

LA MUJER EN LA ACTUALIDAD

¿Qué supone ser mujer en nuestra época?

“Todas nos hemos hecho esta pregunta alguna vez, desde que dejamos la infancia y nos asomamos a la vida adulta con curiosidad y no sin cierto temor. Esto sucede en la pubertad cuando empezamos a notar realmente las diferencias que nos definen como mujeres; diferencias internas que no solo son físicas sino también psíquicas y otras muchas externas que impone la sociedad y la cultura actuales y, particularmente, el modo de vida de cada una”.

¿Cómo vivimos el despertar a la vida?

En la pubertad seguida, inmediatamente, por la adolescencia tiene lugar un cambio radical ya que es el fin de la niñez y hay que despedirse de un modo de vida (hasta entonces el único conocido) y, también, de un cuerpo infantil que no producía grandes problemas. Se hace necesario afrontar nuevas exigencias biológicas y psicológicas. Es un momento en el que no sabemos bien qué nos está pasando, solo sabemos que se desmonta todo lo que hasta entonces había constituido nuestra vida y se hace necesaria una nueva organización bajo unas nuevas circunstancias.

Las crisis vitales no son algo raro

Como consecuencia de estos cambios sobreviene una crisis vital, la cual no es exclusiva de esta etapa; ocurren crisis cada vez que suceden cambios en nuestra vida (incluso si estos son positivos), cada vez que hay que dar por terminada una etapa y entrar en otra nueva. El modo como cada una pueda afrontar sus propias crisis depende de distintos factores externos y personales. Ahora bien, cuando la crisis se hace larga y difícil de superar estamos ante una situación atípica y que requiere ayuda externa.

¿Qué supone asomarse a la vida adulta?

Volviendo a las crisis de la adolescencia, es bastante frecuente que se presenten problemas: de inadaptación, falta de rendimiento, rechazo de lo que hasta ese momento habían constituido sus modelos preferidos (padres, sobre todo), actitudes muy dependientes o comportamientos pseudo-adultos con elementos peligrosos (drogas, alcohol, promiscuidad sexual, etc.) Hoy en día la adolescencia se alarga mucho más de lo que padres e hijos desearían, ello se debe a la evolución sociológica y económica que ha tenido lugar en los últimos tiempos. Con ella también se alargan los problemas que produce.

La juventud: etapa dorada pero no exenta de problemas

Encadenada a la adolescencia aparece la llamada primera juventud, etapa en la que hay que asumir, definitivamente: el propio rendimiento (estudios y/o trabajo), las relaciones sentimentales, la independencia, en definitiva la responsabilidad de una misma. Aquí

pueden aparecer y no es raro que así sea dudas, angustias, desganos y una serie de estados de ánimo que, fácilmente, pueden derivar en depresiones o síntomas físicos de tipo psicósomático (dolores de cabeza, trastornos de la menstruación, mareos, alteraciones del apetito, del peso y del sueño, problemas de piel, caída del pelo y un largo etc.). Cuando estos problemas se presentan hay riesgo de tratarlos solo parcialmente, no atendiendo a su origen psíquico. No solo se hace necesario atender a la sintomatología física, también hay que resolver el problema emocional que los ha causado so pena de arrastrarlos indefinidamente.

¿Qué ocurre ya instaladas en la adultez?

Una vez instaladas en la vida adulta parece que han pasado los grandes cambios y solo nos espera una larga etapa de equilibrio y placidez. Pero, como decíamos anteriormente, las crisis no son algo raro o propias solamente de determinados momentos de la vida. Cada vez que hay cambios en nuestras circunstancias, pérdidas de cualquier tipo o incluso cuando los hechos no responden a nuestras expectativas y esperanzas, puede tener lugar una crisis. Los cambios pueden ser tanto de signo positivo como negativo, porque todos implican una reorganización de nuestra vida. La organización, vigente hasta ese momento, pasa a quedar inutilizada en cierto modo y hay que crear otra que acoja los nuevos elementos, ya sean estos una nueva persona (hijos, pareja, un familiar), cambios en las personas que ya existían (enfermedades, cambios de circunstancias), modificaciones en el trabajo, en el tipo de vida, etc.

¿Cómo se viven las pérdidas?

Punto y aparte merece el tema de las pérdidas que, obligatoriamente, genera un estado depresivo connatural con el hecho de haber perdido algo o a alguien: el trabajo, la pareja (separación o divorcio), los hijos (que se hacen mayores y marchan o ya no necesitan tanto a los padres), familiares o personas queridas que mueren. Todo ello genera un vacío que produce la mencionada depresión y que es inevitable vivir.

Pero la voz de alarma surge cuando la depresión se alarga demasiado, no pudiendo la persona salir de ella y también como contrapartida cuando se niega la depresión y la persona se embarca en una febril actividad para no pensar porque no puede tolerar la pérdida. Aparte del propio sentimiento depresivo, todo esto también puede dar como resultado los trastornos del estado de ánimo y de tipo psicósomático que antes apuntábamos.

La madurez no está de moda

Hoy en día, todo hay que decirlo, no está bien visto hacerse mayor, las tendencias de la moda y de la estética proclaman la juventud como el más precioso de los dones. Hemos de preguntarnos qué nos ocurre cuando los valores que se adquieren con los años parece que han perdido su importancia y corremos tras la ilusión de, ya que no lo somos, al menos, parecer lo más jóvenes posible. Cuando este deseo se convierte en una obsesión, en un sufrimiento, podemos decir que nuestra vida se ha descentrado, hemos pasado a considerar como lo más importante una serie de mensajes totalmente ajenos a nosotras mismas. Estos nos impiden valorarnos en lo que somos y en lo que hemos conseguido a lo largo de nuestra vida.

Una ayuda tan desconocida como útil

¿Qué se puede hacer cuando nos aquejan problemas como los que hemos ido exponiendo? Un tipo de ayuda que debe buscarse en estas situaciones es la del psicólogo, quizás la única que, en estos casos, se convierte en auténticamente eficaz. Para que una persona se sienta mejor, más sana, más feliz, la relación entre la mente y el cuerpo ha de ser lo más armónica posible, "*mens sana in corpore sano*". Para sentirnos bien no basta con tener una buena figura, estar más atléticos, más delgados; además es importante estar bien con nosotros mismos, con nuestras familias, pareja, hijos, amigos. La auténtica belleza es la que refleja la paz y el equilibrio interior. En la medida en que uno quiera abrir un poco los ojos para ver qué le pasa, poder hablar de estas cosas, poder rectificar algunos hechos de la vida cotidiana, el malestar puede ir desapareciendo.