
Confrontación y trascendencia

La crisis de la mitad de la vida

Max Verduzco y Gabriela Sierra*



El presente artículo guarda una invitación a detenerse y, en silencio, contemplar la propia vida como un proceso rico, flexible, cambiante, confrontador; como un camino que puede llevar a la madurez, a la autorrealización progresiva y a la aceptación de los logros y los límites.

¿Qué nos pasa con los años? ¿Qué nos pasa al llegar a cierta edad? Empezamos a experimentar cosas nuevas. Con frecuencia lo ignoramos y no queremos darnos cuenta de lo que nos sucede; otras veces, en lenguaje coloquial, decimos ¡qué extraño, nunca antes me había pasado esto!

Hacia la mitad de la vida, entre los 35 y los 50 años, nuestros ojos se detienen, en librerías y bibliotecas, en títulos que antes no interesaban: *La crisis de la edad adulta*,¹ *La mitad de la vida como tarea espiritual*,² *Análisis psicológico de la crisis a los 40 años*,³ *Adulto cristiano*.⁴

Las etapas de la vida

A la mitad de la vida no llegamos de improviso: hay una serie de etapas y experiencias previas que nos preparan y conducen a ella.

Erik Erikson ofrece una interpretación clásica del crecimiento de las personas en ocho ciclos, donde se relacionan la edad cronológica con las metas específicas a conseguir.⁵

Gail Sheely señala etapas de 10 en 10 años, aunque precisa que no debe prestarse una atención desmesurada a la edad: lo importante son las etapas y, especialmente, la secuencia.⁶ La caracterización que establece Sheely es la siguiente:

- 0-10. *Infancia*. Aprendizajes básicos.
- 11-20. *Arrancar raíces*. Tendencia a separarse de los padres. Con actos de desafío se encubre el miedo y la inseguridad.
- 21-30. *Los penosos veinte*. Nos ponen frente al problema de participar en el mundo de los

adultos y prepararnos para una vida de trabajo. Las elecciones de vida que se hacen tienen la pretensión de ser irrevocables.

- 30-40. *Arraigo y expansión*. La vida se vuelve menos provisional, empezamos a instalarnos. Por lo general la satisfacción matrimonial rueda cuesta abajo. Hay reducida vida social de la pareja fuera de la familia.
- 40. *Década tope*. Estamos llegando a la mitad del camino. Simultáneamente nos acercamos a la flor de la vida y nos damos cuenta de que tiene un término. Se pierden la juventud y el poder físico que siempre dimos por obvio. Se marchitan los roles estereotipados. En lo espiritual, ya no se tienen respuestas absolutas. Se entra en crisis de autenticidad. Es época de reexaminar nuestros objetivos y la forma de emplear los recursos en lo sucesivo. Estamos en el puente que conduce a la segunda mitad de la vida; nos encontramos con la llamada a integrar los aspectos masculinos y femeninos de nuestra personalidad.
- 45. *Renovación o resignación*. Si hay trabajo interior, podremos vislumbrar la luz y reunir todas nuestras partes en una renovación. Si uno se niega a vivir la transición de la mitad de la vida, la sensación de deterioro se clasificará en resignación.

Esta descripción, aunque somera, muestra la importancia decisiva de la mitad de la vida, que supone cambio o crisis en las personas de esa edad. La manera como se resuelva esa crisis determina la forma de ser y de actuar en la segunda mitad de la vida.

* Director General de Servicios Educativos Universitarios de la UIA y coordinadora de la Maestría en Desarrollo Humano del ITESO, respectivamente.

En esta etapa es importante atender los cambios psicológicos que se presentan. Javier Garrido sintetiza muy bien el pensamiento de C. Jung al respecto.⁷

La primera mitad de la vida, hasta los 40 años, se caracteriza por el esfuerzo que se hace por conseguir un lugar en el mundo, por adaptarse al mundo exterior y confiar en las propias fuerzas.

En la segunda mitad, se revisan de nuevo los objetivos vitales, se reducen las fuerzas físicas, aumentan las enfermedades; la persona se enfrenta con lo inevitable de la muerte.⁸ Dice el poeta Jesse Stuart: "Nadie empieza a vivir verdaderamente hasta que no se ha enfrentado a la muerte".

A menudo, en esta etapa se toman decisiones importantes (como el divorcio o un cambio radical de ocupación) ya que existe la conciencia de que se quiere procurar la última oportunidad respecto a un cumplimiento de la vida.

Es en esta etapa cuando la persona se enfrenta a la frustración de su vida, por lo que busca profundamente la autorrealización.

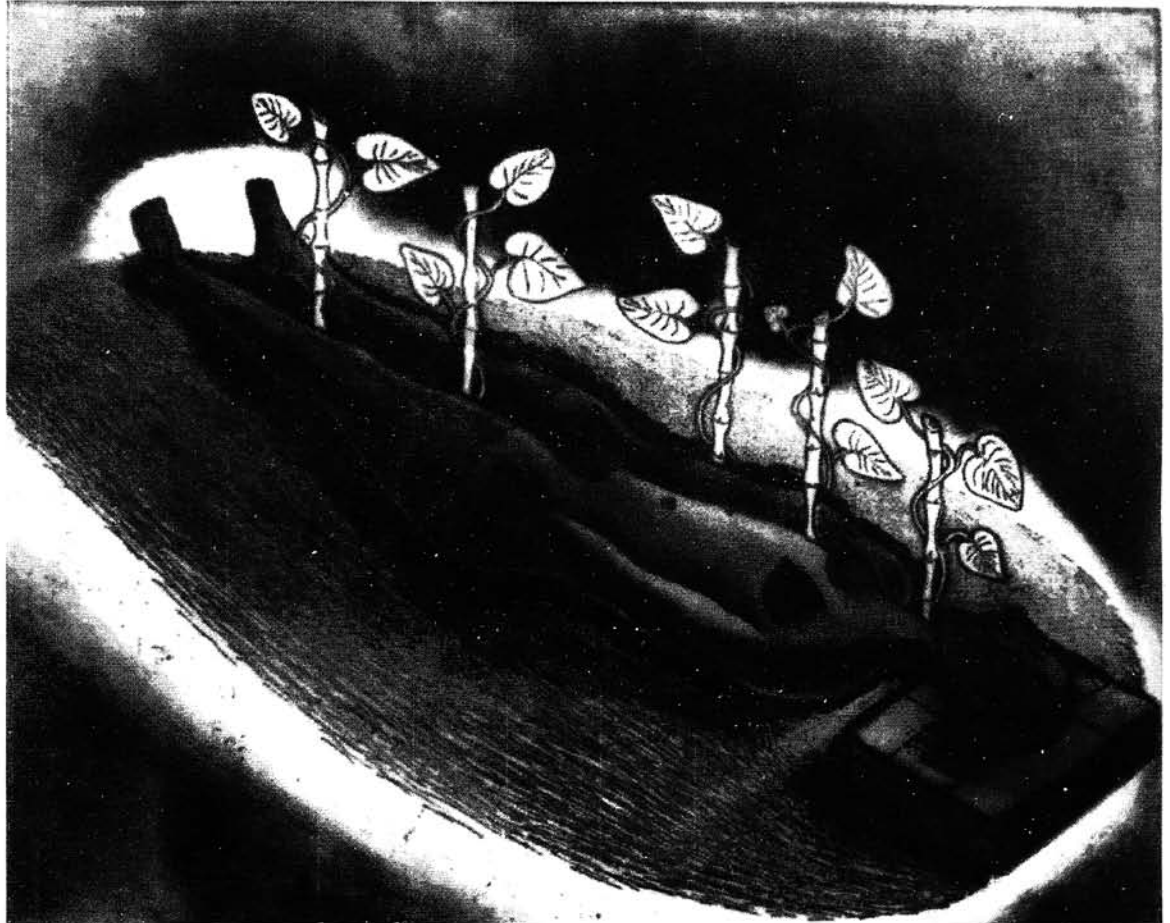
En la cultura hindú, la vida humana se divide en cuatro fases:

- Hasta los 20 años: edad en que el hombre aprende.
- De los 20 a los 40 años: el hombre realiza.
- A partir de los 40: el ser humano peregrina en busca de sí mismo (en la India, las personas de esta edad dejan sus hogares y se dedican a visitar lugares sagrados, se retiran a un "ashram" y son discípulos de un maestro).
- Desde los 60 años: se vive en constante renuncia y se alcanza la sabiduría.⁹

Todo lo anterior nos lleva a reflexionar sobre nuestra historia, sobre el hecho de que el tiempo vivido es, ante todo, una experiencia cualitativa cuya calidad depende de cómo se ha vivido, de la relación con experiencias que, en sí mismas, no tienen edad.

Confrontación, madurez y espiritualidad

A partir de las reflexiones de Johannes Tauler y Carl G. Jung,¹⁰ la mitad de la vida se entiende como una etapa que conlleva una confrontación con el inconsciente, confrontación que trae consigo la



madurez; es decir, llegar a ser uno mismo con la peculiaridad más interna, más última. Llegar a la madurez es una tarea dramática que necesita la esperanza de la autoaceptación.

El hombre se rebasa a sí mismo, se trasciende y llega a la madurez con la aceptación de las realidades de su vida.

En esta edad, el hombre pasa de la autoafirmación consciente e intencionada en las propias fuerzas vividas durante la adolescencia y la juventud, a la confianza en las fuerzas de los otros. Pasa de la espera a la esperanza, para lo cual no siempre se está preparado, ya que esto supone la conciencia de la temporalidad y de las limitaciones físicas. Esta conciencia ofrece una coyuntura para la experiencia espiritual del adulto (la cercanía, la confrontación, la relación con lo trascendente y misterioso) que conduce a la salud interior, a la purificación y a la profundización que lleva a un nuevo estadio espiritual.

Esta experiencia espiritual puede llevar al ser humano a descender hasta el fondo de su ser, a descubrir la sabiduría de su ser interior que ya no confía sólo en sus propias fuerzas y que se abre al otro para enfrentar el paso del tiempo, el dolor, la soledad, la muerte, la realidad de la vida humana y cotidiana. Para Tauler, el hombre en la mitad de la vida se salva por el encuentro profundo consigo mismo y con Dios; encuentro que se da a través de la pregunta por el sentido de la vida (la mitad de la vida encierra una crisis de sentido), pregunta esencialmente espiritual y que confronta con la experiencia de vivir no como una cuestión meramente biológica, sino como una decisión personal. "El hombre comienza a ser adulto cuando define su libertad";¹¹ es decir, cuando acepta la realidad y los límites de sus fuerzas, de sus deseos, de sus opciones, de sus realizaciones; cuando puede recoger y relativizar los frutos de su trabajo; cuando puede separar lo esencial de lo accesorio; cuando vive el contraste intenso entre la reducción y la plenitud de sí mismo; cuando acepta la tensión existente entre su propio proyecto de vida y sus limitaciones.

Estas tensiones entre las grandes polaridades humanas plantean al hombre, a partir de los 40 años, interrogantes fuertes, por ejemplo:

- Entre el placer y la realidad: ¿se puede ser feliz y responsable al mismo tiempo?
- Entre lo ideal y lo real: ¿cómo ser idealista con el reconocimiento de las limitaciones, de la libertad finita?
- Entre la plenitud y la indigencia: ¿cómo integrar lo que nos empobrece y lo que nos enri-

quece, las cualidades con las necesidades, los logros con las deficiencias?

- Entre la vida y la muerte: ¿qué es vivir?, ¿es la muerte la clave de la vida?, ¿para qué el trabajo, el esfuerzo, la entrega a los ideales si hemos de morir?

Tanto Tauler como Jung, desde la edad media hasta la contemporánea, desde la mística hasta la psicología, dicen que la respuesta nos viene de dentro, desde nuestro propio encuentro.

La integración: más allá del bien y del mal

En la primera mitad de la vida el hombre está tan ocupado en autoafirmarse que se identifica sólo con su yo consciente. En la segunda mitad, en cambio, el hombre integra sus proyecciones y puede abrirse a su propio inconsciente, haciendo consciente los depósitos y cualidades ahí escondidos. El hombre se vuelve a su origen, hacia su sí mismo, y desde ahí gana nuevas fuerzas vitales.

La vida del hombre tiende a redondearse, a perfeccionarse como una experiencia integrada y coherente que se da con la disposición al riesgo, con la aceptación de la realidad, por dolorosa que ésta sea, donde lo que cuenta no es acertar sino aprender a ser, ya que el centro personal de identidad está más allá del bien y del mal, está en la integración de "lo bueno" y "lo malo", de lo positivo y lo negativo. ▲

Notas

1. Sheely, Gail. *Las crisis de la edad adulta*, Pomaire, Barcelona, 1978.
2. Grun, Anselm. *La mitad de la vida como tarea espiritual*, Narcea, Madrid, 1990.
3. Nichol, P. Michael. *Análisis psicológico de la crisis a los 40 años*, Gedisa, Barcelona, 1987.
4. Garrido, Javier. *Adulto y cristiano*, Sal Terrae, Santander, 1989.
5. Erikson, Erik. *La adultez*, Fondo de Cultura Económica, México, 1981; *Infancia y sociedad*, Horne, Buenos Aires, 1980.
6. Sheely. *op cit.*
7. Garrido, *op cit.*
8. Bhuler, Charlotte. *Psicología de la vida activa*, Pique, Buenos Aires, 1967.
9. Erikson, *op cit.*
10. Jung, Carl. *Las relaciones entre el yo y el inconsciente*, Paidós, Barcelona, 1990; *Psicología y religión*, Paidós, Buenos Aires, 1955; *Recuerdos, sueños, pensamientos*, Planeta Mexicana, México 1990.
11. Garrido, *op cit.*