

¡Y si te digo que la vida es mejor después de los cincuenta!

El Ciudadano · 22 de junio de 2018

A medida que nos hacemos mayores, nuestros cerebros se vuelven más resistentes al estrés, experimentamos menos remordimiento, somos más positivos y emocionalmente menos volátiles



Esta historia comienza con **el testimonio de vida de Jonathan Rauch, quien cayó en una crisis de insatisfacción después de los 40 años**. «El malestar empeoró a medida que mi vida mejoraba objetivamente. ¡Era todo espléndido!», le dijo a la agencia BBC.

Pero ¿a qué se debía ese malestar? Resulta que no atravesaba una crisis, sino una transición a la mediana edad. Es entonces cuando Rauch **investiga sobre el tema y escribe el libro «La curva de la felicidad: por qué la vida mejora después de los 50»**, que acaba de ser publicado en Estados Unidos y Reino Unido.

Jonathan Rauch, autor de «La curva de la felicidad: por qué la vida mejora después de los Cincuenta». Foto: BBC

Según Rauch se sentía «insatisfecho e inquieto, atrapado en el cuerpo de alguien que lo quiere tirar todo por la borda». Además **describe lo vivido como un «cambio de valores lento y gradual, perfectamente natural pero bastante desagradable**, que tiende a pasar en los 40”.

¿Y después de los 50 qué?

«La sorpresa más grande fue que, de una manera uniforme y en muchos aspectos distintos, la ciencia ha encontrado que después de los 50 años envejecer tiende a hacernos más felices, hasta el final de la vida», sentencia.

Para Rauch, **la transición «no es como lo imaginamos**: normalmente vemos el envejecimiento como un proceso miserable en el que vamos perdiendo capacidades y volviéndonos cada vez más tristes”.

Después de los 50, envejecer tiende a hacernos más felices. Foto: Web

Sin embargo, afirma que «es al revés: **a medida que nos hacemos mayores nuestros cerebros se vuelven más resistentes al estrés**, experimentamos menos remordimientos, somos más positivos, somos emocionalmente menos volátiles, aprovechamos más el momento, conectamos mejor con la gente e incluso tenemos cierta protección frente al daño emocional causado por la pérdida de salud”.

«**Es algo increíble y sorprendente**», enfatiza el escritor que, para el libro, entrevistó a economistas, psicólogos y neurocientíficos.

Por último, defiende que, en efecto, varias investigaciones han hallado evidencias de que **la felicidad a lo largo de la vida adulta tiene forma de U**: la satisfacción con la vida va decayendo paulatinamente durante las décadas de los 20 y 30, toca fondo en los 40, pero solo para aumentar hasta los 80.

Fuente: [El Ciudadano](#)