La crisis de la edad media de la vida en el varón y la mujer

(viernes, 25 de julio de 2008) - Dr. Andrés Flores Colombino

Depresión, Problemas conyugales, Trastornos sexuales, Trastornos de la identidad personal y social, Trastornos hipocondríacos, Consumo con abuso de sustancias, Problemas laborales, Conductas maníacas o sorpresivas con cambios extravagantes son parte del cuadro clínico de la crisis de la edad media de la vida en hombres y mujeres. En este interesante trabajo presentado en el 1er. Congreso Paraguayo de Climario y Menopausia el Dr. Flores Colombino nos ilustra sobre cómo afrontar mejor esta situación.

Al promediar la carrera de nuestra vida
Perdí el camino cierto y, extraviado,
Me encontré en una oscura selva

Ah! ¡cómo decir hasta qué punto aquella selva
cuyo recuerdo hace revivir mi pavor,
era tupida, áspera y salvaje!

La angustia que despertaba
En muy poco cedía a la de la propia muerte.

(Dante, La
divina comedia)

Dante Alighieri tenía alrededor
de 40 años cuando escribió este verso inicial de su obra mayor, aunque desde
mucho antes, diferentes filósofos y pensadores le han dedicado sus reflexiones
al tema de la culminación y descenso que sufre el ciclo vital, antes de la
inevitable muerte.

PRECISIÓN CONCEPTUAL

¿Qué es una crisis vital?
Aplicando el concepto de crisis a la vida, sabemos que la palabra proviene del
griego kreinen, separar, juzgar, y que implica un cambio en el curso
de un proceso normal o patológico, que se presenta de un modo rápido e intenso
e independiente de un sentido favorable o desfavorable. Crisis es todo cambio notable en el curso de un asunto, en este caso, de la vida misma. Tambien significa estado
delicado y conflictivo en el desarrollo de una cuestión. Kusnetzoff (10)
propone llamar a la crisis como una
coyuntura, una suerte de situación
bisagra psicosocial entre una etapa y otra, una situación especial de la
vida.

Los chinos dibujan la palabra
crisis con un ideograma que significa dos cosas: peligro y oportunidad. Las crisis nos desequilibran, nos enfrentan al peligro, al riesgo, nos provoca alarma, a veces miedo y hasta pánico. Pero es una excelente ocasión para corregir errores, reparar los duelos, asumir la realidad que negábamos hasta ese momento, con sus consecuencias negativas. Entre ellas, la aparición de la propia crisis vital.

La crisis vital es una etapa de transición que posee variable
duración, que aparece de manera brusca o gradual y que se resuelve de maneras normales o patológicas, dramáticas, cómicas o trágicas. La crisis nos cambia con rapidez, y no todo el mundo está preparado para el cambio. Mas bien estamos programados para continuar con la inercia, para no cambiar, para conservar las cosas como están.

La edad media de la vida es una experiencia individual y encuentra
a cada persona en diversas posturas y situaciones, y de ellas depende que la enfrentemos con éxito. Si la esperanza de vida es de 80 años, la mitad de la vida son los 40. Si es de 70, la mitad está en los 35 años. Los 50 marcan la mitad de un siglo, y tanto la mujer como el varón cincuentones se sienten aun en su segunda juventud, o vejentud, como llamaba a la vejez el maestro Tálice (22),

Son muchas las teorías que
explican la existencia de esta crisis entre las etapas de la vida del hombre y la mujer –son indiscutibles las crisis de la adolescencia en ambos sexos y del climaterio en la mujer- y el tema se ha prestado a que algunos autores encuentren crisis constantes en cualquier momento de la vida. Pero este capítulo psicosocial de la crisis de la edad media, fue también denominada crisis de la mediana edad, o de la vida adulta o de la medialescencia, o de la mitad de la vida, o también época de transición de la mitad de la vida, o de los años medianos de la vida.
Bergler le llama “segunda pubertad”.

Fue Elliot Jaques (8) quien
introdujo en el campo científico el concepto de ‘middle age crisis’ en el año 1963. Descubrió que la obra de los grandes genios de la humanidad habían sufrido un cambio en la manera de trabajar y en el contenido de ese trabajo alrededor de los 35 años, como promedio. Generalmente sus grandes obras, las definitivas, fueron concebidas antes de esa edad. En un periodo aproximado de una década entre los 35 y 45 años, la obra decaía, y luego volvía a tomar fuerza. Dá como ejemplo a Mozart, Shelley, Keats, Rimbaud, Bach, Racine, Rossini, Miguel Angel. Este último, por ejemplo esculpió el David a los 29 años, decoró la cúpula de la
Capilla Sixtina a los 37 y terminó su Moisés a los 40. Solo
después de los 55 esculpe el gran monumento a los Médicis y pinta el Juicio Final de la Capilla
Sixtina.

En la mediana edad el genio creador sufre una
crisis, a veces por agotamiento o muerte –los genios mueren jóvenes-, otras, por una aparición primera del genio o bien por el mencionado cambio de la

calidad de su tarea. Los creadores que recién produjeron en la vejez son por ejemplo, Beethoven, Shakespeare, Goethe, Ibsen, Balzac, Voltaire, Haendel, Goya, Durero.

Varios autores han hablado de ‘década catastrófica’ a la comprendida entre los 40 y 50 años. Otros la comienzan a los 35 años según Sheehy (18) y Jaques (8). La mayoría, sin embargo, destaca que la crisis de la edad media o intermedia puede ocurrir entre los 35 y 50 años y no es constante para todos los varones y todas las mujeres. Kusnetzoff (10) la ubica entre los 38 y los 50 años para el varón, o “crisis de los 40” y entre los 35 y 50 para la mujer (11). Sin embargo, pueden ocurrir por lapsos cortos, medianos o largos una serie de acontecimientos y vivencias profundas que pueden transformar totalmente la vida de quien la sufre, para bien o para mal, para confirmar o modificar el estilo de vida, la propia concepción del mundo o la filosofía existencial de la gente. La intranquilidad de la crisis es seguida de una nueva instalación armónica en una niueva etapa de la existencia. Se ‘recupera el tiempo perdido’. Y nada más

Para algunos, la crisis de la mediana edad sólo ocurre en personas de la clase media y media alta, pero otros aceptan que ocurre en todas las clases sociales. Unos dicen que los varones sufren más esa crisis porque la sociedad les exige éxitos o realizaciones más que a las mujeres, pero esto está contradicho por la progresiva incorporación de las mujeres al campo laboral y empresarial de alta competitividad, así como a las universidades, lo que igualaría las demandas sociales de éxito. Pero el mote de “perdedor” es de signo masculino más que femenino.

EL CUADRO CLINICO

Muy difícilmente se encuentra en la medicina psiquiátrica o en la psicología, la nosología de crisis de la mediana edad que hoy tratamos, sino que se limita a constatar qué tipo de trastornos aparecen, ubicables en las clasificaciones diagnósticas clásicas, por lo que quienes la sufren admiten generalmente varios diagnósticos simultáneos. Veamos cuales son esos síntomas y signos más frecuentes:

DepresiónProblemas conyugalesTrastornos sexualesTrastornos de la identidad personal y socialTrastornos hipocondríacosConsumo con abuso de sustanciasProblemas laboralesConductas maníacas o sorpresivas con cambios extravagantes

Vamos a describir cuales son los síntomas más frecuentes de estas ocho manifestaciones clínicas, según la literatura consultada y nuestra propia experiencia clínica.

A. Depresión

Es conocido el cuadro clínico de este trastorno afectivo:
hay trastornos del sueño con insomnio o hipersomnia, bajo nivel de energía, cansancio crónico, baja autestima, quejas y lamentaciones por su propia incapacidad, bajo rendimiento laboral, dejadez, dejan todo para último momento, disminución de la concentración y la atención, con el olvido consiguiente de las cosas, retraimiento social, pérdida
de interés por la cosas, sobre todo si son placenteras, pesimismo, irritabilidad fácil, lentitud para actuar y ahorro de palabras, revalorización negativa del pasado, solo recuerda los fracasos y
minimina los éxitos, pensamientos sobre la muerte y angustia con sollozo y llanto por cualquier cosa. A veces se llega al intento de suicidio y aún al suicidio.

A la depresión corresponden los
cuadros afectivos bipolares, con cambios bruscos del humor. Entre la manía y la depresión.

La depresión en el síntoma más importante de la crisis de la mediana edad
según Erikson (3) y Haseloff (7), Los frecuentes accidentes de automóvil o del hogar corren por cuenta de esa tendencia suicida. Manejar sin cuidado
o cruzar la calle sin mirar son
equvalentes suicidas.

Los estados depresivos también se
acompañan de deseos de evasión, consumo
de televisión, internet o novelas livianas, el juego entre amigos o amigas y
aun en los casinos. Haseloff (7) dice que el aburrimiento es el síntoma clásico de la crisis de la mediana edad.
Y Kierkegaard decía que en la base del aburrimiento está la desesperación.

Es decir, en la crisis de la
mediana edad hay depresión, en la que lo típico es la desesperanza, y hay aburrimiento, fuente de desesperación. La desesperanza implica que ya no se espera nada del futuro y la desesperación implica que ya no se espera nada del presente, según
el psiquiatra español Enrique Rojas (17). Y el
pasado es desvalorizado. Las tres dimensiones del tiempo son grises o
negras.

B. Problemas conyugales

Las riñas
conyugales suelen tener como tema el aburrimiento, la falta de diálogo, la baja frecuencia sexual, las aventuras sexuales por parte del varón y de la mujer- esto último se ha incrementado en las últimas décadas -, los conflictos postergados cuando estaban presentes los hijos que actuaban como catalizadores y hoy ya no están –el nido vacío, pues más tarde vendrá el problema del ‘nido relleno’, cuando los hijos se divorcian y vuelven a casa-, la exigencia de la mujer para que el esposo tenga más éxito económico, o cónyuges que no han

podido procesar el éxito del varón y menos el de la mujer, si así fue. Los mayores sueldos de la mujer pueden ser insoportables por el esposo, pues se invierten los roles tradicionales del matrimonio.

La ruptura matrimonial con separación (más en varones) o divorcio (más en mujeres), es frecuente. La “esposa fugitiva” es típica de los 35 años, según Gail Sheehy (18). A los 35 la mujer siente que sus hijos y la casa la absorben y debe postergar sus aspiraciones, se sobrededican al hogar o a los hijos o al trabajo, descuidando los otros campos, Todo ello las aleja de sus maridos y el matrimonio pierde sentido. A los 40 la mujer que siempre acompañó al marido y apoyó su crecimiento y su éxito, ahora se siente postergada, fracasada, estancada, sin haber podido lograr lo que aspiraba y tuvo que renunciar para dar espacio al marido. Ahora, en lugar de considerar el triunfo del marido como el de ambos, envidia secretamente la situación del otro, y busca otra pareja.

La mujer de 40 años no siente que está acabada, sino que aun puede. Su propia sexualidad registra un pico en su nivel de deseo sexual, mientras que su marido a veces acomienza su declinación hormonal. Aun es fértil y posee una madurez lozana, fresca, características que ya se ha perdido casi del todo a los 50 años y más. Aunque las cremas y cirugías hacen milagros.

Las aventuras sexuales o la búsqueda de nueva pareja por parte del varón, casi siempre se efectúan con parejas más jóvenes y de menor nivel y, según Neumark (15), con “muchachas que no establezcan comparación entre su potencial actual y posterior”. Es decir, busca parejas jóvenes y bonitas que luce socialmente como un trofeo, como diciendo “yo puedo todavía”, y que no lo juzga y por el contrario, le da su admiración por su madurez y experiencia. Su esposa lo considera todo lo contrario. Inmaduro y fracasado.

C. Trastornos sexuales

La disfunción del deseo o de la erección son los trastornos más frecuentes en los varones, secundarios a sus problemas conyugales o al consumo de sustancias. La mujer sufre mas frecuentemente de falta de deseo por su pareja, pero según Kaplan, los 40 años marcan el momento fisiológico más favorable para el incremento del deseo sexual de la mujer, durante toda su vida. Es decir, ese deseo incrementado de la mujer se dirige afuera del matrimonio.

La promiscuidad sexual señalada como típica por Schreiber (21), se caracteriza por el hecho de que luego de una vida de fidelidad, se entregan a la infidelidad compulsiva, llena de aventuras. La búsqueda de parejas más jóvenes ocurre en ambos sexos, aunque en la promiscuidad, todas las edades son adecuadas para la experiencia. Nosotros (6) hemos comprobado que en el Uruguay y en 1997, de 17.000 matrimonios legalizados, 2.200 correspondían a

varones mayores de 50 años o más, de los cuales 8 se casaron con novias menores de 20 años, 20 con novias entre 20 y 24 años y 28 con novias entre 24 y 29 años. Es decir, 56 varones mayores de 50 se casaron con mujeres menores de 30 años. En cuanto a las mujeres mayores de 50, ninguna se casó con varones menores de 20, pero 4 lo hicieron con novios de 20 a 24 y 8 con novios de 24 a 29 años. Es decir, 14 mujeres mayores de más de 50 se casaron con varones menores de 30 años. ¿Y los que formaron pareja sin casarse? No tenemos datos. Pero deben ser muchos más.

Las mujeres suelen consultar por inhibición del orgasmo pues ya no aceptan la idea de que el orgasmo sea privativo del varón, como en otras épocas. Y en el siglo XX se registró la conquista cultural del orgasmo en la mujer, pues del 18 % en 1920 pasaron a ser orgasmicas el 94 % en el 2000. Cuando no sufren de impotencia, los varones suelen buscar ayuda terapéutica para mantener la potencia sexual incólume o incluso más elevada, y se colocan costosas protesis peneanas o consumen sildenafil (Viagra) sin necesidad, por lo que son víctimas voluntarias de los abusadores del campo de la sexología.

Las mujeres que manejan los medios electrónicos son víctimas frecuentes de aventuras amorosas y sexuales con parejas masculinas que conquistan por Internet, y aunque pocos casos terminan en matrimonio, la mayoría llega al encuentro sexual furtivo, de ciudad a ciudad y aun de países lejanos, como es lógico. En esos casos, pagan los pasajes y estadías de los amantes que suelen abusar de la generosidad de estas mujeres de mediana edad.

Otra característica de la crisis de la mediana edad es que los bisexuales que hacian doble vida en el matrimonio “optan” por vivir abiertamente su homosexualidad. Según Schorsch (20) los homosexuales latentes y lesbianas que habían montado un camuflaje para vivir sus años más jóvenes, en la mitad de la vida cobran de pronto entera conciencia de su homosexualidad, abandonan a sus familias y se entregan a una práctica abierta.

D. Trastornos de la identidad personal y social

La crisis de la propia identidad es típica de quienes cursan una crisis de la mediana edad para Mischterlich (13). En realidad quieren cambiar todo de sí. Podemos citar algunos cambios dramáticos: Cambio de religión o la incorporación a una secta. Abandono de carreras incluso exitosas de manera súbita. Cambios de domicilio, de barrio, de ciudad, de país, sin motivo aparente.

El nido vacío precoz se registra en los países en que las mujeres y varones se casan jóvenes y son abuelas y abuelos a los 40. Pero a cualquier edad, afecta más a las mujeres. Los provoca cambios de roles, y piensan que viven una vida sin sentido al terminar la crianza.

El temor a envejecer manifestado por mentir la edad, hacerse cirugías, competir con los hijos e hijas, revela problemas con su identidad.

Buscan nuevas fuentes de felicidad, a veces a cualquier costo: la ética, el endeudamiento, la reputación. Gente honesta deja de serlo. Nunca fue corrupto, pero la crisis de la mediana edad favorece la venalidad de los funcionarios y funcionarias.

Aunque es un derecho que nunca debieron postergar, bruscamente dejan de pensar en los demás: hijos, cónyuge, y pensar sólo en sí mismos de una vez, abandonando roles, protecciones y hábitos familiares, con las resistencias consabidas.

E. Trastornos hipocondríacos

La tendencia a la hiponcondría fue señalada por Erikson (3). Indicaría que el que sufre la crisis de la mediana edad no acepta su cuerpo. Los síntomas más frecuentes son: En varones, dolores de cabeza, cansancio, gastritis, diarreas o estreñimiento, lumbago, temor al reumatismo, dolores generalizados o vagos, temor al cáncer de próstata.

En mujeres, idem, pero con trastornos menstruales, temor a la menopausia y al climaterio, al cáncer de mama, al fibroma de útero. Abandonan las píldoras anticonceptivas y leen los prospectos de todos los medicamentos.

En ambos sexos se entregan a ejercicios excesivos, caminatas, por temor a la obesidad, sobre todo. Consultan a médicos para chequeos “por las dudas”, pero desconfian de los informes médicos. No aceptan que “no tienen nada orgánico”.

F. Consumo con abuso de sustancias y adicciones nuevas

Como la crisis de la mediana edad coloca al individuo en alto grado de vuilnerabilidad y desactiva las defensas en los que poseían tendencias adictivas, se observa el consumo aumentado de drogas: alcohol, tranquilizantes, marihuana y otras. Sobre todo el alcoholismo femenino es muy notorio, así como el tabaquismo y el uso de tranquilizantes para dormir.

Los deseos de evasión, se
expresan a través del consumo
incontrolado de programas de televisión, los viajes por internet o la lectura compulsiva
de novelas livianas, el juego entre
amigos o amigas y aun en los casinos.

Los adictos al trabajo incrementan sus horarios y abandonan espacios de
intimidad con sus mujeres e hijos, con el pretexto de un progreso económico
para la familia o la pareja. En realidad los workhólics viven el trabajo como
una adicción y la crisis de la mediana edad empeora el cuadro previo.

G. Problemas laborales

Las deficiencias en el ejercicio
de las actividades profesionales corren por cuenta de la depresión propia de la
crisis. Pero el cuadro es más grave que en otras edades. Creen estar en obsolescencia profesional. No toleran
la competencia de los más jóvenes y creen no poder alcanzar nunca el nivel
profesional de los mayores.

Si tienen éxito lo malogran sin poder
mantenerlo. La sensación de
estancamiento es típica para Erikson (3), se piensa que ya se ha vivido
todo (Brim) (1). Dice Levinson (12) que el tema no es éxito o fracaso, sino la insatisfacción: “todo cuanto ha hecho
correspone a una estructura de la vida que no coincide con sus convicciones
íntimas “.

Pueden sustituir la primera
profesión por una segunda profesión,
y esto es loable en caso de jubilación, pero lo hacen en plena actividad
incluso muy provechosa de la primera profesión y la cambian por otra profesión menos interesante y rentable que la primera,
para asombro de amigos y familiares.

Cuando se entregan al trabajo
como a una adicción, lo hacen para no pensar, y lo hacen exentos de creatividad
y entusiasmo, con lo que la calidad del trabajo, aunque abundante, es baja y de
escaso rendimiento.

En los trabajos que implican una
carrera funcional, llegan a dar la
negativa a propuestas firmes de ascensos en el escalafón. Se sienten

inseguros de sus posibilidades, estancados y con un agotamiento de los proyectos.

H. Conductas maníacas o sorpresivas con cambios extravagantes

Lo característico de la crisis de la mediana edad son las fugas y desapariciones bruscas, inmotivadas, misteriosas y a veces permanentes. ‘Salió a comprar cigarrillos o a trabajar y nunca más volvió¡. A veces desaparecen con lo puesto y sin dinero. Otras, la huida es planeada cuidadosamente por meses.

El intento de realizar sueños extravagantes, o síndrome de Gauguin o la famosa “fiaca” rioplatense, reivindica el derecho a tener tiempo libre, a hacer lo que se le da la gana, sin patrones ni horarios y dedicarse al “dolce far niente”.

Entre las conductas extravagantes de los varones en plena crisis de la mediana edad se destacan los cambios en la manera de vestir: ropas juveniles, equipos de jean, ropas deportivas de marca y colores chillones o de moda, como si fueran adolescentes. Los varones que eran conservadores y propietarios de autos amplios y familiares se compran motos, y todos los artefactos anexos, guantes, botas, camperas, lentes oscuros, se hacen motoqueros en grupos. O cambian por autos deportivos.

“Las mujeres, al llegar a los 40 se acortan las polleras”, es creencia popular. La minifalda, la ropa ajustada, la preocupación por la dieta, la línea, el uso de cremas para la piel, en mujeres que no eran cultoras de dichos hábitos, pueden expresar su crisis de la mediana edad. Las mujeres se independizan, se rebelan contra los maridos que las ahogan o anulan, de verdad o supuestamente, exigen tener su propia cuenta bancaria o comenzar a trabajar fuera del hogar, para tener sus propios ingresos.

El abandono del hogar sin medir las consecuencias, acompañado de parejas jóvenes –varones o mujeres- de menor rango social o intelectual, es una expresión de la crisis. La aventura sexual, aunque sea una sola vez, suele darse a esta edad media, y el argumento esgrimido es: “no puedo morirme sin haber conocido otra cosa. Mi marido conoció a varias mujeres ¿porqué yo no puedo conocer a alguien más?”. Lo plantean como una cuenta pendiente con la vida.

CAUSAS DE LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD

La crisis de la mediana edad
lleva a “enfrentarse con la mitad oscura de uno mismo” dice Jung (9), Según Dieckmann (2) es la “época de discutir y ponerse acuerdo con las
propias sombras personales y colectivas”.

Se puede afirmar que todos pasamos por alguna
de estas situaciones alguna vez, pero cuando se dan varias o casi todas estas
situaciones en una persona, sin duda está pasando por una crisis de la mediana
edad. Cualquiera sea su sexo.Según Brim (1), quien estudió la crisis
de la mediana edad del varón, la primera causa es hormonal, por la disminución de la testosterona con todas sus consecuencias. La segunda causa es la discrepancia
entre lo que el hombre esperaba de su
vida y lo que realmente alcanzó. La tercera causa radica en que se hacen presentes de improviso los sueños
de juventud omnipotentes, “la brasa bajo las cenizas” según Jung (9). La cuarta causa sería el estancamiento, el agotamiento de los proyectos. La
quinta causa es el presentimiento de la
muerte. La sexta causa son los cambios
en la familia, nido vacío, padres ancianos, deterioro familiar. Y la
séptima causa de la crisis son los
factores externos, como las revoluciones históricas y sociales, la
depresión económica o la guerra.

Elliot Jaques (8), el inventor
del problema, dice. “El hecho simple es que el individuo llega a la mitad de la
vida. Pero lo que es simple desde el punto de vista cronológico, no lo es desde
el punto de vista psicológico. El
individuo ha dejado de crecer y ha empezado a envejecer. Hay que hacer el
duelo por la infancia y la juventud que están terminadas y debe realizar la
madurez y la independencia de la edad adulta como principal tarea psicológica.
La paradoja es que la entrada a la flor
de la vida, en la etapa del cumplimiento, señala el comienzo del fin. La muerte
es su término”. Tambien dice que la conciencia
de la propia muerte, negada hasta entonces, pasa al plano de la conciencia
con toda su fuerza y genera la crisis.

Ya Jung (9) decía a la edad de 58 años que “La curva
de la vida es como una trayectoria balística”, y se quejaba del hecho de que
nos preparaban para crecer y ascender, pero nadie nos prepara para decrecer y descender, hecho inevitable de la vida. Por eso el divorcio y el nuevo matrimonio o pareja trata de anular
esta elocuente imagen vital de un solo tiro de bala o de flecha: hay otro tiro
con su curva vital propia, y tal vez otra, y otra, asi, hasta el infinito, con
la pretensión de anular la declinación que sobreviene tras la cumbre, el acmé,
el momento que parece detenerse en todo final del ascenso de la curva. El
famoso ‘mediodía’ de los filósofos.”Lo que ocurre en las misteriosas horas del
mediodía “- dice Jung (9) “representa
la vuelta de la parábola, el nacimiento
de la muerte”. La verdad es que
cuando la flecha llega a lo alto, se estremece, tiembla, languidece y comienza
la caída.

El factor esencial de la crisis
de la mediana edad estaría, según Jaques (8) en la persistencia patológica en
esta edad de una posición maníaca frente a la vida,
negadora de la muerte, de todo lo desagradable o generador de temor y que posee
una estructura cognitiva muy maniquea, que registra todas las cosas en blanco y
negro. La postura depresiva, según el psicoanálisis kleiniano, es la que permite
integrar los componentes buenos y malos de la vida al mismo tiempo, y nos
permite aprender, amar y vivir en armonía con nosotros y el entorno.

El niño nace en posición maníaca
y esquizoparanoide, pero su maduración adecuada lo lleva a adoptar una posición
depresiva, integrativa, que favorece la resolución de sus conflictos a lo largo
de la vida. Pero si fracasa esa
maduración, la postura maníaca persiste en la juventud y es adoptada en la
adultez, puede ser útil por un tiempo, pero provoca inevitablemente la crisis de la
mediana edad, pues el paso del tiempo enfrenta también de manera
inevitable a situaciones que se deben resolver, no negar. Entonces se instala
la depresión. Dice Jaques que la crisis de la mediana edad es de estructura
depresiva, siempre. El futuro, que era
ilimitado, se hace circunscripto, marcado por un término que es la muerte.

Erik Erikson (3), cuando describe
sus magistrales ‘Ocho etapas de la vida’, se refiere al lapso que abarca la
crisis de la mediana edad, a la
Séptima Edad o Edad de la Paternidad y la Creatividad, donde
debe engendrar a la generación siguiente, educarla y prepararla para el futuro.
También pasa de la Sexta
Edad o Edad de la Adultez Joven de la planificación o capacitación
por el estudio personal, a la etapa de la construcción de la vida o producción
laboral y profesional. Si estos fines no se cumplen, el individuo cae en el estancamiento.

Si vamos a la búsqueda de raíces biológicas de la crisis,
Neugarten (14) afirma que la crisis del climaterio femenino es tambien una
crisis psicológica solo cuando ya existía una crisis de la mediana edad. En el
climaterio masculino, depende segun Schirren (19), de su preparación anterior
para aceptar algún tipo de declinación laboral o sexual, pues en caso contrario
vive una “crisis vital en lo tocante a las relaciones del individuo consigo
mismo y con el mundo circundante”.

Cada etapa tiene su logro y su riesgo: creatividad o
estancamiento son los de esta etapa. Los que fracasan en su misión en la
séptima etapa de la vida, hacen crisis y no llegan a la octava que premia con
la integridad del individuo. Cuando

uno pudo resolver sus conflictos frente a los triunfos y desengaños para alcanzar la felicidad de realizar sus proyectos y de trazar la justa ecuación entre sus posibilidades y pretensiones, no hay crisis, y desaparece el temor a la muerte, porque el mundo tiene sentido y todos sus tiempos, pasado, presente y futuro están armonizados. La crisis de la Octava Etapa de la vida del hombre o Edad de la Madurez, se caracteriza por la desesperación, y la muerte reaparece con todo su espanto. Por tanto, la crisis de la mediana edad, si es temprana, se caracteriza por el aburrimiento y el fracaso del estancamiento. Y si es tardía, por la falta de la elaboración del futuro y la angustia lacerante de una vida sin sentido, sumida en la desesperación, que es algo más que la desesperanza, como vimos.

Por eso es que registramos tantas posibles conductas sintomáticas de la crisis de la mediana edad.

DESENCADENANTES

Cualquier hecho, circunstancia, pensamiento, fantasía, que ocurren en el varón o la mujer de mediana edad, y que sea considerado lo que Neugarten (14) considera “perturbador de la marcha y el ritmo del ciclo de la vida considerado normal”, puede desencadenar la crisis.

Asi, por ejemplo, la muerte de uno de los padres, el nacimiento prematuro de un hijo o el nacimiento inesperado de un hijo tardío, vivir una experiencia traumática en que se enfrenta a la muerte de otros, como un accidente automovilístico u otro tipo de catástrofe que llevan a una situación de stress agudo.

Nosotros agregamos que puede ser desencadenante de la crisis, el descubrimiento de una infidelidad de la pareja –como un rayo en un día de sol -, la ocurrencia de una enfermedad mental grave de un hijo, o de la pareja, la pérdida del trabajo o de posiciones sociales, un juicio aunque no termine en condena, la revelación de la homosexualidad de un hijo o del cónyuge, el casamiento de un hijo con una pareja inadecuada, el embarazo precoz de una hija soltera o de la novia del hijio muy joven, la muerte de un amigo muy querido y cercano, coetáneo, y sobre todo una enfermedad propia. Un infarto de miocardio, una enfermedad neurológica invalidante, el cáncer de mama en la mujer o de próstata o estómago en el varón, por ser los más frecuentes.

En fin, es
desencadenante de la crisis toda circunstancia que ponga en evidencia que no somos inmortales ni inmunes a los males comunes, que nos hace pensar “esto solo le pasa a los demás, no a mí”. El Prof. Beric Wrigth, citado por Schreiber (21) dice que si queremos llegar todos a la edad de la jubilación, debemos ser ante todo, mujeres –pero esto no es algo en que se pueda influir mucho -, segundo, cuidarse de los accidentes y heridas de
la adultez joven, y tercero, prevenir las enfermedades cardiopulmonares con dietas, ejercicios.

Nosotros (4) hemos concebido un
rombo del matrimonio, en que las líneas vitales de los cónyuges comienzan juntas pero se van alejando por los avatares de la vida. Cuando ocurre uno de eso factores desencadenantes de la crisis de la mediana edad, ambos se miran y descubren su alejamiento. Entonces, pueden ocurrir tres cosas por lo menos: se separan, porque ya son desconocidos; o siguen sus caminos alejados pero paralelos; o se acercan y recomponen el vínculo conyugal, en lo que llamamos Edad del reencuentro, uno de los 40 Nombres de la Vejez,
completando el rombo.

SOLUCIONES POSIBLES
Antes que nada, debemos estar preparados para manejar nuestro
propio envejecimiento, las
relaciones con nuestros padres que envejecen y tenemos que poseer una visión filosófica o religiosa que resuelva el misterio y el temor a la propia muerte.

Si en la juventud o adultez joven
mantenemos una posición maníaca
frente a la vida, - jugando a que la existencia es sólo un par de cartas en blanco y negro, rígidamente delineadas, viviendo peligrosamente y “al mango”, sin pensar que somos imperfectos y falibles por naturaleza.-, deberíamos poder enfrentar con una terapia de la escuela que fuera esta actitud anómala que, aunque
nos provea de éxitos fáciles y rápidos en la juventud, nos lleva
irremisiblemente a una crisis en la mediana edad.

La abuelidad ocurre en ese espacio de la mediana edad, más tarde o más temprano para cada uno, que “significa introducir luces muy gratas en las vidas de los seres humanos”. Dice Probst (16) que esta abuelidad produce cambios a nivel personal y a nivel de la trama vincular del grupo familiar. “A nivel personal, es conocido el incremento libidinal y una cierta exaltación hipomaníaca” sobre todo de los primerizos, en que “la ternura, el orguillo, el amor, impregnan las vivencias de los abuelos respecto de los nietos”. Estos otorgan al abuelo “la posibilidad de una histioria de amor ubicada en el presente” y les da “la ilusión de una prolongación en la eternidad, a través de las posibilidades vitales que adjudicamos a los nietos recién nacidos”. Viven nuestras vidas y nos hacen doblemente inmortales, al igual que nuestros hijos. “Afortunadamente, dice Probst- “los nietos aparecen, frecuentemente, en momentos muy convenientes de la existencia humana”. Si ser abuelos o abuelas no nos convierten en viejos totales, “viejazos”, nos transforman en orgullosos

jóvenes abuelos renovados por la vida. Asumir la abuelidad es una forma de conjurar la crisis de la mediana edad.

Las parejas desparejas, las que tienen la simiente del fracaso como destino porque se han elegido mal desde el comienzo, o han cambiado tanto que llegaron a ser desconocidos, tienen en la crisis de la mediana edad el momento más propicio para la crisis conyugal y la ruptura. Estas parejas infelices en el pasado, el presente y seguramente en el futuro, no tienen remedio. A veces, el soportarse mutuamente 'hasta que la muerte los separe' es una cruz que era tradicional que se cargara en pos de una fe o unos valores familiares. Lo que no podemos hacer es pretender cambiar a la pareja. Es un vano empeño. El carácter no se cambia. Y es una pérdida de tiempo y un oneroso dispendio de nuestras más sanas energías. A veces el cambio de pareja es una solución adecuada. Otras, es redescubrir el fuego bajo las cenizas y renovar el vínculo gracias a la oportunidad que nos brinda la crisis de la mediana edad.

Para prevenir la crisis de la mediana edad, no basta con tener una buena pareja, una buena familia y una salud de hierro. Tenemos que estar filosóficamente pertrechados para enfrentar el misterio de la vida y de la muerte, haber alcanzado la sabiduría de aceptar a la vejez como un camino hacia una nueva vida y no una vida hacia la muerte. Y a la muerte tenemos que dejar de temerla –menuda tarea pues se trata de uno de los temores básicos del hombre – para incorporarla a nuestra existencia, como los existencialistas propusieron claramente: la vida no tiene sentido sin la muerte, fuente de toda angustia y de toda vida o creación.

Debemos prepararnos para envejecer, para conjugar los cambios que el paso del tiempo conlleva. A nivel de la pareja, el diálogo es la llave maestra para renovar y actualizar nuestro vínculo amoroso, nuestra armonía sexual y para procesar los cambios que ocurren dentro y fuera de cada uno de los cónyuges. El diálogo genuino – no el monólogo sucesivo- nos permite negociar el contrato conyugal para cumpla con sus fines y nos permita realizarnos en plenitud tanto en lo personal como en pareja. A nivel social, integrándonos a los intereses colectivos en misiones que trasciendan nuestros tiempos transitorios, para puntar a la trascendencia. Y en lo espiritual, confiemos en su inmortalidad y en que se trata de la dimensión más noble y constante del ser. Espiritu que nunca perderemos.

No olvidemos lo que dice Rilke en su poema "Otoño":

Todos decaemos. Esta mano mía decae.

Y mira a los demás; en todos es lo mismo.

¡Sin embargo hay alguien que con sus manos

detiene ese caída y la hace infinitamente suave!

(*) Dr. Andrés Flores Colombino

Médico Psiquiatra, Geriatra
Gerontologo y Sexólogo Clínico

Miembro fundador de la Sociedad Uruguaya
de Gerontología y Geriatría

Miembro fundador y Presidente de la Comisión Fiscal de la Asociación Latinoamericana de Psicogeriatría.

Vicepresidente de la Federación Latinoamericana de Sociedades de Sexología y Educación Sexual (FALSEES)

Miembro del Advisory Committee de la World Association for Sexology (WAS)

Director del Instituto Uruguayo de Capacitación Sexológica (IUCS)

Director Académico del Instituto Superior de Estudios de Psicología (ISEP)

Autor de 19 libros y 54 ediciones de los mismos en conjunto.

Dirección: Av. 18 de Julio 2224 piso 1 (CP. 11.200) Montevideo, Uruguay
Tel 400 7946 y 400 1956 e mail: <aafc@adinet.com.uy>

BIBLIOGRAFÍA

- Brim, Orville: Work and Personality in the Middle Age Years In: Social Science Reasearch Council, 29:3, september, 1975.
- Dieckmann, Hans: Problemas en la Madurez de la Vida, Ed. Sígueme, Salamanca, 1976
- Erikson, Erik: Childhood and Society, V.W. Norton & Co, New York, 1950.
- Flores Colombino, Andrés: Los Cuarenta nombres de la Vejez. El arte de Instalarse en la Tercera Edad, Monte Sexto Ed., Montevideo, 1993.
- Flores Colombino, Andrés: La Sexualidad en el Adulto Mayor, Ed. Lumen Humanitas, Buenos Aires, 1998.
- Flores Colombino, Andrés: La Sexología posible del Siglo XXI, Conferencia magistral, VI Congreso uruguayo de Sexología, Montevideo, 19-21 noviembre, 1999.
- Haseloff, Otto Walter: Depresiones y el ‘síndrome de la falta de...’, En; Schreiber, H.: “La Crisis de la Mediana Edad”, 44-56, Ed. Huemil, Buenos Aires, 1978.
- Jacques, Elliot: Muerte y crisis de la mitad de la vida, En: Anzieu, D. y otros: “Psicoanálisis del Genio Creador”, 177-301, Ed. Vancu, Buenos Aires, 1978.
- Jung, Carl Gustav: Die Dynamic des Unbewussten, Rascher Verlag Zurich und Stuttgart, T.VIII, 1967.

- Kusnetzoff;
Juan Carlos: La edad media de la vida masculina: 40-60 años, En su: “El Hombre
Sexualmente Feliz”, 131-149, Javier Vergara Ed., Buenos Aires, 1986.
- Kusnetzoff;
Juan Carlos: Edades de la
Crisis... Crisis de la Edad, En su: “La Mujer Sexualmente
Feliz”, 131-173, Javier Vergara Ed., Buenos Aires, 1987
- Levinson, Daniel et. al.: The
Psychosocial Development of Men in Early Adulthood and the Mid-Life Transition,
Yale University, 1972.
- Mitsterlich,
Alexander: La incapacidad de llegar a ser adulto, En: Schreiber, H.: “La Crisis de la Mediana Edad”, 57-68,
Ed. Huemil, Buenos Aires, 1978.
- Neugarten, Bernice L., Datan, Nancy: The
Middle Years, American Handbook of
Psuchiatry, 2nd, 50, 1974.
- Neumark,
Ruth, Turias, Gabriela: La
Crisis de las Pareja en la Mitad de la Vida, Pres. 3er Congreso Uruguayo de Sexología,
Montevideo, 25-28 septiembre, 1986.
- Probst,
Enrique: Consideraciones psicopatológicas sobre la condición de abuelo, En su:
“Según pasan los años”, 145-149, Ed. Fin de Siglo, Montevideo, 1996.
- Rojas,
Enrique: Sexualidad y Afectividad, Dossat, Madrid, 1981.
- Sheehy, Gail: Pasajes. Predictable
Crisis of Adult Life, E.P. Dutton y Co., New York, 1976.
- Schirren, Carl: El climaterio viril,
Schriftenrehe der Bundesapo-thekerkammer, (1):33-43,1974.
- Schorsch, Eberhard: La
libertad de vivir intensamente necesidades reprimidas, En: Schreiber, H.: “La Crisis de la Mediana Edad”, 69-76,
Ed. Huemil, Buenos Aires, 1978.Schreiber, Hermann: “La crisis de la mediana edad”,
E. Huemul S.A., Buenos Aires, 1978.Tálice,
Rodofo V.: Vejentud, Humano Tesoro, Ed.Fin de Siglo, 4ª, Montevideo, 1992.