

ÍNDICE

A modo de introducción	15
Capítulo 1. La “edad de la madurez”: una gran aventura con cambios posibles	17
La “edad de la madurez” y sus posibles aperturas.....	18
La aventura de la madurez ofrece la posibilidad de un “segundo tomo”	23
Algunos obstáculos que dificultan transitar con satisfacción el “segundo tomo”	25
Capítulo 2. Sobreadaptación y aventura: un conflicto a resolver	31
Descorriendo velos	31
Sobreadaptación como destino.....	34
Origen, objetivo y costos de las diversas adaptaciones	36
Cuando se hace de la necesidad virtud	37
La sobreadaptación naturalizada: “El silencio es salud”	38
La sobreadaptación construye vacíos y esos vacíos instalan soledades	40
La sobreadaptación acumula “facturas” que alimentan hartazgos	41
De cara al sol.....	42

Capítulo 3. La aventura de “pasar la posta”	45
Un final de escena	45
Pasar la posta	49
El “otro” corte del cordón umbilical	49
Posesiones supuestamente “inalienables”	51
Revisar el contrato juvenil.....	52
Barajar y dar de nuevo	53
Capítulo 4. Una aventura de novela	55
“Me quedé sola con mi marido”	55
Nuevos futuros.....	56
¿De qué está vacío el “nido vacío”?	58
Un “vacío” que no es pérdida sino disponibilidad.....	59
La aventura de abordar el “cara a cara”	60
Una novedad anunciada pero descreída: todo cambia.....	62
¿Se cayó la estantería?	64
Las estrategias circulares son un eterno retorno.....	66
Las estrategias colaterales y sus nuevas posibilidades.....	67
¿Horizontes a definir?.....	70
¿Y de la aventura... qué?	72
Capítulo 5. Una aventura “top”: la propia compañía	75
Compañías y soledades del vivir en la juventud y en la madurez	75
Una sorpresa que se las trae	77
“No voy sola... voy conmigo”	79
Los cambios inevitables son desafíos impostergables.....	81
“Ahora que puedo... quiero otra cosa”.....	82
¿Solita o acompañada?	84

En pos de la propia compañía... un peregrinaje hacia proyectos personales.....	87
Recursos viables para que la soledad existencial no entorpezca el disfrute de vivir: los proyectos personales	89
Nuevas posibilidades para resignificar los proyectos del pasado	91
La incertidumbre y la inmediatez de los proyectos personales son nuestros aliados.....	93
A manera de cierre	94
<hr/>	
A modo de epílogo. Una ventana abierta.....	97
Notas	101
Bibliografía.....	109