

## II JORNADAS PITIUSAS PRO SALUD MENTAL

### LA CRISIS EVOLUTIVA EN LA EDAD ADULTA

**PONENTE: ANA MINIERI PALAU.**

**Psicóloga clínica y psicoterapeuta.**

**10. OCTUBRE. 2009**

*“A partir de los cincuenta, uno empieza a necesitar maneras de hacerse visible a uno mismo. Llega un momento, como me llegó a mí hace unos meses, en que se halla uno en tal estado de desamparo y confusión, que no logra comprender lo que otrora resultaba obvio: por qué hago lo que hago, por qué vivo donde vivo, por qué comparto mi vida con quien la comparto (...) Lejos de sentirme capaz de reconstruirme, lo que percibía era que me estaba desmoronando.*

*(...) Fue durante el período de meditación posterior (...) cuando empecé, de modo totalmente involuntario, a enfocar prácticamente toda mi atención despierta en los mundos de que me había mantenido alejado durante decenios, recordando por dónde había empezado yo y cómo había empezado todo. Cuando pierdes algo, te dices: “Vale, vamos a repasar los últimos movimientos. Entré en casa, me quité el abrigo, fui a la cocina” etcétera, etcétera. Yo, para recuperar lo que había perdido, tuve que regresar al momento original. Pero no descubrí ningún momento original, sino una serie de momentos, una historia de orígenes múltiples, y eso es lo que he escrito aquí, en un intento de poseer la vida otra vez.”*

*Fragmento de “Los hechos. Autobiografía de un escritor”. Philip Roth.*

He utilizado este fragmento para introducir el tema de la crisis evolutiva en la adultez, porque creo que condensa bastante bien los contenidos que quiero transmitirles al respecto: Sitúa la crisis cronológicamente, describe el sentimiento de desorientación y desmoronamiento interno que implica la crisis, así como el cambio súbito y sobrevenido que conlleva. La necesidad de regresar, volver a mirar el pasado para recuperar el sentimiento de la propia identidad, comprender el sentido de la crisis, y poco a poco reanudar la vida actual a partir del acto creativo.

Hablamos de la crisis evolutiva en la adultez, pero con el concepto de adultez nos estamos refiriendo a un período muy impreciso, puesto que la adultez abarca un amplio número de años, se acostumbra a considerar la primera adultez alrededor de los 25 años y podríamos convenir que finaliza entremezclándose con el inicio de la etapa de la vejez, alrededor de los 60 años. A partir de este momento, nos solemos referir a la persona no con la expresión de “adulto”, que sería muy poco específica en este período, sino con la de “persona mayor”.

En cualquier caso, nos daría igual la edad concreta y nos importaría más el concepto de referirnos a la edad media de la vida. Elliot Jacques (1965), por ejemplo en su trabajo sobre “La muerte y la crisis de la mitad de la vida”, hablaría de la crisis a los 35 años pero reconoce que su presencia e inicio puede abarcar diferentes edades según el individuo y, en ocasiones, también puede tenerse en cuenta el papel que juegan las variables biológicas en dicha crisis, como es la menopausia en la mujer y la reducción de la apetencia y potencia sexual en el varón. Aunque, a diferencia de lo que sucede en la adolescencia y en la vejez, el componente biológico en la adultez no sería uno de los factores determinantes en la crisis, sino que adquieren más relevancia los factores psicosociales que se hallan en el contexto vital del sujeto en crisis.

Por otra parte, hablamos de adultez no sólo para referirnos, cronológicamente, al período medio de la vida sino para hacer alusión a un determinado proceso madurativo. Al sujeto adulto se le presupone una madurez que, evidentemente, no es la misma para cada individuo y que nunca llega a alcanzarse de un modo pleno y total, sino que cada individuo haría unas aproximaciones para irse instalando cada vez con mayor predominio en ese estado de madurez. El cual, de alguna manera, hace referencia a una actitud de serenidad, de un mayor control de los impulsos, de aceptación de las vicisitudes de la propia vida; en términos de Freud sería aceptar el predominio del principio de realidad sobre el principio del placer. Hay un reconocimiento de las propias limitaciones lo que implica una disminución de la omnipotencia infantil, todo lo cual se asocia a una mayor capacidad de tolerancia a la frustración de los propios deseos. Según la teoría de Melanie Klein, el individuo estaría funcionando predominantemente en la Posición Depresiva, es decir, el funcionamiento de los mecanismos proyectivos ha perdido fuerza, lo que implica que haya un mayor contacto con la propia realidad psíquica, lo que a su vez indica que el Yo está más fortalecido y tiene una mayor capacidad para contener el dolor mental que se deriva de todo ello.

Según Elliot Jacques, en la edad media de la vida una concatenación de circunstancias provocará la crisis que pondrá a prueba las capacidades que tiene el individuo para la adquisición y asentamiento de este proceso de madurez. Un lugar central lo ocupa la toma de conciencia de la propia muerte personal; hasta ese momento lo más probable es que el individuo haya sido un espectador pasivo de la muerte de los demás, se trataría de un fenómeno que les sucede a los otros, los mecanismos de disociación, proyección y negación han actuado hasta entonces con tanta fuerza que se la percibe a tal distancia de uno mismo que casi es impensable hacer una reflexión como un acontecimiento propio, la hipotética muerte formaría parte de los accidentes de la vida que son posibles pero poco probables, pero nunca como un proceso natural al que se tiene que llegar, ineludiblemente, al final de la vida.

Ahora, en cambio, sí se piensa en la muerte de uno mismo como un hecho real, ya se tiene la experiencia de haber perdido a personas significativas como padres y familiares cercanos. Además, la idea de la propia muerte, paradójicamente, iría ligada a logros vitales más o menos exitosos pero, en cierto modo, ya concluidos. Por ejemplo, la persona ya se ha estabilizado en la vida de pareja, ya no se dan nuevas expectativas a ese nivel, los hijos ya son mayores y llevan una vida independiente, el camino profesional ya está muy definido como para abrirse a cambios significativos, la realización personal ya se está viviendo o bien, ya no se tiene demasiada esperanza de poder ser vivida debido al cansancio y al desgaste que se siente por el propio discurrir de los días y de la vida. Más o menos inconscientemente, se hace balance de la vida, se renuncia a los ideales y ambiciones no conseguidas. Yo creo que a todos estos factores, habría que añadir el de las dificultades personales originadas en la historia vital previa del sujeto, especialmente en su infancia, que no han podido quedar resueltas y que aportan una determinada tonalidad emocional a la crisis.

Toda esta constelación circunstancial que favorece la aparición de la crisis de la adultez en el individuo, puede agravarla aún más si cursa con deterioros en la salud que impliquen discapacidades físicas y/o psíquicas; Y también, si se llega a la edad media de la vida sin haber conseguido demasiados logros experienciales (no hay pareja, no hay hijos, no ha habido estabilidad laboral,..) y/o si las experiencias habidas han sido fallidas (rupturas en la/s pareja/s, hijos con un crecimiento deficitario, un trabajo que ofrece un bajo nivel de satisfacción personal, etc.). En ambos casos hipotéticos, el sujeto llegaría a la crisis de la adultez bastante mermado en sus recursos personales.

En este trabajo, quisiera focalizar la atención en dos argumentos relacionados entre sí. El primero es que toda crisis evolutiva en la adultez, pone al descubierto la manifestación de aquellos conflictos primitivos de la persona que han quedado irresueltos. Esto significa que, si bien la crisis evolutiva en la edad adulta tiene unas características que la definen, rara vez se expresaría en estado puro. Es decir, difícilmente representaría para el sujeto únicamente una crisis de transición como reacción al paso del tiempo y al acercamiento a la vejez. Sino que emergería en perfecta combinación con aquellos temas del pasado que han quedado sin enfrentar y sin resolver.

Precisamente, este detalle es lo que confiere mayor complejidad a esta crisis, ya que el pasado tiene un peso específico en la adultez, es extenso y amplio, se entremezcla con lo novedoso del momento presente, y contiene todos los elementos para enfrentar el presente y el futuro, tanto los que se considerarían auténticos recursos que han contribuido al desarrollo del individuo hasta ese momento, como aquellos no adecuados, que constituyen aspectos más deficitarios. Con este bagaje personal, habrá de luchar para superar la crisis que implica un nuevo intento de resolver lo que quedó pendiente en el pasado, más la tarea de enfrentarse al futuro, ya sea con esperanza y renovación o no, teniendo en cuenta la presencia de la idea de la muerte en el mismo. Sobre todo, importará valorar si la tarea reparatoria ha sido y puede seguir siendo exitosa, dejando libre al sujeto para permitir que el desarrollo de su capacidad creativa prosiga.

El segundo argumento que deseo subrayar es que si el desarrollo del individuo no ha sido suficientemente sano, difícilmente podrá abordarse la crisis de evolución puesto que, quedaría enmascarada por la psicopatología del individuo y ésta haría muy difícil y complicada la elaboración de la crisis, por lo que el alcance de la adultez (entendida como un proceso de madurez y no como un sumatorio de años) se haría de una forma muy precaria.

El ser humano a lo largo de su vida ha de pasar por diferentes transiciones hasta llegar a la muerte como punto final de la vida, estas transiciones se han tipificado por resultar períodos de cambios decisivos para el futuro del individuo por ello se las denomina crisis evolutivas. A mí me gustaría tomarme la libertad de poner entre paréntesis, provisionalmente, la consideración de la crisis de la adultez como una crisis evolutiva, puesto que, a mi entender, de entrada ninguna crisis es evolutiva, en el sentido de fomentar un tránsito hacia un nuevo estado mejorado, un paso hacia adelante.

De entrada una crisis es una ruptura, un cambio que no se sabe a dónde conducirá, si a una evolución del individuo mejorando, por tanto, su proceso madurativo y crecimiento personal. O, por el contrario, la ruptura en su equilibrio previo le supondrá un deterioro del que podrá reponerse parcialmente o, en el peor de los casos, podrá no reponerse jamás ocasionándole un desajuste emocional crónico. Esta incertidumbre acerca de la evolución de la crisis que está padeciendo la persona, supone un sufrimiento para ella que se añade al de poder identificar qué es lo que le está pasando, porque toda la realidad interna y externa que hasta ese momento le era válida, ahora ya no tiene el mismo significado. Los mismos elementos que antes parecían seguir un orden de prioridades, ya sea a nivel afectivo, laboral, social, con la crisis quedan modificados. Aparece un nuevo orden, pero sin que esté bajo el control del Yo del sujeto, quien aún no sabe a qué responde y que, en consecuencia, le provoca la sensación de desorden, de caos.

La crisis tiene sus desencadenantes externos, variables y diferentes para un individuo y para otro, lo que no sería tan diferente es que cuando la persona está en crisis, está padeciendo una deconstrucción interna que requerirá una nueva reconstrucción, habrá de hacer un trabajo de elaboración mental interno que le supondrá un gran esfuerzo emocional, en el que tendrá que invertir unos años y que, si es exitoso saldrá de esta situación tan inquietante, con un Yo más fortalecido en relación con unos objetos internos más amorosos, menos persecutorios, y podrá restablecer el equilibrio personal para reanudar su vida con creatividad.

La crisis sobreviene a la persona de un modo inesperado, disruptivo, es una perturbación que se impone en el discurrir normal y habitual del individuo, lo cual es sentido por él como un malestar que, a la vez que despierta el deseo de salir de este estado de malestar, también le hace detenerse, ya no puede seguir adelante, al menos no como lo hacía hasta ese momento. Lo que implica una regresión a funcionamientos anteriores de la personalidad.

Precisamente, es en el período de crisis, como período obligado de revisión personal, que puede resultar más fácil la manifestación y consiguiente diferenciación acerca de qué aspectos de los pasos vitales realizados, han estado al servicio del progreso individual, y cuales al servicio de elementos defensivos que se han encargado de tapar, dejar de lado y no resolver determinados conflictos, promoviendo un crecimiento disarmónico e incluso, en ocasiones, un falso crecimiento, que ahora, en el momento de la crisis, ya no puede sostenerse y se derrumba. Según la intensidad, amplitud e importancia en la vida del adulto de estas zonas más frágiles y/o pseudo

adultas, la crisis podrá desencadenar un estado de sintomatología clínica que requerirá un abordaje especializado.

Desde Freud (1905), la teoría psicoanalítica nos hace saber insistentemente cómo el ser humano ha quedado marcado por las experiencias infantiles. Éstas han quedado fijadas en su inconsciente porque le han proporcionado unos modos de satisfacción a su libido, por el tipo de objetos significativos presentes en tales experiencias infantiles y por el modo de relación establecido con ellos. Es en los tratamientos psicoanalíticos y derivados, dónde se tiene constancia de la influencia y la repetición de las experiencias pasadas, así como de la resistencia del paciente a desprenderse de tales experiencias. Así pues, el concepto de fijación es muy útil para describir desde un punto de vista genético la dinámica de la mente a través del tiempo, tomando el modelo libidinal que propuso Freud, la libido seguiría un camino de progresión ordenada por fases y fijándose a tales fases. A la vez que la fijación también se referiría a todas aquellas experiencias, imágenes, fantasías que quedaron fijadas en el inconsciente y lo han ido constituyendo como inscripciones significativas inalterables, a las cuales también ha quedado ligada la pulsión libidinal.

Por tanto, la fijación, siempre condicionada por factores históricos (influencia de la familia, sucesos, traumas, etc) y factores constitucionales (un determinado componente pulsional puede tener más fuerza que otro), implicará unas zonas de estancamiento e inhibición del desarrollo, que sólo en determinadas ocasiones conducirán al síntoma directamente, pero lo más habitual es que dichas zonas de inhibición del desarrollo constituyan las posiciones sobre las cuales se producirá la regresión. Laplanche y Pontalis, en su Diccionario de Psicoanálisis (1968) nos explican que entendida dentro de un proceso psíquico que comporta una trayectoria o un desarrollo, la regresión sería un retorno en sentido inverso a una situación anterior, correspondiente al pasado.

Desde esta perspectiva, creo que puede considerarse la importancia del pasado en la crisis evolutiva en la adultez en tres sentidos: Uno, por constituir el refugio del descalabro que implica la crisis actual que vive el sujeto. Desde ahí, la persona puede utilizar la vuelta al pasado, como un período en el que coger fuerzas para movilizarse posteriormente, y promover cambios en ella, para enfrentar mejor la crisis y conseguir dar pasos adelante en su desarrollo. O bien, corre el riesgo de no saber, no poder o no querer salir de tal refugio dado que, mejor o peor, obtiene unas gratificaciones y consigue acomodarse a tal situación. De este modo, puede instalarse en esa situación del pasado conocida, funcionando con una dependencia parasitaria, en el sentido de que el cambio hacia el progreso

llegará mágicamente, sin ninguna implicación por parte de la persona y sin que tenga que arriesgar absolutamente nada.

Dos, el pasado es importante porque instalarse provisionalmente en él puede representar una nueva oportunidad de revisarlo, repensarlo, y repararlo pudiendo ser recuperado e integrado de una manera nueva y más evolucionada en la vida actual del individuo. Lo que generaría y potenciaría en él capacidades y actitudes de mayor creatividad, no sólo para enfrentar y resolver los viejos conflictos que vuelve a poner de manifiesto la crisis actual, sino también para proseguir con la propia vida, estimulando el sentimiento de la propia renovación. No en el sentido de volver a ser joven y adolescente, y por tanto de actuar como tal, sino en el sentido de seguir adelante con un enfoque distinto de la vida pasada, presente y futura.

Tres, el pasado es importante por tratarse la adultez de un período vital que, como ya he dicho anteriormente, podríamos considerar desde la perspectiva cronológica, el punto medio de la vida. Lo que significaría que es más fácil tomar conciencia del paso del tiempo, de que la vida se acaba, y los pensamientos sobre la muerte se hacen más presentes. Esta toma de conciencia provoca tener una actitud de mayor responsabilidad ante la propia vida y, en este contexto, se tiene el conocimiento de que el pasado va a ir haciéndose cada vez más grande y representa los eslabones que han construido al sujeto hasta el momento presente, pero también los eslabones que se han ido perdiendo y necesitan elaborarse dentro de un contexto de duelo que, si se lleva a cabo adecuadamente, permitirá percibir el tiempo futuro como una nueva oportunidad reparatoria.

A mi entender, para que la persona pueda transformar la crisis de la adultez en una auténtica experiencia evolutiva, que contribuya a enriquecer su proceso vital hasta el final, tendrá que utilizar y desarrollar su capacidad de simbolización para llevar a cabo la tarea de recuperar (en el sentido de recordar, asimilar) y renovar (en el sentido de volver a pensar de un modo nuevo) el pasado ya perdido, y así poder seguir afrontando el presente y un futuro cada vez más limitado que le ha de conducir inexorablemente a la vejez y a la muerte.

El individuo en crisis ha sentido amenazada su identidad llegando a cuestionarse todo de sí mismo, y por tanto es muy importante que restablezca este sentimiento de identidad como la capacidad de reconocerse el mismo a través del tiempo y a pesar de los cambios acontecidos, pudiendo ser consciente de que lo que está viviendo en el momento presente está ligado a fenómenos anteriores. Es en este punto que

adquiere relevancia la función simbólica, como un proceso mental que contribuye a superar la pérdida del pasado resituándolo en el mundo interno. Si ese individuo no se siente capaz de vérselas cara a cara con su pasado, asumir sus equivocaciones y la responsabilidad por las oportunidades perdidas, por las desvalorizaciones realizadas, etc. En definitiva, si no se siente capaz de integrar su pasado reparándolo, entonces existe el riesgo, en este difícil momento, de que se produzcan fallos en la función simbólica y en consecuencia hacer lo que en términos de Hanna Segal (1957) se denomina una “ecuación simbólica”, que tiene el objetivo de negar la pérdida más que de superarla, entre la idea de un pasado personal deteriorado, incomprensible, amenazante, etc., del que uno desearía desprenderse y el futuro. O entre la idea de una muerte persecutoria que se equipara al futuro, y que en vez de sentirlo como un tiempo de vida se confunde como un tiempo de ya estar muerto.

Es decir, si la persona no se detiene en revisar su pasado y hacer un proceso de duelo y reparación exitosos, corre el peligro de cometer una confusión, una transferencia entre lo que ha sido su vida anterior con lo que será su vida futura. Se proyectarán en el futuro los reductos emocionales de las experiencias más conflictivas y no elaboradas del pasado, quedando ambos equiparados, por lo que no sería posible proseguir la vida creativamente. Esto es, sintiendo que aún es posible dar existencia a algo nuevo dentro de su mundo interno.

Para que la capacidad creativa esté activa, en el momento presente y cara al futuro, ha de resurgir como resultado de un proceso de reparación depresiva, el cual a su vez está ligado a la elaboración del duelo por todo aquello del pasado que se perdió, por todo aquello que se deseó y no se pudo obtener nunca. Sólo sintiendo y aceptando las propias limitaciones, y teniendo constancia de las diferentes experiencias de pérdida, el individuo puede llegar a superarlas transformándolas por medio de la simbolización en nuevas iniciativas, tareas, relaciones, proyectos, etc. Esta recreación de aquello perdido va a permitirle seguir sintiéndose vivo y con energía para tener expectativas ante todo lo nuevo y desconocido que implica el futuro. Incluso ante la idea de la propia muerte en el sentido que apuntaba Sócrates, *“Temer la muerte no es otra cosa que creer ser sabio sin serlo, pues es lo mismo que creer saber lo que no se sabe: nadie sabe ni siquiera si la muerte es para el hombre el mayor de todos los bienes y, no obstante, la temen como si tuvieran la certeza de que sea el mayor de todos los males.” (Apología de Sócrates, Platón).*

## BIBLIOGRAFIA

- FREUD, S. (1905) *Tres Ensayos para una teoría sexual*, Madrid: Biblioteca Nueva. Obras completas, Tomo IV
- JACQUES, E. (1965) *La muerte y la crisis de la mitad de la vida*, Buenos Aires: Revista de psicoanálisis, Octubre-Diciembre, tomo XXIII-Nº4
- JACQUES, E. (1965) *Death and the mid-life crisis*, London: International Journal of Psychoanalysis; 46 The British Psycho-analytical Society.
- KLEIN, M.  
RIVIÈRE, J. (1937) **Amor, odio y reparación**, Buenos Aires: Paidós, Hormé. 1982, 5ª Ed.
- LAPLANCHE, J.  
PONTALIS, J-B. (1971) **Diccionario de Psicoanálisis**, Barcelona: Labor, 1981, 3ª Ed.
- PLATÓN. (396) **Apología de Sócrates**, Madrid: Espasa, 2003, Colección Austral, 16ª Ed.
- PONT, T. (2008) **Las crisis de la vida**, Barcelona: UOC, 2008, Colección “Vull saber”, 1ª Ed.
- ROTH, P. (1988) **Los hechos. Autobiografía de un escritor**, Barcelona: Seix Barral, 2008, 1ª Ed.
- SEGAL, H. (1957) *Notas sobre la formación de símbolos*, London: International Journal of Psychoanalyse, Vol. XXXVIII, 1957