



Capítulo 2

Causas de la Crisis de la Media Vida

Principales transiciones de una época de la vida a otra

No todas las personas son iguales, ni todos reaccionan de la misma manera, pero hay ciertos momentos donde hay una predisposición a entrar en crisis.

En el caso de la media vida se presentan:

1. Pensamientos de _____

Nos referimos a tomar conciencia de la _____ de la vida. Esto no es algo que es común en la juventud. El joven cree que puede conquistar el mundo y se presenta todo suficiente. No existe la palabra “no”, “imposible”.

Al llegar a la media vida los pensamientos de finitud, limitación, mortalidad, van tomando forma en nuestros pensamientos y sentimientos llenándonos de aflicción.

Salomón en un momento avanzado de su vida dice,

Eclesiastés 7:2 (RVR 1960)

“Mejor es ir a la casa del luto que a la casa del banquete; porque aquello es el fin de todos los hombres, y el que vive lo pondrá en su corazón”.

2. _____ traumática o _____ de los padres, familiares o amigos cercanos

Es verdad que no importa la edad de la persona, cuando se produce una muerte traumática genera una profunda conmoción en las personas allegadas, pero aquí nos referimos a acontecimientos lógicos de la vida.

Normalmente el que está en la media vida sabe que sus padres, tíos, etc., pronto fallecerán y el enfrentarse con la experiencia produce un sacudón, una crisis.

Salmos 39:4 (RVR 1960)

“Hazme saber Jehová mi fin, y cuanta sea la medida de mis días. Sepa yo cuan frágil soy”.



3. La _____ de metas y valores de la vida

Todos soñamos con metas a alcanzar pero los contratiempos de la vida van desenfocándonos y nos encontramos en la media vida mirando cuantas cosas _____ por otros, descuidando lo que anhelábamos.

Nuestra mente dice: ¿Fue solo un sueño o lo puedo hacer realidad? , ¿Tengo las fuerzas suficientes o solo estuve soñando despierto?

Tenemos el ejemplo de Caleb, él ya había pasado de la media vida, aunque en ese tiempo uno de ochenta años sería como uno de 50, y él expresa,

Josué 14:12 (RVR 1960)

“Dame pues ahora éste monte, del cual Jehová habló aquel día”.

4. Cambios _____ y _____

Aunque no lo queramos admitir hay un sin número de cambios en nuestro cuerpo que marcan las etapas de la vida.

Ya no podemos correr como antes, no podemos ver como antes, nuestra salud no es como antes.

Estas son _____ que trae una crisis no solo al ver la realidad de nuestro cuerpo sino también de nuestra mente. Nuestra forma de pensar ha cambiado, nuestro juicio de valores también.

Sin embargo, nos negamos a pensar diferente, queremos pensar y sentir como jóvenes, pero no somos jóvenes y esto nos _____.

El apóstol Pablo dice,

1 Corintios 13:11 (RVR 1960)

“Cuando era niño hablaba como niño, pensaba como niño, juzgaba como niño, más cuando fui hombre deje lo que era de niño”.



5. _____ en el deseo sexual

Según los especialistas dicen que disminuye en el hombre e incrementa en la mujer por la alteración en la producción de hormonas.

Por un lado dentro del _____ se producen desavenencia en el área sexual, falta de interés, falta de excitación produciendo crisis en la pareja.

Por otro lado, lleva a hombres y mujeres a buscar _____ a otro del sexo opuesto para fortalecer su ego y “demostrarse” que todavía tiene la capacidad de conquistar.

Proverbios 5:18-19 (RVR 1960)

“... Alégrate con la mujer de tu juventud, como cierva amada y graciosa gacela. Sus caricias te satisfagan en todo tiempo, y en su amor recreáte siempre”.

6. Disminución en las _____ de trabajo

Esto trae insuficiencia en los recursos económicos pero por sobre todas las cosas, el sentido de limitación y exclusión; esto afecta el _____ personal.

La persona dice “no valgo para nada”, “estoy fuera del sistema”. Todo esto se debe a que el énfasis de la sociedad está en la juventud y su potencial.

Esto afecta la _____ de identidad, porque se pone en una persona, el trabajo o una posición.

7. Etapa de los hijos en edad difícil o _____ el hogar

Puede ser que tenga discusiones fuertes con hijos jóvenes pero que actúan como adolescentes tardíos, o pueden estar esclavizados por algún vicio o sacándole en cara su responsabilidad por lo que vivieron.

No sabe cómo tratarlos, no puede tener un dialogo de adulto a adulto, esto le frustra y suma el calor de su propia crisis personal.



Raíz del problema cuando viene la crisis

8. Tiene que ver con nuestra forma de _____, la cual desarrolla nuestra creencia, donde construimos nuestras respuestas y actitudes ante las circunstancias de la vida.

No es lo que nos _____ lo importante, ni la etapa que vivamos, sino _____ estamos parados para enfrentarla.

Veamos qué piensa una persona en la crisis de la media vida.

9. Creencia _____

“Estoy atrapado en una vida insatisfactoria. _____ la oportunidad de cambiar antes de que sea demasiado tarde, para descubrir mi propia identidad y encontrar la felicidad personal”.

En cambio, observe lo que dice una persona que tiene una creencia correcta,

10. Creencia correcta

“Mi _____ se encuentra en el Señor Jesucristo. No voy a exigir egoístamente la realización de mis deseos y sueños. Yo sé que la verdadera realización proviene de encontrar el propósito de Dios para mi situación presente y entregar mi futuro en sus manos”.

“Hay una temporada para todo, un tiempo para cada actividad bajo el cielo”.

Eclesiastés 3:1 (NTV)