persona que no se reconoce adolescente se enfrenta a la idea del futuro con temor y quisiera “meter la reversa” de la auto imaginario que es su vida. Pero quien se acepta en esta etapa como adolescente revisa el mapa, cambia el rumbo y afina la dirección hacia ese futuro que en verdad desea alcanzar, como veremos más adelante.

Crisis. Otra palabra con muy mala fama es crisis. Decir que alguien o algo está en crisis equivale a calificarle como en estado de descontrol, desorden y, muy probablemente, parálisis. Sin embargo, al igual que *adolescente*, la palabra crisis fue en su origen, esta vez en Grecia, un concepto mucho más positivo e interesante que en su acepción actual. La palabra crisis proviene de *krino*, conjugación en presente y primera persona del verbo griego *krinein*, que significa separar, juzgar y decidir. La palabra crisis se empleaba en tiempos de Hipócrates, el padre de la medicina, para calificar el momento en el cual ocurriría en el cuerpo de un paciente un cambio sustancial que decidía la mejoría o el empeoramiento del estado de salud de una persona.

El momento crítico era, pues, de importancia vital. Si retomamos este sentido original para aplicarlo a la segunda adolescencia, estar en crisis significaría entrar en una etapa importante cuando *yo separo, juzgo y decido*, para que mi salud física y mental mejore o empeore. Al igual que durante la primera adolescencia, la etapa crítica a partir de los cuarenta se va a caracterizar por esta necesidad fisiológica y psicológica de ajustar una vez más nuestro estilo de vida, para enfrentar con éxito la siguiente etapa.

En la segunda parte de este libro revisaremos cómo llevar a cabo las primeras dos tareas críticas: la primera consistirá en separar lo que deseamos conservar de lo que debemos descartar de nuestras ideas, sentimientos y conductas previas, y la segunda en juzgar lo que es valioso y prioritario en nuestras vidas. En la tercera y la cuarta partes te sugiero cómo decidir tu futuro, comenzando con la decisión de cuidar tu salud para asegurar que el resultado de la crisis sea una mejor calidad integral de vida.

Desde mi experiencia interior como mujer al final de los cuarenta, aunada al contacto profesional y social con un buen número de personas que ya han rebasado esta etapa, puedo asegurarte que quienes se niegan la oportunidad que estar en crisis y pretenden seguir con el mismo estilo de vida, los mismos hábitos y la misma perspectiva ante sí mismos y ante la vida, pierden la oportunidad de madurar en plenitud. Por otro lado, quienes experimentan los cuarenta como una etapa crítica con ese significado activo del verbo *krinein*, es decir, quienes separan y conservan voluntariamente aquello que desean para su futuro, pero que a la vez se atreven a descartar los hábitos, las ideas, prejuicios y conductas que ya no les son útiles y que es muy posible que limiten su salud y desarrollo integral como personas, avanzan más ligeras y preparadas hacia la segunda mitad de su

vida. Son las personas que más adelante emanan seguridad, bienestar interior y sabiduría. Son, en dos palabras, personas maduras.

Madurez. Ésta es una palabra más que nos deja al menos con sentimientos encontrados. Decirle a una mujer que es “madurita” es casi equivalente a decirle que ya está “pasada”. Un hombre maduro puede significar al mismo tiempo que es estable o que ya está fuera del rango de edades deseables para ser contratado por una empresa. En este sentido, “maduro” y “obsoleto” se vuelven sinónimos. Con las acciones invertidas en las características de la juventud pasa algo similar que con algunas empresas que cotizan en las bolsas actuales: su valor está basado más en la especulación y la apariencia, que en la solidez y el rendimiento a largo plazo. Al igual que con los dos conceptos anteriores, me gustaría revisar el significado original de madurez para rescatar su valor en “la bolsa” de nuestra percepción colectiva y convencerte de invertir en ella.

La palabra *maturus* significa en latín aquello que está en su punto máximo de desarrollo. Con respecto a los frutos, se llamaba maduro al fruto que alcanzaba su mejor sabor, y con relación a las personas, maduro o madura era quien alcanzaba el desarrollo pleno de sus capacidades intelectuales y de convivencia con sus semejantes^[1]. Por consiguiente, ser maduro significa, desde el punto de vista psicológico, haber alcanzado un nivel envidiable de capacidades de pensamiento, emocionales y de conducta que nos permiten actuar con mejores resultados en todas las esferas de la vida. Desde el punto de vista biológico y corporal, lejos de estar pasadas, las personas maduras están como las frutas: ¡Con el mejor sabor y en su punto!

Pero la madurez no se presenta de manera automática ni en los vegetales ni en las personas. Necesita esfuerzos en el proceso de gestación, crecimiento e inclusive en la decisión del momento de cosechar. El momento crítico también se presenta para definir si alcanzaremos la madurez plena y requiere la decisión de soltarse de la orilla conocida de la juventud, para atravesar el puente que lleva hacia ese nuevo estado maduro y cosechar así los mismos frutos de nuestra vida. Es posible no decidirse a hacerlo, pero ocasiona que quien pretende seguir aferrado por demasiado tiempo a la etapa previa sea, como dice mi amiga Morella, como algunos hombres que ella conoce: “No maduraron nunca. Pasaron de verdes a podridos”.

Menopausia y andropausia. Las dos últimas palabras con significados asignados que nos molestan o atemorizan al acercarnos a los cuarenta son estos dos términos médicos relacionados con la disminución de las hormonas sexuales que desde el inicio de nuestra vida, y en especial a partir de la pubertad, han jugado un papel muy importante en nuestro metabolismo, conformación y características corporales, así como sobre nuestro comportamiento como hombres o mujeres.

Quizás el término relacionado con los niveles hormonales al que se vinculen más atributos negativos sea la menopausia. Menopáusica se ha convertido en sinónimo de mujer inestable emocionalmente, deprimida, ansiosa e irritable, gorda, fea y enferma. Por otro lado, en fechas recientes se ha dado por llamar andropáusico al hombre que manifiesta más abiertamente sus emociones a través del llanto, que tiene menos energía que antes para sus correrías con sus amigos y, en especial, que ya no desea seguir compitiendo con

la agresividad esperada en el trabajo o se rehúsa a seguir dedicando el 80% de su tiempo a lo que se le demanda laboralmente.

Llegar a la edad en la que yo pueda ser calificada de menopáusica o andropáusico equivale a engrosar las filas de los obsoletos; saldos de la generación anterior. No es entonces casual que reaccionemos con negación o temor ante la posibilidad de incorporarnos al grupo de tan indeseables sujetos.

Sin embargo, como revisaremos en detalle en la primera parte, la menopausia es un término que sólo se puede emplear para el cese del flujo menstrual *un año después de que ya sucedió*, por lo tanto, si usamos el concepto médico correcto de menopausia, una mujer puede ser calificada como pre, peri o posmenopáusica, ¡pero nunca como menopáusica!

Otros dos conceptos relacionados con la menopausia y que ocasionan confusiones o temor son *climaterio* y *perimenopausia*. El primer concepto proviene del griego y está relacionado con la palabra *klimakter*, que significa escalón o peldaño. Climaterio se aplicaba entonces a una época crítica, en la cual la persona tenía que subir o bajar escalones. Al emplearlo para calificar una etapa de cambios hormonales que tanto preceden como siguen a la menopausia de la mujer, el climaterio es sinónimo de perimenopausia (que proviene del prefijo *peri*: “alrededor de”), de acuerdo con los especialistas actuales^[2].

En lo referente a la andropausia, la situación es todavía más compleja. El término mismo, a inicios del siglo XXI, no cuenta aún con una definición aceptada de manera general por los médicos especialistas y existe una controversia acerca de su existencia como un síndrome al de la transición perimenopáusica de la mujer. Después de todo, en el hombre no existe un momento de cese en la capacidad reproductiva equivalente a la menopausia femenina y, por tanto, el término andropausia carecería de sentido. Por esta razón, algunos expertos prefieren utilizar el concepto de “climaterio masculino” ya que la idea de un descenso gradual, escalón por escalón, sería más adecuada para calificar el proceso hormonal en el hombre a partir de los cuarenta años. En algunos otros casos los médicos prefieren hablar de *hipogonadismo* (que significa bajo nivel de hormonas sexuales o gonadales) y, por último, algunos simplemente hablan de envejecer.

En la primera parte de este libro incluimos las posturas científicas más actuales acerca de este tema pero, una vez más, llegamos a la conclusión de que, desde el punto de vista médico, *calificar a un hombre de cuarenta y tantos años como andropáusico es, en la mayoría de los casos, incorrecto.*

Sin embargo, y para concluir, quisiera rescatar de estos dos últimos conceptos con mala fama el elemento común de pausa como la esencia psicológica de la segunda adolescencia.

Durante las fases adolescentes de crecimiento intensivo, nuestra mente o psique nos pide llevar a cabo las tareas implícitas en el verbo *krinein*: *separar, juzgar y decidir*, que ya mencionamos antes. Es la oportunidad para revisarnos, para plantear en la primera y recordar en la segunda los sueños, las capacidades personales, los aspectos reprimidos y todas las facetas de nosotros mismos; las vetas de oro por explorar. Pero requerimos tiempo y espacio personal para poder separar lo impuesto artificialmente por otros de lo auténtico y valioso para nosotros mismos. Para emitir el juicio de quiénes somos y

escucharnos al hacerlo, necesitamos el silencio. Para conformar nuestra identidad individual en la primera adolescencia y recordarnos –en el sentido de recordarnos quiénes somos y de rescatar todos nuestros miembros o facetas- en la segunda, necesitamos regalarnos ese espacio y tiempo personal con más frecuencia durante estas etapas, alejarnos del ruido intenso de las expectativas externas que nos aturden y opacan la voz interna. Necesitamos, pues, una pausa.

En esta pausa del silencio y del aislamiento propiciada durante la segunda adolescencia, es cuando se presenta lo que Mario Benedetti expresa en su *haiku*:

“Los apagones

Permiten que uno trate

Consigo mismo”

Mario Benedetti^[3]

Te invito ahora a regalarte esa pausa, para confesarte orgullosamente adolescente de segunda vuelta, persona por fortuna en crisis y, sobre todo, con deseos de llegar a la plenitud madura.

Capítulo 2

“¡Está insoportable!” La autopercepción durante las dos adolescencias

“No puedes decirle nada, porque se enfurece o se suelta a llorar...Además, le ha dado por encerrarse en su cuarto durante horas o por llegar a la casa muy tarde en la noche. Prefiere a sus amigos que a su familia. Nos peleamos por cualquier detalle y en todo me lleva la contraria. ¡No entiendo qué pasa! ¡Está insoportable!”

La queja anterior podría referirse a la conducta de una adolescente de 13 años llamada Paola, al comportamiento de su hermano gemelo Javier, o bien a la reciente actitud de cualquiera de sus padres, Jaime y Patricia, ambos de 43. Lo interesante es que cada uno de estos personajes la atribuye a cualquiera de los otros miembros de su familia –a quienes llamaremos los García-, pero difícilmente la reconoce en sí mismo.

Resulta irónico que adolescentes cuarentones se perciban los unos a los otros como si estuvieran viviendo etapas muy distintas, cuando en realidad, como veremos ahora, son etapas muy similares.

La relación con nosotros mismos:

Autoimagen, autoconcepto y autoestima

Tanto en la primera como en la segunda adolescencias, los cambios en el proceso del pensamiento, en las conductas y en los intereses son los primeros en anunciar una nueva etapa de crecimiento. Las dos adolescencias comienzan con una especie de inquietud y sensación de ya no ser el mismo de antes, de una necesidad de cambiar en algo pero sin tener una idea precisa de qué es ese algo. Paola, Javier y sus padres comparten las siguientes modificaciones en su manera de percibirse a sí mismos y de interactuar con los demás.

“Espejito, espejito” en casa de los García

Tanto Paola como Patricia han experimentado en los últimos dos años cambios hormonales y físicos que revisaremos con detalle en el capítulo siguiente. Como consecuencia de éstos, la forma y el comportamiento de su cuerpo han ido cambiando progresivamente, muchas veces en contra de lo que ambas esperarían ver reflejado en el espejo. Tanto Paola como Patricia tienden a subir de peso con facilidad y a últimas fechas, no importa que dieta sigan, la báscula indica de dos a tres kilos más de lo que pesaban hasta hace poco. Otras causas de descontento con su propia imagen corporal provienen de las disonancias con lo que se considera atractivo en este momento: Paola tiene el cabello rizado y la moda propone el lacio, mientras que Patricia tiene los labios delgados y ahora se consideran atractivos los gruesos, o viceversa, ya que cada año cambian los estándares de “belleza”. Agreguemos que Paola se arregla más para tratar de verse mayor y que Patricia lo hace para verse más joven. Patricia califica de tonta a su hija por no valorar su belleza joven y Paola considera ridícula a su mamá por intentar vestirse como lo hacen ella y sus amigas.

La autoimagen corporal. Las mujeres actuales tenemos invertida una buena porción de nuestro concepto acerca de quiénes somos, cuánto valemos y qué tan atractivas somos para los demás en nuestro aspecto físico. Si bien las mujeres de todas la épocas han invertido tiempo y esfuerzo en su arreglo, en los últimos treinta años los estándares de belleza se han vuelto no sólo más exigentes, sino que, adicionalmente, no corresponde al cuerpo real de más del 90% de las mujeres de cualquier país, edad o grupo racial. La accesibilidad de las imágenes de modelos que pesan de 30 a 40% menos que lo saludable para su estatura y que en promedio tienen de 15 a 20 años de edad, tampoco ayuda a que Paola con sus primeras curvas ni Patricia con las suyas de madre de dos hijos, se sientan contentas con el aspecto de su cuerpo. Ambas buscan alcanzar un ideal artificial que las hace sentirse poco atractivas, menos deseables y, por ende, más inseguras.

Por fortuna, nuestras amigas no están tan descontentas o desesperadas como para recurrir a los trucos dañinos que saben que muchas de sus amigas emplean para no subir de peso, o bien, para tener el rostro ideal. A Paola le han aconsejado en la escuela que vomite fácilmente después de comer, mediante el truco de ingerir gelatina, helado o crema batida

al final de la comida. Esto, le han dicho, facilita el paso de los alimentos por el esófago. Muchas de sus compañeras de la secundaria siguen esta rutina casi a diario y por eso están mucho más delgadas que Paola. Por fortuna, a ella le da miedo caer en la trampa de la bulimia, gracias a la información que le ha dado Patricia acerca de los riesgos terribles de este desorden alimenticio, y sabe que los “trucos” de sus amigas la pueden llevar incluso a la muerte. A Paola tampoco le atrae alimentarse excesivamente con lechugas y agua para conservar la línea. Prefiere hacer ejercicio y limitarse en el consumo de pan, dulces y chocolates para mantenerse en su peso.

“Lorena o la negación”

Sin embargo, Lorena (la hermana de Patricia) siempre se había jactado de tener una figura perfecta, pero hace un año comenzó a subir un poco de peso, apenas el equivalente a una talla más de lo que medía cuando tenía 20 años. Para Lorena, quien acaba de cumplir 41 años, este cambio fue insoportable y últimamente Patricia ha notado que su hermana ha bajado de peso de manera notoria y en muy poco tiempo. También le llama la atención que hasta hace poco su hermana comía muy bien, pero ahora queda satisfecha con porciones mínimas. Además, está ansiosa, irritable y no duerme casi nada. Ante la insistencia de su hermana, Lorena confiesa que ha caído en la tentación de las drogas para suprimir el apetito, con tal de mantener su figura juvenil a cualquier precio. Las ha obtenido, mediante el pago de un jugoso cheque, de un “médico” que jamás le ha solicitado que se haga algún examen de laboratorio para conocer su estado de salud y que le proporciona mensualmente las cápsulas que deberá ingerir, en un frasco en el que no aparecen los ingredientes del medicamento.

Lorena también ha recurrido a todo tipo de tratamientos estéticos de moda, como son las inyecciones de diversas sustancias para engrosarse los labios y eliminar las arrugas entre las cejas. Muchas veces ha seguido el consejo de alguna amiga y se ha sometido a tratamientos riesgosos sin asegurarse de estar en manos de un médico calificado.

Con todos estos tratamientos, el rostro de Lorena pierde cada día más la expresión natural, para convertirse en una especie de máscara inexpresiva e hinchada. Se ha decolorado el cabello y se lo ha vuelto a teñir tantas veces, que raparse totalmente y cruzar los dedos esperando que vuelva a salir sería la única opción para volver a tener un cabello sano. Contrario a todo lo que intenta lograr con su inversión en drogas y tratamientos, lejos de sentirse mejor, ahora Lorena se siente menos atractiva, más desequilibrada emocionalmente y, sobre todo, más infeliz.

La negación ante la edad. En lo que respecta a su autoimagen, daría la impresión de que Paola, a pesar de sus propias insatisfacciones con su apariencia, a sus 13 años es más sabia que su tía porque al menos aspira a crecer y ser mayor, mientras que Lorena quisiera decrecer. Como esto es imposible, la autoimagen corporal de Lorena le resultará cada vez más insatisfactoria, a menos que pregunte a su hermana Patricia por qué ella parece estar cada día más guapa y siga su ejemplo. La clave, le dirá Patricia, es aceptar que cada edad tiene su atractivo.

Pero Jaime, el esposo de Patricia, no está tan satisfecho con su imagen madura como parece estarlo su mujer. Al igual que a Javier, su hijo, nunca le ha agradado su estatura de apenas un metro con sesenta centímetros. Además, últimamente el vientre se le ha vuelto más prominente, sin importar los sacrificios dietéticos que haga, ni el ejercicio matutino incrementado. Patricia le dice que exagera porque está muy lejos de ser obeso, pero Jaime es vanidoso. Además, según Jaime, el vientre de mayor tamaño hace que su pene aparente ser menos largo y eso, acompañado de los cabellos que todas las mañanas le dicen adiós desde el piso de la ducha, le recuerdan que ya es un cuarentón. De unos meses a la fecha, a Jaime le ha dado por vestirse con corbatas y camisas de colores más brillantes. Por primera vez en su vida ha aceptado que Patricia le compre una crema hidratante para la cara y ha comenzado a ir a un centro de salud capilar para intentar retener los pocos cabellos que aún no han desertado de su cabeza. Sería incapaz de reconocerlo frente a Patricia o sus amigos, pero la verdad es que se siente menos atractivo que antes.

Su hijo Javier tiene, desde que inició la pubertad, tendencia a engordar, acompañada de un hambre feroz a todas horas. Él trata de contrarrestar los efectos nocivos de las cantidades industriales de carne roja, pan, refrescos y chocolates que consume a diario con un ejercicio intenso durante las tardes, pero sigue con el vientre abultado y la cara redonda. Además, para su desgracia, heredó la baja estatura de su papá y es de los menos altos de su clase. Tiene el cutis y el cabello grasosos, así es que ha pedido a Patricia, su madre, que le compre una crema especial para ayudarle a reseca las espinillas del rostro, así como un tratamiento capilar especial para el cabello graso. Aunque jamás lo reconocería frente a su madre o sus amigos, la realidad es que se siente menos atractivo que cuando era niño.

Relación entre el autoconcepto, la autoimagen y la autoestima en las dos adolescencias.

Al inicio de la primera adolescencia, las personas adquirimos la capacidad de pensar acerca del pensamiento mismo; esto significa que nos volvemos conscientes de nuestros pensamientos y en consecuencia de nuestro ser interno e individual. El desarrollo de esta capacidad cognitiva nos ofrece la posibilidad de formarnos una identidad interior individual, conocida en psicología como *autoconcepto*, así como el establecer los ideales a los que aspiramos con respecto a nuestro propio desarrollo personal, tanto externo, manifestado por la autoimagen, como interior, integrado en el autoconcepto. En la medida en que ambas percepciones de nosotros mismos se acercan a nuestros ideales, o bien a nuestra apreciación de que seremos capaces en un futuro de alcanzar dichas metas, crecerá nuestra valoración de nosotros mismos, conocida como *autoestima*.

Es durante la primera adolescencia cuando, debido a esta naciente capacidad de observarse a sí mismos, los jóvenes de ambos sexos se sienten más expuestos a las miradas de los demás y las adolescentes en especial pueden pasar a la conciencia de su capacidad para percibir de una manera más detallada su cuerpo, a la sensación de ser objetos evaluados por los demás de acuerdo con su atractivo y no sujetos con múltiples dimensiones^[4]. Los desórdenes alimenticios que con carácter de epidemia se observan en los países occidentales pudieran deberse a esta distorsión en el pensamiento de la adolescente quien experimenta el incremento natural de la masa corporal como gordura y, en consecuencia, se siente de poco valor como objeto atractivo en una cultura obsesionada con la delgadez femenina extrema como ideal de belleza^[5].

En lo que respecta a los jóvenes, la autoimagen corporal se define mediante la comparación con sus compañeros de la misma edad y en función del grado de desarrollo de las características sexuales y corporales alcanzado respecto a los otros. Mientras que las niñas que maduran temprano pueden sentirse incómodas e inseguras con las nacientes curvas, las investigaciones recientes indican que los niños que inician su pubertad antes que los demás manifiestan una autoimagen más adecuada, además de una seguridad personal mayor que la de sus compañeros que maduran más tarde^[6] Esto pudiera deberse a que, sobre todo en la cultura occidental, el desarrollo de características masculinas como el cambio de voz, el vello facial convertido en barba y bigote, pero en especial el crecimiento y capacidad eyaculatoria del pene, se convierten en símbolos de un nivel superior en la escala de poder entre los grupos masculinos. El joven que madura temprano tiene derecho a ser parte del grupo de los “grandes” y esto alimenta su autoestima. Pero si la pubertad se retrasa o, peor aún, si –como en el caso de Javier- deja al término de dos o tres años al joven con una estatura, una voz o un pene menos acordes con el ideal del grupo social, la autoimagen se verá afectada y, de acuerdo con algunos estudios, disminuirán los sentimientos de adecuación, la capacidad de socialización y aun la capacidad de desempeño sexual futuro del joven.

Al iniciar la segunda adolescencia también experimentamos una redefinición drástica de nuestra imagen corporal. Patricia dice: “¡Hasta ayer, yo no tenía arrugas!” “¡Qué cansada me veo!” Jaime confiesa a su imagen en el espejo: “¡Estoy quedándome calvo!” “¡Qué gordo estoy!” En esta edad es cuando comenzamos a notar todos esos cambios. Es como si una mañana cualquiera despertáramos con un rostro y con una persona que hasta ayer identificábamos con nosotros mismos, pero que ahora nos resulta desconocida. En palabras del poeta uruguayo Mario Benedetti:

“Desde el espejo

Mis ojos no me miran

Miran el tiempo” ^[7]

Revisamos la imagen en el espejo y miramos el tiempo –como escribe el poeta- con la nostalgia de aquella época reciente cuando aún la cara no tenía escrita la historia de sus risas, de sus preocupaciones ni de sus emociones en la forma indiscreta de las arrugas. Y en esos momentos decidimos que nuestro espejo es tan mentiroso como el de la madrastra de Blanca Nieves, pero mucho más cruel.

El rechazo hacia la aceptación de su nueva imagen y la incorporación de ésta al concepto maduro de sí mismos se relaciona, tanto en las mujeres como Lorena como en los hombres como Jaime, con la fantasía de que no han cambiado y la ilusión de que hasta hace muy poco, en efecto, se veían como cuando tenían 18 o 20 años.

Como mencionamos antes, durante la década de los cuarenta es cuando nos parece que una mañana despertamos con un rostro distinto al de tan sólo ayer. Pero en *realidad hemos estado cambiando durante muchos años*, tantos cuantos ha durado nuestra vida.

Lo que sucede es que en esta etapa, al igual que durante nuestra primera adolescencia, *nos miramos y exploramos más a nosotros mismos*. Nos sucede como cuando nos interesamos

por primera vez en algún tipo de objeto para coleccionar y pareciera que por coincidencia esos objetos se nos presentaran por todas partes. Es muy probable que todo el tiempo hayan estado ahí donde ahora los vemos, pero simplemente no los habíamos notado. Lo mismo pasa con las arrugas, las primeras canas y los tres o cuatro kilos de más: ya estaban antes, pero ahora es cuando los vemos. Si hasta hace muy poco no nos preocupaban ni afectaban nuestra autoimagen, ¿no tendrían por qué hacernos sentir menos atractivos ahora!

Por último, pensemos en lo ridículo de nuestra actitud y aprendamos a reírnos de nosotros mismos. Tratar de vernos como cuando teníamos 17 o 18 años de edad equivaldría a escuchar a dos ranas que se reunieran después de no verse hace 20 años o más decirle la una a la otra durante la reunión de su generación de la escuela secundaria "Del Charco": "¡Qué bárbara, estás guapísima! ¡No has cambiado nada!...!Te ves como cuando eras una renacuaja!"

[1] Datos tomados del *Diccionario Enciclopédico Grijalbo*. Editorial Grijalbo, 1986.

[2] Vea, por ejemplo, Soules, M. R. Sherman, S. y otros. "Executive Summary: Stages of Reproductive Aging Workshop (STRAW)" en *Climateric*, diciembre de 2001, vol. 4 (4), págs. 267-272.

[3] Benedetti, Mario, *Rincón de haikus*, México, Alfaguara, 1999.

[4] Tiggerman, Marika y Linch, Jessica E., "Body Image Across the Life Span in Adult Women. The Role of Self-Objectification", en *Developmental Psychology*, marzo de 2001, vol. 37, núm. 2, págs. 243-253.

[5] Archibald, A. B.; Graber, J. A., y Brooks-Gunn, J., "Associations among parent-adolescent relationships, pubertal growth, dieting, and body image in young adolescent girls" en *Journal of Research in Adolescence* (1999). Núm. 9, págs. 395-416.

[6] Streinberg, Laurence, "Adolescent development", en *Annual Review of Psychology*, Annual Reviews, Inc., 2001

[7] Benedetti, Mario, *Rincón de haikus*, México, Alfaguara, 1999.