

MARIANA ARIAS

“Pasados los cuarenta,
hay que poner en valor
lo que tenemos”

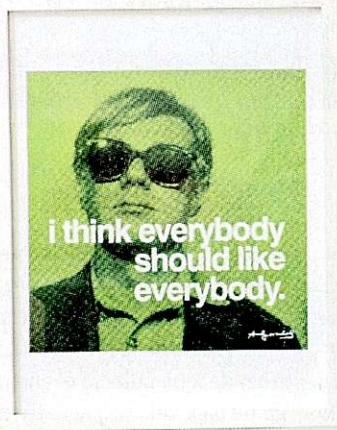
Reflexiones de vida. Ya pisando los cincuenta, la exmodelo y conductora Mariana Arias enfrenta la complejidad de la madurez, renovando los desafíos que la mantienen activa y en aprendizaje permanente. Acaba de publicar un libro donde recopila una serie de entrevistas a referentes del mundo de la moda, la estética y la salud. Un manual con *tips* para celebrar la llegada a la mitad de la vida.

textos MARA DERNI fotos MAIA CROIZET/ A. ATLANTIDA

Quién no fantaseó alguna vez con tomarse una semana de vacaciones para superar una crisis, poder agendarse una seguidilla de citas con expertos en estética y salud, y tener la posibilidad de charlar con mujeres famosas que ya transitaron por lo mismo para encontrarle una salida a lo que estás viviendo? La exmodelo y periodista Mariana Arias (49), lo imaginó y lo concretó en un libro de entrevistas en el cual pone a hablar a *celebrities* y especialistas sobre el tema que la convoca a sus cuarenta y nueve años: “la maduritud”. Los invitados a reflexionar en *Una mujer en la mitad de la vida* (Planeta) piensan en cómo

nos sentimos ante los cambios que llegan con la nueva etapa: el nido vacío, las marcas del paso del tiempo en la cara y el cuerpo, la conciencia de que la vida tiene fecha de caducidad, pero también las oportunidades que se abren frente a nuestros pies. En el caso de Arias lo más duro de aceptar fue la partida de su hija Paloma (22), quien a mediados de este año se mudó del octavo piso en Recoleta, donde vive su mamá con el economista Roberto Gálvez, su marido desde 2008, para buscar su independencia. “No tenerla para desayunar todos los días ni saberla dando vueltas por acá fue la situación más complicada que me tocó afrontar en este momento de

la vida. Especialmente porque estuvimos siete años viviendo solas, entre mi divorcio (del padre de la joven modelo y estudiante de diseño de indumentaria) y la llegada de Roberto a mi vida”, comparte Mariana relajada, más acostumbrada a ser ella la que hace las preguntas. Hace once años tiene su propio programa de entrevistas, en el que propone un duelo intelectual con el entrevistado, un ciclo que seguirá en el aire durante el 2015 (*Dímelo Tu Magazine*) y un desafío que la “llena de energía”, tanto como sus columnas de estilo en el rincón femenino de *Perfil*. Pero en este preciso momento es el libro que acaba de presentar el que la tiene compenetrada, porque





“A mi hija Paloma la llamo tres o cuatro veces por día, no puedo hacer otra cosa. Trato de cambiarlo, pero me resulta muy complicado. Pero ya lo tengo más procesado al tema. Porque entiendo que además de mi hija ella es una mujer, tiene que hacer su propia experiencia”

Mujeres independientes. Mariana en uno de los rincones de su piso en Recoleta. Derecha: La exmodelo y periodista con su hija Paloma, de 22 años, que este año se mudó para irse a vivir sola.

el proyecto se transformó en “un aprendizaje tranquilizador”. “Escribirlo fue una catarsis de mi propia tristeza por los cambios que empecé a sentir internamente, me ayudó a entender lo que me estaba pasando y pude ver que nada iba a ser tan grave como yo suponía si lograba usarlo como una oportunidad”, explica. Para el viaje liberador reunió, entre otros, a la cantante Patricia Sosa, a la actriz Georgina Barbarossa; coordinó una mesa con Gabriela Arias Urriburu, María Alejandra Iglesias y Tini de Bucourt. Le pidió consejo a la maquilladora Mabby Autino, quien dio pistas sobre cómo usar el *make up* a favor a medida que pasan los años; el entrenador Daniel Tangona le ofreció algunos trucos para no engordar a los cuarenta, cuando es irremediable que el cuerpo empiece a cobrarse todos los excesos; y el diseñador Gino Bogani propuso crear un estilo personal para *lookearse* desde las fortalezas. Los mitos y verdades sobre la edad del climaterio tienen su capítulo aparte; también la entrevista con el cirujano plástico Sergio Korzin; con la ginecóloga Sandra Miasnik y la palabra de la médica psiquiatra Gabriela Moreschi. “A partir de los cuarenta, las mujeres empezamos a sentirnos distintas, hay cambios en el cuerpo y en la mente. Suceden transformaciones internas

que hacen que pongas todo un poco en cuestión. Una ya no quiere hacer lo mismo que antes. Y esa sensación aparece mucho antes de que llegue la menopausia, entre los 45 y los 55 (en la Argentina el promedio está en los 52). Yo todavía me sigo disponiendo, pero sé que ese momento va a llegar pronto”, cuenta.

Es la crisis de las certezas construidas hasta entonces... Y sí. A partir de los cuarenta sos muy consciente de la finitud, de que te queda



Proyecto concretado. La conductora y periodista acaba de editar un libro de entrevistas sobre la madurez de la mujer.

poco tiempo y de que ese resto hay que utilizarlo bien. A los veinte lo gastás, es muy difícil que sepas con antelación lo que significa el paso de la vida. A raíz de la muerte de mi analista, Mariam Alizade, que falleció el año pasado y fue un gran golpe para mí porque estuve diez años analizándome con ella, leí todos sus libros. En *Adiós a la sangre* habla justamente de este momento de la vida como una posibilidad para, gracias a la aparición de un síntoma concreto, ver las cosas que hiciste hasta acá. De hacer una reflexión, una revisión del pasado para cambiar lo que ya no querés, lo que ya no te importa y poder ver qué actividades nuevas podés emprender. En un punto es una oportunidad para volver a nacer, y lo que te pasa en el cuerpo, que es irremediable, hace que sea más difícil negar el nuevo estado. Yo empecé, con el cambio de década, a hacerme muchas preguntas. ¿Cómo reinventarme?, ¿por dónde seguir?, ¿qué modificaciones puedo hacer para sentirme mejor? Ante una crisis siempre tenés dos caminos: o te hundís en la tristeza o hacés algo positivo con eso.

Vos terminaste una carrera... Sí. A mí el cambio de profesión me renovó por completo, me hizo bárbaro. Yo empecé a los treinta y siete y me recibí a los cuarenta y seis. A veces no



Mi caja de secretos

☛ Uso cremas, pero no me recargo y elijo aquellas variedades livianas como geles o lociones. ☛ Limpiar y masajear la piel es fundamental porque hace que el producto penetre de otra manera y se vea natural. El *make up* también tiene que ser suave y potenciar lo que te gusta de tu rostro. A mí me encantan mis ojos y entonces los resalto, pongo el foco ahí, porque sé que es un arma de seducción. El resto lo disimulo. Es cierto que antes usaba mucho más delineador que ahora, porque endurece un poco los rasgos. Y uso poco labial si cargué demasiado la mirada. ☛ Para el cuerpo pongo en práctica la misma regla que para el maquillaje, busco usar prendas que no me marquen tanto las caderas. En mi placard no faltan una camisa blanca, un jean que me quede bien, unos buenos tacos, una opción con brillo y un vestidito negro. ☛ Al pelo hay que hidratarlo todo el tiempo, igual que al rostro, las manos, los codos y las rodillas. Hay que tener cuidado con las tinturas. A veces me compro un baño de crema y lo uso como enjuague. ☛ De vez en cuando hago radiofrecuencia. Pero lo más importante es la actividad física. Tiene que ser algo que te guste para que puedas sostenerla en el tiempo. ☛ Con las comidas trato de ser ordenada: seis por día, con más proteínas. Dejé las harinas hace dos meses y ya bajé tres kilos. Lo único que no quiero largar es la copa de vino, aunque debería abandonarla también si quiero seguir bajando. ☛ También, además de mi terapia (hago psicoanálisis dos veces por semana, porque me parece un espacio creativo), empecé a hacer *reiki*. Me armoniza, me relaja, no sufro tantas contracturas. Dicen que es preventivo.

hace falta un cambio drástico, sino buscarle una vuelta de tuerca a lo que uno venía haciendo. Además, la profesión de modelo es difícil porque una agranda mucho el ego, pero cuando el otro no te elige te destruye, es complicado tolerarlo. Es un tema que charlamos mucho con Paloma.

¿En uno de los tantos llamados que le hacés por teléfono ahora que no la tenés tan cerca? ¿Cómo sabés?, ¿quién te contó? (se ríe). Sí, ya no me aguanta más. La llamo tres o cuatro veces por día... y no puedo hacer otra cosa. Trato de cambiarlo, pero me resulta muy complicado. Por suerte ya tengo el tema un poco más procesado. Porque entiendo que además de mi hija ella es una mujer, tiene que hacer su propia experiencia y hay cuestiones para las que ya no me necesita.

Por otro lado, en tus entrevistas aparece la pareja como un buen interlocutor de los primeros cambios físicos, desde los primeros "calores" o la angustia. ¿Vos sos de hablar con Roberto? Sí, nosotros hablamos mucho, porque si tenés una pareja me parece que lo ideal es poder compartir con él lo que te pasa. Aunque yo aprendí que a veces hablo demasiado, soy muy transparente, digo mucho

y eso me juega en contra. Hay ciertas cosas que hay que callar, cuestiones que es mejor preservar. Hay que poner en palabras lo que sirve para construir, pero hay sensaciones que son mías. Por ahí un día estoy mal, y quizás en lugar de ponerlo en común, es más positivo proponerle un plan para que me ayude a salir de ese estado y no cargar al otro. Un hombre te puede ayudar, incluso a relativizar, a hacer un chiste y cambiar de tema. Porque según lo que me cuentan los especialistas, los síntomas de la "maduritud" son muy subjetivos. Mi mamá dice que a ella no le pasó nada, que no se dio cuenta. Y está bien minimizar un poco también.

Las mujeres somos muy emocionales... Pero qué lindo es, ¿o no? es parte de la femineidad. Ser mujer es también vivir en ese estado permanente de cuestionamiento sobre lo que te va pasando, de revisar, de mirar, de sensibilizarse con algo y que eso te modifique. No todas obviamente, hay mujeres que no se preguntan nada.

Pero sí hay una cuestión que nos afecta a todas que es el duelo por el cuerpo y la cara, que van cambiando. Es un golpe duro. ¿Con cuál te cuesta más lidiar? Mis nuevas caderas supongo, que se me agrandaron. Yo

engordé, todas nos ensanchamos un poco a los cuarenta, las proporciones aumentan inevitablemente y además todo lo que comés te queda en el cuerpo. Sumado a eso y, para complicarlo aún más, te empiezan a divertir como nunca los planes que incluyen comida: ir a cenar, tomar un vino, pedir un postre... Te excedés, obvio. Yo trato de disfrutar sinirme de mambo.

Ni el control absoluto ni el derrape extremo, el difícil equilibrio... Y sí, porque hay pasarla bien. Además, de alguna manera cuando madurás te das cuenta de que necesitás asumir ciertas derrotas. Aceptar aquello por lo que ya no querés pelear. Yo hice eso. Creo en eso que me dijo Gino Bogani, que tenemos que mirarnos desnudas al espejo pero no para mortificarnos sino para ver qué podemos resaltar, cómo mejorar. Observarnos pero no para lastimarnos sino para conocernos. Pasados los cuarenta, hay que poner en valor lo que tenemos. Entonces, la gran pregunta es: ¿cómo hago? Y la respuesta es: volver la mirada hacia una misma para poder plantarse en el mundo de nuevo. □

Peinó: Carmen Dasilva para Cerini con productos Redken. Agradecemos a: Mabby Autino, Calandra, Valdez, Luna Garzón.