

## PREÁMBULO

Si has abierto este libro, te acabas de ganar un billete a la aventura, a la risa y al empoderamiento femenino. Abróchate el cinturón porque vienen curvas, subidas y bajadas y un montón de experiencias que seguramente resuenen en tu cabeza y que espero te hagan disfrutar del viaje.

Con este libro te invito a recorrer la intrahistoria de mujeres que pasan de los cuarenta, mujeres reales, de carne y hueso, que como tú o como yo comienzan el ascenso hacia la mediana edad y la senectud, y la afrontan con normalidad, con jovialidad, actitud positiva y mucho poderío. Pero, sobre todo, con mucho sentido del humor, uno de los más valiosos factores de resiliencia del ser humano, con un enorme efecto liberador. Es más, la risa es una bendición, un revulsivo, un catalizador de energía, de alegría y de autoestima. Como dice el escritor David Lodge: «El humor es un asunto muy serio».

Y es que a estas alturas ya estamos de vuelta de los convencionalismos, de los estereotipos y de lo políticamente correcto. Nada de esto encontrarás en estas páginas, que pretenden abordar con absoluta naturalidad el proceso de

cambio físico y psicológico que experimentamos las mujeres a partir de los cuarenta y que va modificando tanto nuestros cuerpos como nuestra forma de pensar acerca de temas que, en algunos casos, aún hoy se consideran tabú.

Sin filtros, a cuerpo descubierto y con la agudeza que otorgan los años. Así he afrontado la realización de este libro con el que desde el más profundo respeto pretendo transmitirte el sentido de tribu de las mujeres que compartimos historias, vivencias, pensamientos y emociones, y que a estas alturas creemos que el mayor éxito consiste en ser felices, aceptarnos, comprendernos mejor y hacerle un guiño a la vida.

Mujeres que sabemos qué queremos y cómo lo queremos, mujeres que hemos decidido ponerle a la vida el color que más nos gusta y que adquiere tonalidades de resiliencia para permitirnos transitar por ella con optimismo y sentido del humor.

Sea cual sea tu historia, en esa nueva etapa vital que comienza a partir de los cuarenta y que se extiende durante décadas, espero que este libro te saque una sonrisa y te emocione, tal y como me ha sucedido a mí. Porque escribiendo esta obra que ahora tienes entre tus manos, la tercera de mi bibliografía, he disfrutado como nunca. He reído, he llorado y, sobre todo, he puesto el corazón en cada una de sus líneas.

Lo que a simple vista puede parecerse un ligero paseo, un trayecto por la cotidianidad de muchas mujeres, no tiene ni un ápice de banalidad; es mucho más. Es una profusa y atrevida incursión en terrenos que todas hemos pisado y pisaremos y en los que precisamos reafirmar nuestra huella. Espero que cuando termines de leerlo consideres que este

es un libro necesario, diferente, atrevido y rompedor, que desmonta muchos mitos y normaliza situaciones que atravesamos, desprendiéndolas de sentido trágico y proponiendo toboganes que nos lleven hacia nuestro bienestar.

Habrán capítulos que te aporten más que otros, dependiendo de la casilla vital en la que transites, pero todos te van a sumar, te lo aseguro, porque te ayudarán a comprenderte mejor, a quererte más, a cuidarte y a aceptarte tal y como eres, perfecta, y a buscar eso que el psicólogo con apellido impronunciable, Mihály Csíkszentmihályi, llama el *flow*, que no es más que la conexión contigo misma y la búsqueda de tu felicidad.

Espero que estas páginas te ayuden a fijar tus pasos en el camino de la plenitud, de la serenidad, del gozo y del disfrute del presente, y te transmitan esa chispa de energía y vitalidad para convertir esas circunstancias que en algún momento te pueden descolocar en experiencias enriquecedoras y divertidas.

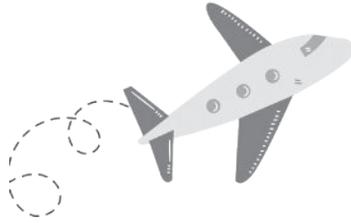
Porque, al fin y al cabo, ¿qué sentido tiene la vida si no la afrontamos con una sonrisa?





*Los fabulosos*  
*40*





## LOS 40, TODA UNA EXPERIENCIA

«Si la vida de verdad empieza a los cuarenta es porque las mujeres finalmente adquieren las agallas para retomar sus vidas»,

Laura Randolph

Has sido niña, adolescente, joven (aunque sobradamente preparada) y adulta que aún no ha sentado la cabeza. Y un día, casi sin darte cuenta, cumples los cuarenta. ¡Felicidades!

A pesar de lo que pueda parecerte en un primer momento —todas sufrimos ese *shock* inicial en el que no te crees haber llegado ya hasta aquí—, cumplir los cuarenta es toda una experiencia, un auténtico descubrimiento de tu yo más íntimo, una orgía de desarrollo personal y autoestima que, tras recuperarte del primer impacto de soplar tantas velas, te hace sentir empoderada y autosuficiente, pragmática, dueña de tu vida y de tus actos. Comienza oficialmente tu singladura hacia la madurez real, esa que te hace mirar y mirarte con perspectiva, valorarte y escucharte más y mejor.

Todas estas sensaciones tan agradables y efectivas que te embargan y te hacen sentirte bien contigo misma se van acrecentando a medida que avanzas en la década sagrada de la mujer. Y te adelanto que año tras año te irás llenando de

energía positiva, de ganas de hacer cosas por ti y para ti. De avanzar, en definitiva, en tu propio camino vital.

Para llegar a los cuarenta has tenido que recorrer una buena parte del trayecto, con lo que ya traes contigo un importante aprendizaje y altas dosis de experiencia que te ayudarán a afrontar esta nueva década con nuevos y renovados bríos.

Has luchado en mil batallas y luces en tu alma cicatrices que te recuerdan que has atravesado desiertos y navegado aguas plagadas de todo tipo de monstruos marinos. Te has enfrentado al miedo y al dolor, a la pérdida y a los desengaños, pero también has sentido en tu propia piel la satisfacción de haber salido adelante, de haber vencido a muchos gigantes, de haber experimentado una metamorfosis que te ha hecho más libre y capaz. Te perteneces. Eres la capitana de tu propia vida.

¡Y te quieres! ¡Te quieres cada vez más!

Es a partir de este momento cuando descubres las ventajas de relativizar aspectos a los que antes dabas una importancia desmedida y aprendes a priorizar de forma real, eficiente y efectiva.

Pero la mayoría de las veces te parecerá difícil casar este espíritu práctico y zen con la vida diaria, con las responsabilidades adquiridas e impuestas. Y otras con las que tú misma —reconócelo— te autoflagelas a veces.

Y aquí empieza el carrusel de emociones contradictorias, de paradojas, de culpa, de frustraciones, de rabia incluso. Y entonces tanta gestión emocional, tanto aprendizaje vital y tan altas dosis de «porque yo lo valgo» se quedan en agua de borrajas porque, sencillamente, a veces no llegas. Y es que,

aunque seas la mujer más evolucionada y pragmática del mundo mundial, primero eres persona. Y sí, también tienes días malos, jornadas interminables en las que no alcanzas a todo, momentos en los que anhelas tener tantos brazos como la diosa Kali, y otros en los que te sientes como una chica Almodóvar al borde de un ataque de nervios.

Entonces, lo que mejor te sienta en el mundo, sin pudor alguno porque eso ya está superado, es gritar a viva voz un ¡¡aaaaaaah!! largo e intenso, como un orgasmo brutal, pero más electrizante y capaz de resetearte de arriba abajo. No digo que un orgasmo no ayude —lo hacen, y mucho—, pero cada cosa tiene su momento y, en situaciones de estrés, un arrebolado y salvaje alarido te deja como nueva. Así que... ¡permítetelo!

Pasado el trance, recuperas la compostura y el sosiego, meditas para relajarte y deshacerte de la mala onda y la fea energía que te ha comido de los pies a la cabeza y, *le voilà*, lista para salir de nuevo a la pista de baile casi sin despeinarte.

La clave está en reconocer que no somos perfectas ni tampoco *superwomen*. No tenemos la llave del tiempo para atender a todos los frentes y, aun así, no debemos sentirnos mal por ello. Simplemente hemos de aceptar que somos lo que somos en las circunstancias que nos han tocado en suerte, saber que podemos llegar hasta donde las fuerzas y la salud mental nos permitan y no dejarnos arrastrar por la culpa. Pensar que cada día de nuestra vida es una nueva oportunidad para amarnos y respetarnos más sin clichés, sin cimas de cristal a las que llegar. Sin expectativas, que ya bastantes hemos tenido, ¿no crees?

Ser cuarentañera es una condición, una auténtica revolución si sabes aderezar tu vida para hacerla más fácil, más sencilla, más feliz, más tuya. Pero ¿sabes qué es lo más importante? Que si a veces las cosas no salen como dice la teoría, si las situaciones se te van de las manos y no sabes cómo se supone que debes actuar, si no te alcanzan las horas del día, si sientes que a veces ya no puedes más... ¡No pasa nada!

¡Respira! ¡Respira otra vez! Lloro si quieres, grita y libera y luego, tú solita, con tu crecimiento y aprendizaje vital, empezarás a gestionar las situaciones para ir montando tu propio cubo de Rubik. Clic, clic, clic, y listo.

¡Lo harás! Pero sin autoflagelarte, sin autoimponerte, sin autoexigirte, sin castigarte ni sentirte imperfecta. ¡Porque no lo eres! Muy al contrario, eres el ser más maravillosamente perfecto que pueda existir. Siéntete en tu plenitud, así, tal cual eres.

La vida no es perfecta, los seres humanos tampoco lo somos y cada día que nace es una nueva oportunidad para experimentar y aprender. Sin eso nos mataría el tedio y el aburrimiento, y dejaríamos de evolucionar hasta quedarnos enquistadas en «esto ya me lo sé».

Y para nada, querida: ¡con esta edad solo estás empezando! Lo mejor está por llegar y, aunque encontrarás nuevos obstáculos que sortear, aunque la naturaleza comience a modificar tu cuerpo, tu metabolismo se ralentice y tus hormonas comiencen a desvariar, aunque empieces a tener los achaques propios de la edad, vas a estar ahí, libre, consciente, feliz y dispuesta para experimentarlo en directo y en estéreo.

¿Preparada? ¡Abrochate el cinturón porque despegamos!  
Este vuelo en el que te has embarcado te llevará a vivir una increíble aventura, la que comienza a partir de los cuarenta.

Tienes asiento en primera clase, así que relájate y disfruta.

«Hay algo liberador en cumplir los cuarenta que me permitió comportarme como la mujer que siempre quise ser»,

Gabrielle Union