VALERIA SCHAPIRA

HOLA 50

Guía para tu nueva vida



URANO

HOLA

50



VALERIA SCHAPIRA

HOLA 50

Guía para tu nueva vida

URANO

Argentina – Chile – Colombia – España
Estados Unidos – México – Perú – Uruguay

Schapira, Valeria
Hola 50 / Valeria Schapira. - 1a ed . - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Ediciones Urano, 2020.
Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-950-788-321-7

1. Crecimiento Personal. I. Título.
CDD 158.1

Dirección editorial: Leonel Teti
Coordinación editorial: Camila Blanco
Edición: Georgina Dritsos
Corrección de estilo: Luz Azcona

1.ª edición: Abril 2020

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía yel tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

Copyright © 2020 by Valeria Schapira

© 2020 by Ediciones Urano, S.A.
Paracas 59, 1275 CABA

ISBN: 978-950-788-321-7

Impreso por Latingráfica

Impreso en Argentina — *Printed in Argentina*

A mi hijo peludo, Joy "Chiñor", mi guía
que me espera detrás del arcoíris.

A Athos, el rey de las manzanitas.

Al amor que me aguarda.

Agradecimientos

A Georgina Dritsos, por la idea de este libro, por su convicción y valiosos aportes periodísticos y su acompañamiento en la concepción.

A cada uno de los profesionales que me brindó su confianza, su tiempo y sus conocimientos en esta investigación.

A mis lectores, que acompañan tantos años, y tantos cambios.

A mis maestros.

A los amigos de la vida y de las redes sociales, por sus aportes.

A los viajes que sanan el alma.

Al equipo de Urano Argentina.

Primera
PARTE

La ruta de los 50

Capítulo 1

Hola, 50

Hola, espero te encuentres muy bien. No sé cómo llegó este libro a tus manos, pero si lo hizo, ten una certeza: no fue por casualidad. Te lo regalaste, te lo regalaron, se lo regalaste a alguien… El tema te toca de cerca por alguna razón que solo tú sabrás, y que mi curiosidad periodística estaría encantada de conocer. Seguramente estemos en contacto después de la lectura y —si es tu deseo— me contarás qué te despertaron estas líneas.

No he transitado aún la quinta década; estoy en el prólogo. Literal y figurativamente. Tengo 49 años mientras escribo esta introducción. Hay quienes me preguntan para qué digo mi edad, que parezco menos, que a quién le importa y bla, bla, bla… **Me parece hermoso tener la posibilidad de gritar a viva voz los años vividos; habla de quién es uno, de lo transitado, de asumirnos en plenitud.**

Cuando el libro esté en imprenta, ya tendré ¡50! No sé cómo me sentiré ni qué pasará en mi interior cuando

comience a atravesar lo que algunos llaman la segunda mitad de la vida. Hace tiempo el espejo comenzó a decirme unas cuantas cosas y mi psiquis, ni te digo. Acabo de empezar la segunda mitad de mi vida, de este viaje. La vida es un viaje. Y, como en cualquier travesía, pasan cosas que estaban previstas y otras que no. Ojalá pudiéramos diseñarla a nuestro antojo, aunque seguramente la previsibilidad terminaría por hacerla aburrida y de poco aprendizaje.

La vida es un viaje.

Cuando miro hacia atrás, y me pregunto cuántas situaciones se dieron tal como había planeado, puedo constatar que unas cuantas salieron según la hoja de ruta. Sobre todo, las referidas a lo laboral y a lo profesional. Podría decir que fui cumpliendo ciertos objetivos relacionados con lo que deseaba estudiar y con los trabajos que quería tener; lo relativamente "programable" si uno se esfuerza y dedica lo suficiente. No puedo decir lo mismo acerca de mi vida personal y vincular. Lejos está de mí que esto suene a queja; a lo vivido me remito. No solo no pude hacer nada por retener a mi lado a mucha gente que quise y quiero (sea porque murieron o simplemente se fueron de mi lado… o a otros lados), sino que tampoco pude construir o sostener muchos vínculos como hubiera deseado. Una vez más, no hay juicios en esto. Sí, quizás, alguna apreciación acerca de sombras propias a iluminar.

Nos alejamos y acercamos a determinadas personas de acuerdo a cómo estemos vibrando, al momento vital que estemos atravesando y a otras variables que difícilmente puedan explicarse mientras ocurren Esa explicación llega cuando ha transcurrido el tiempo.

El Tiempo, con mayúsculas. Lo más valioso, lo que define todo.

Estoy segura de que muchos de los acontecimientos que he vivido son comunes a muchas mujeres, por ello me permito escribir en primera persona. Desde mí y hacia ti. Para que te reflejes, te preguntes, o simplemente, discrepes.

Cuando comenzamos este viaje, nadie le pregunta a ese óvulo y a ese espermatozoide que se asociarán en un recorrido errático, si estamos de acuerdo en venir al mundo. Sin embargo, venimos a esta escuela que hemos dado en llamar vida a aprender muchas cosas. Dicen que el alma elige a los padres, como parte de ese aprendizaje. Todos llegamos a la vida con una misión distinta, y no sabemos qué nos ocurrirá en nuestro tránsito. Crecemos, nos casamos —o no—, tenemos hijos, marido, novio, esposa, novia, perro, gato —o nada de todo ello—, nos desarrollamos en nuestra profesión —o no— … Hay tantas variables como personas.

Cuando queremos acordarnos, estamos en la quinta década.

Escribir sobre los 50 no es sencillo, porque las generalizaciones no aplican. No todas las personas llegamos

a una edad en iguales condiciones físicas, psicológicas o espirituales. No a todas nos ocurre lo mismo, ni lo vivimos igual en ninguna etapa de la vida. Cada quien es su historia, sus acontecimientos y cómo los procesa.

Pensar en "mujeres de 50" como un colectivo es complicado. ¿Acaso hay un patrón que nos describa? Puede ser en algunos puntos, pero el proceso es individual. Somos seres distintos, con cuerpos distintos, vivencias distintas, personalidades distintas, y nos paramos en la vida de distinta manera.



Una mujer en los 50 tiene un horizonte y un pasado. Es una época que, en general, nos encuentra con determinada estabilidad, con un recorrido hecho, tanto en lo personal como en lo profesional, y con el entendimiento de qué es la calidad, en los distintos órdenes de la vida.

Los 50 en la mujer son un hito, una marca que

establece qué es lo que se viene y a la vez, señala el final del recorrido.

Ese final del que nadie escapa, pero del que, paradójicamente, nadie quiere hablar.

Ese final que pretendemos enmascarar con tratamientos estéticos, tinturas, proyectos y cremas en la ilusión de que el tiempo no pasará. Hablaremos del "final" que, te anticipo, para mí no lo es. Hola, 50. Te doy la bienvenida con alegría.

Hola, 50. Te doy la bienvenida con alegría.

Espero que este libro te ayude a pensarte, a preguntarte. Intentaré reflejar lo que ocurre en mi quinta década, en la de tu madre, en la de tu hermana, en la de una amiga... Puede que te sientas espejada en algunos ítems.

Ni el amor, ni la amistad, ni la menopausia nos llegan de la misma manera. Por suerte, sino sería muy aburrido, ¿no crees?

Este es un libro de mujeres para mujeres, pero también es para hombres y para quien desee entender este tránsito potente. Siempre que hablo para nosotras, doy por sobreentendido que los hombres aprenden y se construyen a la par nuestra.

Suelen sentir mucho agradecimiento por esta posibilidad de incursión en el universo femenino, y yo celebro de manera entusiasta que estén en el camino, apren-

diendo y desaprendiendo junto a nosotras. No viajamos en vagones separados, y cuanto más aprendamos de esta convivencia, mejor será nuestro tránsito por lo que nos ocurra.

Transitaremos qué nos pasa a nivel físico, psicológico, profesional, vincular. Abriremos varias ventanas al unísono, como nos gusta hacer con nuestras amigas. Ventanas que suelen quedar abiertas, sin cerrar o arrimadas apenas, dejando entrar los interrogantes como si fueran pájaros. Al fin de cuentas, ¿quién tiene todas las respuestas?

Capítulo 2

El viaje

LOS PREPARATIVOS

Están llamando al pre-embarque. No me gusta ser la última en entrar al avión. No estoy dispuesta a correr como loca, cargando con tanto equipaje emocional y físico, como lo hice siempre.

Cuando viajamos, solemos tener una idea de los lugares y personas que visitaremos, de lo que comeremos, de dónde dormiremos y de lo que nos pasará. Podemos tener el viaje muy bien organizado, y sin embargo, cuando llegamos a destino, todo puede ser muy diferente.

¿Vas a decirme, acaso, que nunca encontraste algún cabello en las sábanas y/o suciedad en la habitación de un hotel que buscaste en Internet y en las fotos parecía maravilloso? Me pasó en un sinfín de oportunidades. Por el contrario, la humilde posada que no me despertaba expectativa alguna, terminó siendo el mejor recuerdo por la calidez en la atención a los huéspedes y los detalles.

Podría narrarte mil y una historias de viajes. Volvamos a las sorpresas viajeras, como la de esa travesía soñada a las tierras altas de Escocia, que quedó trunca por una huelga en las vías del tren que atraviesa el Canal de la Mancha. No pude cruzar desde Francia —donde estaba visitando a mi familia—, a Inglaterra, perdí lo abonado por el viaje y, sobre todo, lo que mis expectativas habían construido en mi cabeza. Por el contrario, gané una semana hermosa con mis sobrinos, ya que tuve que regresar al hogar de mi hermana.

La magia de lo imprevisto.

La magia de lo imprevisto. Lo que deviene en oportunidad. Algo así pasa en nuestras vidas. Es el casino existencial que no deja de tener un agridulce encanto. **Por más que deseemos delinear cada circunstancia, lo que sucederá, sucederá, ineludiblemente.** Es lo que hagamos con lo que nos ocurra, lo que definirá el juego.

Cada quien vive un viaje a su manera, de acuerdo a su historia, a su personalidad, a sus heridas, a sus deseos. Imagina un grupo que va hacia un mismo lugar. Estará quien hace de cada momento una pequeña celebración cotidiana. El que encuentra belleza en cada persona y situación, el que conecta con todo y con todos. Y estará el que se irrita ante cada contratiempo.

En este viaje vital, existen algunas etapas:

- **Los planes:** hacia dónde queremos ir, para qué queremos ir, cuándo y cómo.

- **Los preparativos:** lo que pensamos, lo que deseamos, lo que vamos haciendo para llegar a ese objetivo.

- **El viaje en sí:** el tránsito por lo que está ocurriendo, cómo lo vivimos a nivel físico, psicológico, emocional y espiritual. Qué sucede en la realidad, en contraposición —o no— con lo que imaginamos sucedería.

- **Las próximas estaciones:** los interrogantes acerca de lo que viene, las sensaciones, las ansiedades. Sabemos dónde estamos, sabemos —o no— hacia dónde queremos ir.

- **La incertidumbre del futuro.** El miedo a llegar a la última estación.

Casi como un subtexto, aparecen en nuestra línea de tiempo las estaciones que fuimos dejando atrás.

¿Viajas conmigo?

BUEN VIAJE

Lo conmovedor o irónico de dejar atrás la juventud está implícito en cada uno de los momentos gozosos al viajar: uno sabe que la primera alegría jamás será recobrada, y el viajero sabio aprende a no repetir sus éxitos sino a ir tras nuevos lugares todo el tiempo.

PAUL FUSSELL, HISTORIADOR

El avión está carreteando. Vamos hacia nuevos destinos, dejando atrás, como una estela de nubes, mucho de lo vivido. Cuando viajamos, no solo despegamos, sino que también desapegamos. Cuando viajamos, llevamos con nosotros lo bueno y lo malo. Y, sobre todo, nos llevamos a nosotros mismos. Lo importante es que el equipaje sea cada vez más liviano...

Conectar con otras personas y lugares hace que las perspectivas cambien. Viajar hace que salgamos de nuestro ombligo y conectemos con la inmensidad. Viajar es despegar y a la vez desapegar.

Cuando viajamos, podemos ver las situaciones en perspectiva, casi como observadores omniscientes. Podemos hacer foco desde lo alto, como un dron, descubriendo detalles que antes no eran perceptibles.

Hablaremos de lo que dejamos atrás en este viaje vital, aunque haremos hincapié en el presente. Hablaremos de lo que viene.

Hablaremos de lo que sucede a los 50, de lo que esperamos o deseamos. Hablaremos de quiénes fuimos, de quiénes somos y de quiénes deseamos ser.

Hablaremos de lo que nos pasa, sin el cuentito edulcorado de las mujeres de las revistas, ni de la realidad poco realista que nos muestran los avisos publicitarios.

Hablaremos de nosotras, de nuestra comunidad, de nuestros anhelos y de lo que estamos construyendo en tiempos tan potentes para las mujeres.

Comienza el viaje. Este viaje iniciático y exploratorio por una nueva década. Un viaje del que conocemos el punto de partida y no el de llegada.

Cincuentonas

Ageless

Viejenials

Perennials

Seniors

Maduras

VieGenials

Capítulo 3

El "balance"

Tengo 58 años y es mi mejor década. La madurez te serena, te centra, te hace sabia y la vida se disfruta en plenitud. Me amo más que nunca. Es mi segunda adolescencia y mejor, porque ya no tengo filtro y lo disfruto.

Cecilia

Después de los 50 te planteas qué hiciste en medio siglo de vida: qué cosas buenas concretaste y cuáles no. Qué sueños cumpliste y cuáles quedaron pendientes. Te valoras más, te mimas más, piensas más en ti porque ya tuviste bastante tiempo de pensar en

los demás. Te sientes con ganas de hacer cosas nuevas, de arriesgar, aunque no tengas la certeza de que pueda salir bien. Después de los 50, te das cuenta que la vida se va y tienes que disfrutarla ahora.

MIRIAM

Nunca he sido amiga de los balances porque tienen la misma crueldad que las balanzas. El balance general en una empresa muestra el estado financiero: sus activos, sus pasivos y el patrimonio neto. Puede indicar si la empresa anda bien o no financieramente, pero jamás mostrará las cuestiones emocionales de quienes trabajan allí, lo que sienten, cómo es su día a día. Si alguien bajó su rendimiento porque está triste o porque tuvo un niño. La vida no es numérica. Lo cuantitativo es solo una porción de las cosas.

Te propongo que este "balance" sea más humano, menos categórico. Que sea justo y empático. Que hable de lo que nos pasa, haciendo un corte en el tiempo, atendiendo a las sutilezas que hacen que lleguemos de determinada manera a determinado momento de la vida.

No me está siendo sencillo el umbral de los 50. Muchos dicen que es la segunda mitad de la vida. Mi segunda mitad comenzó a los 40, década de transformación

absoluta y reposicionamiento de mi manera de ver y estar en el mundo.

Veo algunos puntos clave en esta etapa: la aceleración del tiempo, y el horizonte de la finitud más cercano, con lo que eso provoca en nuestras emociones y decisiones.

No sé cuánto me quedará por aquí.

No sé qué es lo que pasará ni lo que me pasará. Me gustaría tener el itinerario mejor definido, pero confluyen varios factores que hacen que ello sea complejo:

- Hay muchas cosas que no sé. Y por primera vez en mi vida no me da pudor reconocerlo.

- Tengo que tomar unas cuantas decisiones.

- No tengo ganas de tener todo tan programado.

- Hay muchas cosas de las que no tengo ganas.

- He descubierto la absoluta inutilidad de programarlo todo.

- No sé cuánto tiempo más andaré por aquí. Lo repito porque me parece fundamental para explicar algunas de mis decisiones (e indecisiones).