

Fecha: 25-03-2026
 Medio: Todopaine.cl
 Supl.: Todopaine.cl
 Tipo: Noticia general
 Título: **TRES MESAS A LOS CINCUENTA**

Pág.: 8
 Cm2: 541,4
 VPE: \$ 269.627

Tiraje: 2.000
 Lectoría: 6.000
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Por: Psicóloga Lissi Plaza Hubach (Docente Capacitación y Desarrollo UC) - Dueña Mitifuu Restaurante

TRES MESAS A LOS CINCUENTA

UNA NOCHE EN MITIFUU Y TRES FORMAS DISTINTAS -PERO SECRETAMENTE PARECIDAS- DE HABITAR LA VIDA DESPUÉS DE LOS CINCUENTA.

En Mitifuu las noches siempre traen historias. Esa vez fueron tres mesas que parecían hablar de lo mismo sin conocerse. La primera era una pareja. Entraron tomados del brazo y se sentaron junto al ventanal. Él hablaba con entusiasmo; ella lo escuchaba con esa media sonrisa de quien ya conoce todos los capítulos del otro. En un momento se miró en el reflejo del vidrio. No era vanidad. Era esa pregunta silenciosa que muchas mujeres se hacen después de los cincuenta: ¿sigo siendo yo?



Pero segundos después él dijo algo que la hizo reír con ganas. Y recordé algo que se ve mucho en esta casa: el amor maduro no necesita grandes gestos. Le basta con seguir reconociéndose.

La segunda mesa era de amigas. Tres mujeres riendo desde que cruzaron la puerta. No celebraban nada en particular, o quizás sí: el simple milagro de encontrarse.

Las amigas de los cincuenta ya no compiten. Ya no se comparan. Se acompañan.

-A mí me da miedo volverme invisible- dijo una.

Hubo un pequeño silencio. Entonces otra tomó su mano y respondió:

-Invisible no. Ahora empezamos a ser más nosotras.

Y volvieron a reír.

La tercera mesa era de una mujer sola, sentada cerca del piano. Te-

nía un cuaderno. Escribía, miraba el jardín, volvía a escribir. Cuando Kanko empezó a tocar dejó el lápiz y escuchó en silencio. No parecía triste. Parecía conversando con su propia vida.

A veces creo que la soledad elegida es una forma profunda de libertad.

Cuando cerramos el salón, Kanko me preguntó lo de siempre:

-¿Qué historias viste hoy?

Le conté de las tres mesas. Y entonces comprendí algo que quizá tiene más de psicología que de poesía.

Después de los cincuenta muchas mujeres no dejan de tener miedo: al paso del tiempo; a los cambios; a lo que todavía no saben que vendrá.

Pero ocurre algo silencioso y poderoso: comienza a disminuir la necesidad de cumplir expectativas ajenas.

Y en ese espacio nuevo aparece algo muy parecido a la libertad.

No porque desaparezcan los miedos, sino porque por fin se aprende a sentarse con ellos... como quien se sienta a una mesa tranquila, con música suave, una copa de vino. y la vida todavía abierta delante.