

LA CRISIS DE LA MEDIA VIDA; UNA CONTRIBUCION CONCEPTUAL

Jorge G. Hidalgo González*

I PARTE

PRESENTACION

El primer dilema que salta a la vista con el tema central de este artículo “la crisis de la media vida”, es la necesaria respuesta a la interrogante, ¿existe la “crisis” de la media vida? Segundo, que todo intento de indagatoria en búsqueda de una respuesta más o menos satisfactoria, tiene que ser multidisciplinaria, pues, uno de los puntos de consenso de la gerontología actual es que el proceso del envejecimiento humano es multidimensional. Hay demasiadas variables por considerar en el envejecimiento, y como dicen J.E. Birren y V.L. Bengtson (1988:ix), la gerontología se caracteriza por ser “...rica en datos y pobre en teoría”. No hay teorías biológicas ni sociales que gocen de una aceptación suficientemente general, como para elevarse a nivel de paradigma científico (Cunningham & Brookbank, 1991). Esto es, “paradigma” en el sentido que lo propuso Thomas S. Kuhn (1970), como “ideas científicas gobernantes”.

¿Existe algún nivel de consenso entre los gerontólogos sobre la “crisis” de la media vida? ¿Es la crisis de la media vida un

* * Profesor del Departamento de Sociología y de la Maestría en Gerontología de la Universidad de Costa Rica

hecho verificable y cuya incidencia acontece con suficiente frecuencia numérica, como para ser estadísticamente significativo en el estudio de comportamientos de segmentos etarios poblacionales?

LOS INDICIOS

En una encuesta nacional llevada a cabo en los Estados Unidos en 1965 (Neugarten, Moore, y Love en Cunningham & Brookbank, 1991:213), se interrogó a una muestra de la población sobre “a qué edad acontece la media vida”. El 86% de los hombres entrevistados y el 75% de las mujeres respondieron que acontece entre los 40 y los 50 años, en el caso de los hombres. En el caso de la mujeres, los entrevistados concordaron en cuanto al rango de la edad (40 a 50 años) para la media vida, pero el grado de consenso en las respuestas se elevó un poco: 87% de los hombres entrevistados estuvieron de acuerdo con la pregunta y el 77% de las mujeres, también. En el mejor de los casos, se podrían interpretar estos resultados como supuestos culturales relacionados con el envejecimiento, para ser evaluados dentro de la categoría del “tiempo social”, o sea, la impresión cronológica que un grupo de seres humanos tiene sobre el “transcurrir del tiempo” y sus efectos aparentes sobre el organismo humano, conforme a las

influencias sociales y culturales.

Queda sin contestar en forma satisfactoria todavía la interrogante, ¿en qué forma los procesos sociales y culturales afecta al organismo humano? Se han logrado documentar los efectos de la nutrición y el estrés en las probabilidades de vida, se han logrado documentar las relaciones que se suscitan entre los estilos de vida, el nivel educativo, el ingreso y la longevidad. De igual forma se ha logrado determinar el perfil del carácter típico de los individuos longevos. Pero, no se tiene un conocimiento certero de cómo acontecen estos procesos al nivel orgánico mismo. Se sabe que el apéndice, esa parte del intestino grueso, fue alguna vez un estómago que perdió su función en virtud del desarrollo de la cultura de la cocción de los alimentos. Sin embargo, se buscan afanosamente evidencias de otros procesos evolutivos relacionados con la cultura en el organismo humano.

Otros indicios dignos de ser tomados en cuenta, están constituidos por los datos de las encuestas nacionales de salud de Estados Unidos, Canadá, Francia, Alemania y Japón, países estos en donde con regularidad periódica se levantan estos datos. Por ejemplo, en cuanto a los datos reportados por The National Center for Health Statistics (1986) en los Estados Unidos, Gutmann (1987:46) estimó que “incrementos en perturbaciones significativas

de la conducta” se presentan en individuos de ambos sexos entre la edad de 40 a 50 años, en comparación a la incidencia de similares condiciones en grupos etarios más jóvenes.

Por su lado Baltes & Sowarka (1983) también concluyeron que en los países europeos arriba mencionados, importantes incrementos en las consultas a los profesionales en salud mental y a consejeros matrimoniales, se registraban en individuos de ambos sexos entre las edades de 40 a 50 años en comparación a generaciones más jóvenes; suficientemente significativas estas consultas como para dar hincapié a la noción de “etapa de transición” o “hito de edad”.

Las comparaciones interculturales (Liang, 1985) entre oriente y occidente, también revelan que se suscitan en manera bastante uniforme ciertos hitos o transiciones con la edad. Tanto en Japón, como entre japoneses nacidos de la segunda y tercera generación de inmigrantes en los Estados Unidos, se detectaron cambios importantes en la conducta entre las edades de 40 a 50 años, comparables en importancia a las perturbaciones que se manifiestan en la adolescencia. Estas alteraciones del comportamiento se caracterizan por repercutir en divorcios, cambios de carrera profesional, conversiones religiosas y una insatisfacción con la vida.

LA BUSQUEDA DEL FUNDAMENTO CONCEPTUAL

Rice (1986) es de la opinión que las ciencias sociales en general han tenido un sesgo hacia el estudio de la niñez y la adolescencia, dejando de lado en importancia la entrada a la fase adulta madura. Estima Rice que la influencia de S. Freud fue notoria en la tendencia de nuestra civilización de considerar a la niñez como una fase tan importante para la formación del individuo, a pesar que las evidencias muestran que la socialización y el desarrollo del individuo no cesan, ni merman en intensidad a diferentes hitos cronológicos durante el lapso de la vida.

Es más, existen evidencias aportadas por investigaciones recientes que hacen notar que predecir las probabilidades de éxito o de fracaso de un individuo en base al análisis de la niñez de esa persona, en llevar ajustes o adaptaciones a cambios significativos posteriormente en la vida, es cuestionable (Brim y Kegan, 1980).

Rice argumenta que no se le desea restar importancia a los acontecimientos de la niñez, pero, él hace notar que el excesivo énfasis sobre la niñez ha opacado acontecimientos posteriores en la vida de los individuos que pueden ser jerarquizados con igual o mayor importancia. Insiste Rice en hacer notar el prejuicio que ha

existido en la mente de muchos científicos sociales que el término “desarrollo del individuo” se aplica a la fase prenatal y que ésta cesa con la entrada a la adolescencia. Vaillant (1977), por ejemplo, argumenta que el desarrollo del individuo, en términos de cambio y adaptación, continúa a lo largo de la vida. El proceso de maduración emocional no cesa a lo largo del proceso de socialización. Algunos científicos sociales sienten preferencia por denominar a este continuo de desarrollo como “etapas”, otros en cambio se inclinan por “fases” y otros aun por “ciclos” de la vida.

La antropóloga africana J.S. La Fontaine (1985), por ejemplo, hizo notar la universalidad de ciertos ritos de iniciación y transición que periódicamente celebran diversas culturas alrededor del mundo, de acuerdo con ciertas temporadas del clima o estaciones del año. Esos ritos buscan iniciar a los individuos de cada generación al conocimiento secreto relacionado con su “fase” o “edad”, y el ritual mismo sirve de asistencia en lograr la transición hacia esa etapa de la vida. Tales rituales se aplican al nacimiento, la primera menstruación, la entrada a la etapa adulta, el matrimonio, la muerte, y los grandes retos de la vida (guerra, magia, incertidumbre, enfermedad, accidentes y repetición cíclica de las estaciones, tales como los ritos de la fertilidad y

las cosechas--primavera y otoño; y en general los cambios estacionales). La Fontaine hizo notar en su investigación, que en la mayoría de los casos, los ritos de iniciación y transición en la edad adulta, pertenecen a las sociedades secretas; indicando esto la importancia del conocimiento que se le otorga a los asuntos escatológicos y a las grandes tradiciones relacionadas con la madurez del individuo.

Según La Fontaine (1985:37), “Los rituales de iniciación, por ejemplo, marcan el acceso a nuevos estatus de sucesivos conjuntos de individuos en intervalos regulares; igual que los reinados de los reyes, el orden de los conjuntos puede servir como calendario humano respecto al cual los acontecimientos se sitúan en el tiempo”. Agrega la autora, (ibid, p. 45), “Richards arguyó también que los rituales de iniciación entre los Bemba apuntan a transformar a las muchachas en mujeres maduras pero también tenían el efecto de hacer público y legitimar un cambio natural que ya había tenido lugar”. De este modo, los cambios en la naturaleza son celebrados por medio del ritual. Tanto el rito como el mito, son medios simbólicos que median entre lo conocido y lo desconocido, y representan los deseos de los participantes de evitar o triunfar sobre los peligros que la vida ofrece.

También, La Fontaine encontró datos interesantes sobre cómo

en los países más industrializados, los ritos de iniciación y transición han sido conservados por logias secretas, como la Teosofía, la Masonería, los Rosacruces y otros grupos similares.

El mismo Erik Erikson (1963), se vio obligado a corregir el sesgo del freudianismo hacia la niñez, proponiendo las “etapas de la vida” que permitieran conceptualizar la continuidad de la vida, y no su ruptura en segmentos aparentemente desconectados. Según Erikson, el individuo se mueve en un continuo de polaridades a lo largo de ocho etapas diferenciadas: (a) la primera etapa, de la confianza o desconfianza, que corresponde a la teoría de la etapa oral del psicoanálisis clásico freudiano (primer año de vida); (b) la segunda etapa, la de la autonomía o la duda, que corresponden al segundo y tercer año de vida del ser humano; (c) tercera etapa, entre la iniciativa o la culpabilidad, que acontece por lo general entre los 4 y los 5 años de edad; (d) la cuarta etapa, entre la laboriosidad o la inferioridad, etapa esta que cubre entre los 6 a los 11 años de edad; (e) quinta etapa, entre la identidad o la confusión de los papeles sociales, que comprende de los 12 a los 18 años, cuando se suscita “el idilio familiar”; (f) la sexta etapa, entre la intimidad o el aislamiento, que corresponde a la edad adulta juvenil, del enamoramiento y el inicio de una unidad familiar propia; (g) la séptima etapa, entre la generatividad o la

absorción propia y el estancamiento, que corresponde a la edad madura, cuando ya los hijos propios han entrado a la adolescencia y los individuos comienzan a interesarse en otros; y (h) la octava etapa, entre la integración o la desesperación, la edad de la reflexión, el disfrute de los nietos y la continuidad de la especie.

Uno de los primeros profesionales en llamar la atención sobre la necesidad de crear una psicología propia del adulto fue el siquiatra suizo Carl Gustav Jung. Precisamente, Jung se aparta del Círculo de Viena en 1913, del psicoanálisis freudiano, debido a las discrepancias de interpretación en referencia a la importancia que Freud deseaba darle a la teoría de la sexualidad y a la niñez. Jung argumentó que analizar al ser humano exclusivamente por su sexualidad y la necesidad de perpetuar la especie, era como analizar la iglesia de Colonia en Alemania tan sólo por los ladrillos, el cemento, la piedra y el vidrio de la cual estaba el edificio construido, sin tomar en cuenta el valor simbólico que motivó su construcción. Como dijo la misma La Fontaine (1985:13), “Algunos antropólogos han argüido que el ritual es una forma de comunicación, un código simbólico legible; y que se parece más al lenguaje que a la acción”.

En su obra “Wandlungen und Symbole der Libido” (literalmente,

“transformación y los símbolos de la libido”, 1912), Jung propuso que estos cambios tan importantes que se observan en los individuos, y que acontecen hacia “el atardecer de la vida”, son como una segunda pubertad, junto con su “tormenta y estrés”, no sin estar acompañada frecuentemente por “tempestades de pasión” (en Marks, 1966:137).

LA ANALOGIA ENTRE EL TRANSCURSO DEL DIA Y LA VIDA

En palabras de Jung (en Ibid, p. 136):

Nuestras vidas son como el curso del sol en el firmamento. Por la mañana gana continuamente fortaleza hasta que alcanza el cenit del mediodía. Entonces, acontece la enantiodromia: el movimiento constante hacia adelante que ya no denota un aumento, sino un decremento, en fortaleza. Así, nuestro cometido para asistir a una persona joven es diferente del manejo de una persona más vieja. En el primer caso, es suficiente con ayudar a eliminar los obstáculos que impiden la expansión y el ascenso; en el segundo caso, debemos propiciar todo aquello que asiste en el descenso.

Según Jung, muchos jóvenes inexpertos consideran que quizás sería mejor dejar ir a los viejos, porque no hay mayores cosas de importancia que les pueda acontecer. Ya sus vidas quedaron atrás y no son sino pilares petrificados del pasado. Pero, argumenta Jung, es un error considerar que el significado de la vida se agota con el período de la juventud y de la expansión; que, por ejemplo, una mujer que ha vivido el climaterio ya está acabada.

Para Jung, “El atardecer de la vida está tan lleno de significado como la mañana; sólo que su significado y sus propósitos son diferentes” (Ibid). El ser humano tiene dos propósitos claramente observables: el primero es natural, tener su propia descendencia y proteger a los críos; para esto se lucha por adquirir dinero y una posición social. El segundo propósito es cultural. Este segundo aspecto yace fuera de los propósitos de la naturaleza, aunque la cultura refleje las formas arquetípicas de la naturaleza misma.

Para lograr el primer propósito, tenemos la ayuda de la naturaleza, la cual puede ser asistida por la educación. Pero, para la obtención del segundo propósito en la vida, casi nada puede asistirnos. A veces, una falsa ambición sobrevive de la mañana de la vida hacia el atardecer, y se dan los casos de los viejos que quieren volver a ser jóvenes, o por lo menos sienten que deben comportarse como tales, aunque en su corazón ya no puede creer en la fantasía. El atardecer de la vida no debe ser un compungido apéndice de la mañana.

La transición de la fase natural de la vida hacia la fase cultural, se dificulta grandemente cuanto más resistencia ofrezca el individuo al flujo de la energía de la psique humana, pues, todo aquello que tuvo un comienzo, debe tener un fin. La

preparación para el ocaso de la vida es un arte, que debe ser consumado con refinado gusto, libre del pánico que nos provoca instintivamente la muerte. Pero, para ello el individuo debe estar consciente del Escila (escollo) de la racionalidad y del Caribdis (remolino) de la irracionalidad.

En los términos expresados por el mismo Jung (ibid.):

No importa que tan bella y perfecta crea el hombre que su razón es, él puede siempre estar seguro que es una de las muchas posibles funciones mentales, y cubre solamente ese lado del mundo fenoménico que le corresponde. Pero, lo irracional, todo aquello que no es ameno a la razón, la rodea por todas partes. Y lo irracional es, de igual manera, una función psicológica--dicho en una sola palabra, es el inconsciente colectivo; mientras que la racionalidad está atada esencialmente a la mente consciente.

De acuerdo con Jung, la única persona que escapa la dolorosa ley de la enantiodromia (el transformarse en el opuesto) es aquel que sabe separarse del inconsciente, no por la represión de éste--pues, sencillamente atacaría por atrás--sino por medio de ponerlo claramente al frente como todo aquello que él no es. El individuo tiene que aprender a diferenciar entre lo que es ego y lo que no es ego, o sea, la psique colectiva. Para esto, es esencial que el individuo cumpla su tarea con la vida misma, para ser en lo más posible un activo miembro de su comunidad.

Todo acto de negligencia hacia la vida lo que consigue es

estimular el inconsciente y el individuo corre el riesgo de ser absorbido por el inconsciente, en cuyo caso, acaba el individuo sus días protagonizando una forma mitológica perenne.

En palabras de Jung (ibid., p. 135):

Enantiodromia significa estar escindido en pares de opuestos, los cuales son los atributos del "dios", y por lo tanto del hombre como dios, quién debe su semejanza a la divinidad a la conquista de sus dioses. Tan pronto hablamos del inconsciente colectivo, nos encontramos en una esfera, y preocupados con un problema, que queda excluido en el análisis de los jóvenes o de aquellos que han permanecido infantiles demasiado tiempo. En cualquier instancia, en que las imágenes paternas y maternas todavía deben ser conquistadas, que es la posesión natural del hombre promedio, entonces mejor no hagamos mención del inconsciente colectivo y el problema de los opuestos.

Pero, según Jung, una vez que las transferencias paternas y las ilusiones de la juventud han sido conquistadas, o por lo menos han madurado, entonces debemos hablar de estas cosas. Para Jung, esta área de la conducta humana escapa al reduccionismo de Freud y de Alfred Adler, pues, ya no estamos interesados meramente en remover los obstáculos en la profesión de un individuo, o de salvar su matrimonio, o cualquier cosa que signifique la expansión de la experiencia de la vida, sino que estamos confrontados con la tarea de asistir al individuo a encontrar un significado a su vida que le permita, sencillamente, seguir viviendo--un significado que va más allá de una resignación vacía o una retrospección pesarosa.

No es de sorprendernos, argumenta Jung, que tantas formas de neurosis se manifiesten en el atardecer de la vida, pues los problemas que el individuo enfrenta en la segunda mitad, son diferentes a los problemas que encara en la primera y no pueden ser resueltos por los medios con que se resolvieron los primeros, pues, el tiempo no se puede devolver. Para Jung, "Lo que el joven encontró y debía encontrar afuera, el individuo en el atardecer de su vida debe encontrarlo en sí mismo" (ibid., p. 137). Cada momento de la vida demanda que comprendamos su propia esencia, ya que es a partir de entender la naturaleza de cada instante que la vida como un todo adquiere sentido.

Según Jung, la transición de la mañana de la vida al atardecer significa una evaluación de los valores anteriores. Acontece la necesidad de apreciar el valor de los opuestos, especialmente, de nuestros más queridos y preciados ideales, pues, percibir el error de nuestras convicciones previas no es nada deshonroso, como tampoco lo es el reconocer la "falsedad" de nuestras previas "verdades" y sentir cuánto antagonismo y odio estaban contenidos en lo que, hasta ese momento, pasaba por amor. Opinó Jung, que un joven que no logra abrazar con entusiasmo la vida, es una tragedia de igual proporción al viejo que no logra despedirse de ella.

Algunas personas viven el drama de los opuestos con tan vívida fuerza, que llegados a la media vida, renuncian a todos sus valores previos y viven en total oposición a su juventud. Acontecen los cambios de profesión, los divorcios, las convulsiones religiosas o dogmáticas, las apostasías de todo tipo y clase; todos estos, síntomas del movimiento del péndulo hacia lo opuesto.

La trampa, de este “pendulazo” hacia lo puesto en la vejez en referencia a la juventud, consiste en que al reprimir en la vejez todo aquello que en la juventud que se consideró agradable, el individuo incurre en un desequilibrio similar al que estaba experimentando en la juventud. Es un error bastante fundamental, considerar que los cambios de valores, esto es, ver el no-valor en un valor, la no-verdad en una verdad, significa que el valor previo dejó de existir. Lo que acontece es que los valores previos se vuelven relativos. Pues, todo fenómeno humano, argumenta Jung, es relativo, porque descansa sobre una polaridad interior, la cual es necesaria para la producción de la energía. Toda forma de energía requiere de una polaridad. El lenguaje expresa esta polaridad en la forma de paradojas, en la yuxtaposición de frases que van en diferentes sentidos y en aparente contradicción, porque representan el hecho de ser, en ese momento, un partidismo a favor

de una de las polaridades.

La negación de un valor o su afirmación apasionada, son tendencias que mueven al individuo a asumir posiciones unilaterales. Todos estamos en riesgo de esta “unilateralidad”, o sea, de ver tan sólo una faceta de las cosas. Pero, quizás, más que el riesgo de una neurosis con la “unilateralidad”, es de lamentar el caso del individuo que renuncia a todos los valores universales y generalmente aceptados, como lo advirtió Nietzsche (1983:105) con su frase: “El bajo vientre es el motivo de que al hombre no le resulte fácil tenerse por un dios”.

Según Jung, el meollo del asunto no consiste en la conversión al opuesto de lo que éramos en la juventud, sino la conservación de los valores previos junto con el reconocimiento de su opuesto. Opina Jung, que esto significa entrar en conflicto y encontrarse escindido entre fuerzas opuestas, y es perfectamente comprensible que la mayoría de las personas prefieran alejarse de tal tarea, tanto filosóficamente como moralmente. Razón por la cual, una gran mayoría de las personas tratan desesperadamente de evitar el opuesto de sus ideas previas, “...escogiendo a cambio un endurecimiento convulsivo de sus actitudes anteriores” (Jung en Marks, 1966:138).

Los síntomas son: una rigidez mental, una estrechez del punto

de vista personal, una actitud intolerante de todo aquello que significa oposición a sus ideales más queridos y se transforman estos individuos en laudatores temporis acti, arriesgando dañarse así mismos y a los demás con su poca tolerancia. Para Jung, esta rigidez está motivada por el miedo a lo opuesto, un miedo secreto al siniestro hermano de Medardo. Por lo general, este miedo sutilmente oculto bajo un elaborado camuflaje es el miedo a la muerte.

Opina Jung que cuando un individuo se ve confrontado con un obstáculo de gran envergadura, su tentación inmediata es regresar. Por lo general se regresa a la época en que se confrontó una situación similar, con el afán de poner en efecto las soluciones que surtieron efecto en el pasado. Pero, lo que tuvo su utilidad en la juventud, muchas veces pierde vigencia en la vejez. Con frecuencia perdemos de vista que el valor de la oposición es reguladora. Los opuestos se regulan y he ahí la calidad cibernética del comportamiento humano (cibernético significa “que se regula así mismo”; Borden, 1991:3-4).

En el campo especializado de la mecánica, al mecanismo que regula a un sistema cibernético, se le denomina el “mecanismo servo” o simplemente el “servo”. En los casos en que el lenguaje de la física ha sido pedido prestado y transplantado al

comportamiento humano, como lo hizo el Dr. Maltz (1966:27), por lo general se ha designado a “la imagen de sí mismo” que tiene un individuo como el “servo” (o regulador). Kash y Borich (1978) incluyen a la identidad corporal, la autoestima, la extensión de sí mismo (la identidad presentada a otros) y la identidad propia como aspectos importantes en la regulación de la conducta.

Rice (1986) estima que los cambios en la apariencia física y la fortaleza corporal (la salud en general) conllevan cambios en la autoestima, la extensión de sí mismo y la identidad propia. Sin embargo, Rice reconoce que otorgarle demasiado peso a una sola variable podría ser riesgoso, pues, el organismo mismo puede estar manifestando síntomas psicósomáticos en respuesta a dificultades exteriores que afronta el individuo.

LA BUSQUEDA DE UNA SINTESIS DE LA VIDA

Estima Jung que muchas neurosis que él detectó como psicoterapeuta en la madurez de la vida, “...eran intentos fallidos por alcanzar una síntesis de la vida” (Jung en Campbell, 1982:14), muchas veces causado por el deseo de acarrear los problemas de la juventud más allá del umbral de la media vida hacia la madurez. En palabras de Jung (ibid.), “El neurótico es aquel que no está conforme con las cosas del presente y que

tampoco puede disfrutar del pasado". En el pasado, el neurótico no podía lidiar con una niñez dificultosa y en el presente, se topa con dificultades para despedirse de su juventud. Le asusta la vejez y frecuentemente está volviendo a ver hacia atrás con nostalgia. En la misma manera en que como niño le temía a lo desconocido y a lo nuevo, ahora de viejo le teme a la segunda mitad de la vida.

Pero, no todos los contenidos de la personalidad que el individuo acarrea en la forma de memorias reprimidas, son transportadas a través del umbral de la media vida: algunas quedan olvidadas y otras, simplemente, pierden importancia. Quizás, debido a la jerarquía que Jung notó que se suscitaba entre ciertas "ideas primordiales" y otras ideas más triviales o de corta duración, es que él se vio compulsado a diferenciar entre contenidos de la experiencia humana de corte meramente individual (o biográfico) y experiencias que le acontecían al individuo, pero que eran semejantes a las experiencias de miles de otros seres humanos, en otras épocas y en otras situaciones

De ahí, que Jung concluyó que existe una estructura de la personalidad que es consciente, o sea, se percata, se da cuenta, reflexiona, razona y recuerda. Este es el "yo", la noción de "ser", mi ventana al mundo externo y al mundo cotidiano de los

demás, que contiene la máscara (en griego, persona), que se utiliza como atuendo para interactuar con los semejantes.

La experiencia consciente del “yo” genera un depósito personal inconsciente que está constituido por las memorias, las ideas dolorosas que han sido reprimidas y las percepciones subliminales que no tienen suficiente fortaleza para penetrar el dominio de la consciencia. A esta estructura de la psique inconsciente personal, Jung le llamó la Sombra. La Sombra al igual que el “yo” no pasan de ser experiencias de la vida actual.

Jung propuso que se suscita una relación dialéctica entre el “yo” y la “Sombra”, de tal modo que los contenidos de la personalidad consciente reflejan a menudo contenidos de la Sombra que se “infiltran” en el “yo”, especialmente, cuando el individuo se topa con los límites de su propia racionalidad, y se torna su opuesto, o sea, irracional. No podía, pues, Jung, dejar de observar que muchas de nuestras más preciadas ideas racionales, se presentan con frecuencia cargadas de emoción, sentimientos y afectos. Quizás, por eso, algunas de estas ideas, son “ideas mascota”, que hemos acariciado como un leitmotiv que le ha dado sentido ideológico a nuestra existencia y de las cuales nos cuesta mucho apartarnos o renunciar a ellas.

Hondo, mucho más hondo, en la personalidad humana, Jung

visualizó una sicigia (palabra utilizada en la astronomía para designar una oposición planetaria entre la luna y el sol) entre el aspecto femenino de la psique y el masculino. Al aspecto femenino Jung decidió llamarle el Anima y al masculino el Animus. La oposición entre el Anima y el Animus le prestan a la psique humana su dinamismo.

Todavía más hondo, Jung creyó percibir un estrato profundo de la psique humana en donde yacen dormidas estas “ideas primordiales” (como las llamó Jacob Burckhardt) o “energías primitivas” (como las llamó Lovejoy) que siempre han estado presentes en la historia humana. A ese nivel de profundidad de la personalidad humana, ya cesa de ser individual la experiencia y se transforma en colectiva, de ahí que Jung le llamara a los “arquetipos” o ideas primordiales, la psique objetiva o inconsciente colectivo. A partir de ese punto la fenomenología de la personalidad humana cesa de ser individual y se manifiesta en cultura, en la sociedad y en los mitos.

Se puede argumentar a favor de la tesis de que los seres humanos nos diferenciamos por nuestro genio (el Daimon). Cada ser humano se distingue por su Daimon y es por eso, quizás, que busca su individuación, o sea, su identidad propia. La paradoja de la vida social del individuo es que, al mismo tiempo que buscamos

constantemente diferenciarnos de los demás, vivimos identificados con los demás. Buscamos una cierta y relativa autonomía, dentro de un marco de relaciones sociales interdependientes.

Según George H. Mead (1962), el “yo” de origen orgánico y el “mi” de origen social, desarrollan un dialogo interno, en virtud de aprender el individuo la usanza del lenguaje y la conversación por medio de asumir el papel de los otros, proceso este, que causa gran tensión en el individuo.

Expresó Jung lo siguiente en referencia a los arquetipos: “Este concepto es equivalente a la idea del alma, el espíritu, Dios, salud, fortaleza física, fertilidad, magia, influencia, poder, prestigio, medicina, al igual que ciertos estados de sentimiento que son característicos de la expresión de afectos” (Jung en Marks, 1966:131). Para Jung, este concepto de poder es, también, la forma más antigua del concepto de Dios y representa una imagen que ha experimentado una cantidad infinita de variantes a lo largo de la historia humana.

De acuerdo con Frieda Fordham (1954:25), “Los arquetipos son el resultado de muchas experiencias repetidas de la vida: el orto y el ocaso del sol, la llegada de la primavera o el otoño, la época lluviosa en regiones tropicales, el nacimiento y la muerte, el apareamiento, el encontrar alimento, el escapar de un peligro;

sin embargo, es la forma fantasiosa de esas experiencias la que permanece y no la experiencia misma". En otras palabras, los arquetipos son tipificaciones de los triunfos y los desastres, esperanzas y miedos, júbilos y lamentaciones de nuestro legado ancestral. Estas tipificaciones que llevamos estampadas en lo profundo de nuestra personalidad, las experimentamos tanto como imágenes o como emociones, o frecuentemente, imágenes cargadas de emoción.

Jung estima que estas ideas yacen estampadas o impresas desde hace siglos en el inconsciente de cada ser humano, y que brotan a la consciencia "bajo ciertas condiciones". Una de las condiciones que propician el brotar en forma autónoma y espontánea de estas imágenes primordiales es, precisamente, la angustia causada en un ser humano por el toparse con una barrera o obstáculo que no puede sobrepasar, tal como el percatarse de la vejez, la muerte o la temporalidad y relatividad de la existencia humana. Cuando estas imágenes primordiales brotan al nivel consciente, o aparecen en un sueño o una fantasía, acarrearán una cierta influencia o poder, en virtud del cual se ejerce un efecto "numinoso" (santificador) o fascinante, que con frecuencia induce al individuo hacia la acción.

Estas imágenes no solo contienen las buenas cosas y las que

son dignas de encomio que la humanidad ha producido o experimentado, también contienen toda clase de diabluras e infamias. Para Jung, estas imágenes que representan las ideas primordiales son capaces de comportarse como centros autónomos de energía altamente cargados de poder, que ejercen una fascinación posesiva sobre la mente consciente, produciendo alteraciones importantes en el comportamiento, como es el caso de las conversiones religiosas, los exabruptos dogmáticos, la influencia a través de la sugestión y particularmente en la esquizofrenia.

Cuando un individuo está poseído de estas ideas primordiales, y las vive con intensidad, llega a verlas como si fueran ideas propias y acaba por atribuírselas a los demás también, proyectando los contenidos de su propia experiencia a otras personas, a las que por lo general, o pone en un pedestal, o lanza al Averno con desprecio.

Cuando el individuo le atribuye a otros lo que en realidad se origina en su propia experiencia interna, es un proceso de proyección. Al contrario, cuando el individuo se las atribuye así mismo, es introyección. He ahí, el Escila y el Caribdis de convertir a otros en héroes o en villanos, o de colocarnos nosotros mismos en un trono o caer víctimas de flagelarnos a nosotros mismos sin misericordia.

Para Jung, los arquetipos típicamente son notorios porque toman el mando de la personalidad con las características de una fuerza primitiva y mueven al individuo a transgredir los límites de lo ordinario, causando una exageración, una actitud de inflación, la pérdida de la voluntad, se torna el individuo en fantasioso y se apasiona por la bondad y la maldad con igual denuedo. Tal vez es la razón por la cual los humanos siempre han necesitado a los demonios y no pueden vivir sin dioses, excepto aquellos para los cuales "Dios está muerto".

Jung estima que la idea de Dios es una función absolutamente necesaria psicológicamente y de una naturaleza irracional. La idea de Dios nada tiene que ver con la existencia o no de Dios. El intelecto humano nunca podrá responder satisfactoriamente la interrogante si Dios existe o no. Sin embargo, la idea de la divinidad, o de un poder supremo, ha estado presente en la historia humana desde siglos. Jung estima que es conveniente reconocer la idea de Dios en forma consciente, pues, de lo contrario, algo menos placentero tomará su lugar (el partido, el Estado, el equipo, el trabajo, el automóvil, un fetiche o un ídolo, etc.).

Así, los opuestos se topan. La actitud racional de la cultura se topa con la destrucción irracional de la civilización. A la par

de nuestros pensamientos más iluminados yace nuestra mayor oscuridad. A la par de nuestras mayores certezas se encuentran nuestras mayores dudas.

LA CRISIS DE LA MEDIA VIDA; UNA CONTRIBUCION CONCEPTUAL

Jorge G. Hidalgo González*

II PARTE

SIPNOSIS

Este artículo se publica en dos partes en diferentes ediciones. La primera parte versa sobre las evidencias que apuntan en la dirección de la existencia o presencia, en forma bastante generalizada de la "crisis de la media vida". Con ese afán, se lleva a cabo un enfoque conceptual interdisciplinario, pero, se recurre con particular énfasis al aporte analítico brindado por Carl G. Jung, el siquiatra suizo.

Ante la riqueza de la vivencia humana, se echa mano a los simbolismos que gozan de cierta universalidad, como son el día y la noche, la primavera y el invierno, la luz y la oscuridad, para hacer notar la aparente polaridad en la que se mueve el ser humano entre juventud y vejez, vida y muerte, racional e irracionalidad. De este modo, se explora la búsqueda de un síntesis de la vida en referencia a las diferentes antinomias que experimentan los humanos.

En la segunda parte del artículo, se enfoca el miedo al envejecimiento y al ocaso de la vida como un posible determinante de la carga psíquica de la "enantiodromia" (el fenómeno de los

* * Profesor del Departamento de Sociología y de la Maestría en Gerontología de la Universidad de Costa Rica

opuestos) y se toman en consideración el "pesar y el duelo" y los "duelos sin resolver" como fuentes de represión psicosocial. El artículo concluye con la importancia de la "búsqueda del significado" de los acontecimientos claves de la vida, como un todo, de cada ser humano.

EL MIEDO A ENVEJECER Y AL OCASO DE LA VIDA

Muchas personas le tienen fobia, e inclusive pánico, al envejecimiento. Por lo general es a la mitad de la vida cuando una amplia mayoría de los ciudadanos se percatan "que ya me estoy poniendo viejo". El darse cuenta del envejecimiento y de la muerte provoca una crisis en muchos individuos. Algunos sienten que ya la vida se les acaba y desarrollan una urgencia por alcanzar las metas que han quedado pendientes. Otros sienten que la vida que han vivido está plagada de obligaciones y una férrea disciplina, y que no han tenido tiempo para disfrutar de un rato solaz. Otros, se vuelven a ver en el espejo, quizás desnudos, y no les gusta lo que ven. Se detestan, como detestan lo que ven (los "pellejos", las arrugas, las canas, las "patas de gallo"). Otros, se despiertan una mañana y vuelven a ver a su compañero o compañera, y se preguntan "¿Cómo me he aguantado a esta persona todos estos años?" Otros manifiestan "estar cansados del trabajo y que

necesitan un cambio”, que la rutina los exaspera. Otros aun, miran con desconfianza a la jubilación o al pensionarse, porque consideran que es el acto final antes de ser lanzados al cajón de los desechos humanos, al olvido y a la pérdida de vigencia.

Pocas personas se percatan del hecho de que un ser humano no comienza a envejecer “a partir” de cierta fecha o edad. Nacemos envejeciendo, pues, el envejecimiento es un proceso de índole multidimensional que afecta al ser humano a lo largo de toda la vida: de la cuna a la tumba. Inclusive, la herencia genética juega un papel muy importante en la longevidad, al igual que el estilo de vida, la nutrición, el esparcimiento, la actitud mental hacia los problemas cotidianos, la cantidad de bebidas alcohólicas consumidas, el grado de estrés y otras variables.

Pero, el no haberse percatado del envejecimiento en la juventud, e inclusive el haberse cargado de antagonismo y repulsa hacia el envejecimiento durante la juventud, provoca que cuando cruzamos el umbral de la media vida, nos damos cuenta que nos hemos convertido en todo aquello que a lo que le teníamos fobia de jóvenes. Entre más rechazo a la vejez durante la juventud, más la enantiodromia en la vejez. Entre más antagonismo se brinde a la juventud en la vejez, también, mayor la enantiodromia. La noción de la vida como un todo ofrece una posible solución airosa al

dilema de los opuestos: si jóvenes o si viejos. Como dice el proverbio francés, con franca resignación, “S i jeunesse savait, si viellese pouvait” (si la juventud supiera, si la vejez pudiera). La otra posibilidad consiste en verlo como etapas de una misma continuidad: la vida misma.

Por lo general, cuando una persona dice “ya me estoy poniendo viejo”, se está refiriendo a que los síntomas del envejecimiento se han acentuado o por lo menos ese individuo se ha percatado en una forma más alerta de ellos. Pero, no porque el envejecimiento acontezca de repente, sino que este es un proceso gradual de toda la vida. El darse cuenta de golpe “que me estoy poniendo viejo” no es un problema orgánico, sino de índole psicológica y cultural, pues, todo aquello que yo había negado con pasión, ahora me asalta desde atrás.

En 1930, C. G. Jung escribió la siguiente reflexión en su obra “Die seelischen Probleme des menschlichen Alterstufen” (en Campbell, 1982:12-13):

Las estadísticas muestran un aumento en la frecuencia de la depresión mental entre hombres de aproximadamente 40 años de edad. Entre las mujeres, las dificultades neuróticas comienzan un poco antes. Vemos que en esta fase de la vida--entre los treinta y cinco y los cuarenta años--un cambio importante se está preparando en la psique humana. Al principio no es un cambio consciente ni radical; más bien es una cuestión de señales indirectas relacionadas con cambios que

parecieran que comienzan a emerger en el inconsciente. Con frecuencia es como un cambio gradual en el carácter de una persona; en otros casos, otras tendencias vuelven a la luz después de haber estado sumergidas en la oscuridad desde la niñez; o de nuevo, las inclinaciones y los intereses previos comienzan a desvanecerse para ser sustituidos por otros. Simultáneamente--y esto acontece muy frecuentemente--las convicciones y los principios favoritos de uno, especialmente las de contenido moral, se endurecen y se vuelven cada vez más rígidos, hasta que llegada la edad de cincuenta años, se desarrolla un período de intolerancia y fanatismo. Es como si la existencia de estos principios estuviera en peligro y se hace necesario darles más énfasis. El vino de la juventud no siempre se aclara con el avanzar de los años; a veces se enturbia.

Huelga recalcar que desde los años de 1930 hasta la fecha, tanto la recolección de las estadísticas como las esperanzas de vida al nacer al nivel mundial han evolucionado junto a cambios tecnológicos muy importantes. Esto no nos indica que debemos desestimar los argumentos de Jung, tan sólo a que los pongamos en perspectiva.

En una encuesta de opinión llevado a cabo en los Estados Unidos en 1967 (en Cunningham & Brookbnak, 1991:209), se le solicitó a una muestra de personas que mencionaran los acontecimientos más importantes que podrían ocurrir y que podrían afectar sus vidas de una manera significativa. La muerte del cónyuge recibió el 100% de las respuestas, seguido del divorcio (73%), una separación matrimonial (65%), ir a la cárcel (63%), la muerte de un familiar cercano (63%), una enfermedad propia seria

(53%), casarse (47%), ser despedido del trabajo (45%), una reconciliación matrimonial (45%) y la jubilación (45%). La encuesta logró levantar datos sobre 43 diferentes categorías de acontecimientos importantes para los encuestados, de los cuales se mencionan en este presente artículo los 10 primeros.

Sin embargo, estos acontecimientos que quedaron jerarquizados entre los 10 más importantes para los encuestados, son suficientes para llamarnos a una reflexión sobre las cosas a las que los humanos le tenemos miedo, pues, 9 de los acontecimientos tienen que ver con pesar y duelo, muerte y separación, reconciliación y perdón. Sólo el matrimonio queda aislado en esta lista, como un acontecimiento de iniciación. Todos los otros acontecimientos reflejan los temores de perder el apoyo social, la libertad individual, la seguridad, el estatus, la salud, el ingreso económico y, especialmente, los cambios importantes en los papeles sociales que ocupamos, cambios que puedan alterar la confianza en nosotros mismos y en un entorno que se pueda predecir (el temor a perder el control).

Los datos de la Encuesta Nacional de Salud de los Estados Unidos (1991), revelan que aproximadamente un 27% de los estadounidenses adultos, comprendidos entre las edades de 40 a 50 años, sufren en forma ligera a moderada de incidencias de ansiedad

y depresión. No es de maravillarnos que el mismo Freud escribiera, “Cada persona normal solamente se aproxima a lo normal. Su ego se asemeja al del psicótico de una forma u otra, en mayor o menor grado” (1959:337).

PESAR Y DUELO SIN RESOLVER

En los Estados Unidos, país en dónde acontece la tasa más alta de suicidios a nivel mundial del segmento población de personas mayores de 65 años (Ferrini & Ferrini, 1989), se llegó a la conclusión que aproximadamente un 15% de las consultas siquiátricas efectuadas por este grupo demográfico están relacionadas con el “pesar y duelo pendientes o sin resolver” (Hidalgo, 1993:52).

Lazare (1979) propuso tres instancias de pesar y duelo sin resolver, por lo general relacionadas con factores sociales: (a) cuando no se puede hablar libremente de la muerte, separación, o pérdida de la relación con una persona (porque rodea a la relación algún “estigma” social); (b) cuando el individuo mismo sistemáticamente niega que la pérdida ha acontecido, y (c) cuando el individuo tiene una red social de apoyo inadecuada y no tiene con quién hablar o desahogarse del problema que le aqueja.

Worden (1982) concluye que son las relaciones afectivas problemáticas y ambivalentes las que son más difíciles de superar

cuando se rompen (bien sea por separación, divorcio o muerte), precisamente por su ambivalencia, la persona no experimenta a plenitud el pesar y el duelo que se debió haber experimentado para considerar que la relación acabó en forma completa.

Los expertos concuerdan (Lindemann, 1944; Parkes, 1972; Rando, 1984), que la función del pesar y el duelo es la de ayudar orgánica, psicológicamente y socialmente a que un individuo supere una pérdida emocional o sentimental. Las pérdidas vienen en muchas formas: se pierde poder y prestigio, se pierde ingreso económico relativo al resto de la población, se pierde al compañero o la compañera, se pierden ilusiones de la juventud, se pierde la inocencia; hasta el hecho de cambiar de barrio o cambiar de trabajo puede genera un sentimiento de pérdida. Si el individuo no experimenta en forma cabal y sin inhibiciones el pesar y el duelo por una pérdida (cualquiera que ésta sea o en cualquier forma), podría experimentar complicaciones posteriores a lo largo de la vida (Klerman, 1981).

LA BUSQUEDA DEL SIGNIFICADO

Carl G. Jung comenzó a practicar siquiatria en el año de 1900 y se jubiló en 1947. Después de jubilado continuó escribiendo prolíficamente, como lo había hecho toda su vida y desde que había publicado sus primeros artículos en 1902, "Sobre la psicología y

patología del así llamado fenómeno oculto” y “Un caso de estupor histérico en un prisionero en la detención”. Sus últimas obras fueron Memorias, Sueños, Reflexiones (publicado póstumamente por su discípula Aniela Jaffé en 1961) y el “Prólogo” a la obra de Miguel Serrano “La visita de la Reina de Saba” en 1960 (tomado de J. Campbell, 1982:xlíi).

En la obra publicada en 1944, bajo el título “Psychologie und Alchemie” (Psicología y Alquimia), Jung comentó: “Es un hecho sobresaliente, con el que nos topamos con demasiada frecuencia, que absolutamente todos, aun el lego menos calificado, cree que sabe todo sobre la psicología, como si la psique fuera algo que goza de la más universal comprensión. Pero, cualquier persona que verdaderamente conoce la psique estará de acuerdo conmigo, cuando digo que es una de las áreas más oscuras y misteriosas de nuestra experiencia. No hay límite a lo que podemos aprender de este campo” (publicada de nuevo en 1980 como “Psychology and Alchemy”, p. 4).

En esa obra, Jung hizo notar su convicción que el proceso dialéctico entre la mente consciente y el inconsciente no acontece en forma estocástica, sino que es teleológica, o sea tiene una meta o propósito. Jung recalcó que el tratamiento psicológico, en el caso de sus muchos años de experiencia como terapeuta, llega a

un alto final o temporal, cuando por lo general acontecen una o varias de las siguientes condiciones:

- (1) después de recibirse un buen consejo;
- (2) luego de hacerse una confesión, aunque no sea completa pero por lo menos adecuada;
- (3) después de reconocer un contenido esencial inconsciente cuyo percepción provee un nuevo ímpetu a la vida y a las actividades cotidianas;
- (4) luego de una separación ganada en una ardua batalla de la psique de la infancia;
- (5) después de haber desarrollado una nueva racionalidad para la adaptación a, tal vez, circunstancias difíciles o a un entorno hostil;
- (6) luego de la desaparición de un síntoma doloroso;
- (7) después de un giro favorable de la fortuna, como exámenes, compromisos, matrimonios, divorcios, un cambio de profesión, etc.;
- (8) luego de encontrar el camino de regreso a la iglesia o al credo del cual se había apartado, o después de una conversión;
- (9) después de comenzar a construirse una filosofía práctica sobre la vida (una "filosofía" en el sentido clásico de la

palabra).

Jung reconoció que esta lista de metas alcanzadas por el individuo puede ser modificada o ampliada, pero, que en esencia representa las situaciones principales en que el proceso analítico o psicoterapéutico se detiene temporalmente o finalmente.

Sin embargo, apuntó Jung, que en su experiencia profesional, se suscitaba un cantidad significativa de personas que no se dan por satisfechas con ninguna de estas metas. Según Jung, “Son más bien casos en que la discusión dialéctica con el inconsciente continúa, y sigue más o menos el mismo curso de aquellos que se encuentran bajo tratamiento” (ibid., p. 5).

Jung llegó a estar convencido que había en la psique humana un proceso que busca sus propias metas, independientemente y en forma autónoma, de los factores externos, pues, en esos casos, no había tratamiento ni enfoque que aparentemente pudiese ayudar al individuo, ni aun las conversiones religiosas, ni la eliminación de síntomas neuróticos. En palabras de Jung, “Fueron estos casos que finalmente me convencieron que el tratamiento de la neurosis abre un problema que va más allá de las consideraciones médicas, y a las cuales el conocimiento médico por sí sólo no puede hacer justicia” (ibid.).

Este “aferrarse” a ciertas ideas cuya reiteración el individuo busca en forma regular y sistemáticamente, representa un trabajo que, obviamente, el individuo debe llevar a cabo. En cuyo caso, concluyó, Jung, que el significado de un problema importante de la vida, no se encuentra en su solución, sino en las tareas que hay que ejecutar para tratar de encontrar la solución. Dijo Jung, “Es una longissima via, que no es recta sino sinuosa como una serpiente, un camino que une los opuestos en la manera de un caduceo que orienta, un camino cuyos vericuetos del laberinto se doblan y giran, no sin sus correspondientes terrores” (ibid., p. 6). Con frecuencia los grandes problemas de la vida no tienen solución, tan sólo dejan en el individuo un sentido de trascendencia.

Estas metas, en la mayoría de los casos, demandan un gran esfuerzo del individuo, el encuentro con el temido opuesto o la “unicidad” que tanto evitamos--aunque de ella hablemos con entusiasmo. La meta de la psique, argumenta Jung, es la “individuación”--Deo concedente. Dijo Jung, “Es concebible que por medio de este esfuerzo total, un hombre pueda lograr un atisbo fugaz de la ‘unicidad’ (“wholeness” en inglés), acompañado por el sentimiento de gracia, que por lo general acompaña a estas experiencias” (ibid., p. 7).

Jung concluyó, cuando terminó de escribir su obra “Símbolos de transformación” (1912), “Apenas había terminado el manuscrito, cuando me di cuenta de golpe lo que significa el vivir un mito, y lo que significa vivir sin uno... Puede ser que esto sea pesado al estómago de muchos, porque ese órgano tiende a rechazar los productos de la razón como indigestibles. La psique no es de ahora; su abolengo viene de millones de años de historia. La consciencia individual es tan sólo la flor y el fruto de una temporada, que brota del rizoma perenne debajo de la tierra; y se encontraría el individuo en mejor posición si tomara la existencia del rizoma en consideración. Pues, la raíz es la madre de todas las cosas” (en Campbell, 1982:xxi).

CONCLUSION

Las evidencias apuntan a favor de un hito cronológico que le acontece a un número significativo de personas entre los 40 a los 50 años de edad, aproximadamente. En algunos casos puede acontecer antes de los 40 años de edad y en otros, después de los 50. Sabemos muy poco en la actualidad sobre las dimensiones sociales, culturales y psicológicas de estos cambios en el estado de la consciencia y de la relación con los demás. Los neurocientíficos (los especialistas en la neurología) buscan afanosamente evidencias que relacionen los neurotransmisores (corticotropina,

eperifrina, noreperifrina, catecolamina, dopamina, etc.) con estados de ánimo específicos, e inclusive con estados de consciencia. A la fecha, las evidencias se acumulan en relacionar la esquizofrenia con la dopamina, y la regulación de ésta última ha producido resultados favorables en el tratamiento de la condición.

Este “hito” cronológico de la media a vida está marcado por una preparación de la personalidad para la madurez plena y, eventualmente, el final de la vida. Es una transición que causa un gran sobresalto en muchas personas; pero, también representa un período de reconciliación y de paz, cuando muchos individuo aprovechan el momento para poner en orden sus asuntos con miras a una vejez satisfactoria y libre de resentimientos. Los griegos en la antigüedad a esta fase final de la vida le llamaron “apocatasis”, que sencillamente significa “restitución”.

Para Jung, la crisis de la media vida está provocada por la “enantiodromia”, o sea, el percatarse de lo puesto, cuando de jóvenes pasamos a viejos, de crecientes a decrecientes y cuando el vivo se percata--a veces con rudeza--de su muerte en potencia. También, el individuo racional se da cuenta de cuánta irracionalidad existe en la vida y que no todo lo que hacemos o llevamos a cabo es ameno al pensamiento.

Sólo los que no se han hecho preguntas profundas o buscado significados importantes, llevan a cabo esta transición sin mayores eventos o perturbaciones. Pero, aquellos que han buscado la no-verdad en las verdades, las ilusiones en las desilusiones y la falsedad de los dogmas, son aquellos que han enfrentado el riesgo de vivir intensamente la dualidad de abocarse con pasión a una fase u otra de la vida. No hay punto medio, pues, para poder desarrollarnos como una unidad, hemos de experimentar de la vida sus extremos. Nadie puede hablar de la oscuridad del alma tan sólo estando parado en el medio de todo aquello que yace fácilmente iluminado. ¡En ese caso, no hay descubrimiento, sino la glorificación de lo obvio! ¡Nada teme tanto, especialmente el neurótico, como perder el control! La obsesión por tener el mando, por ejercer control, que manifiestan algunas personas es indicativa del temor o pánico que experimentan de lo inconsciente: todo aquello que no puede ser pensado y que por ende, debe ser experimentado como sensación, sentimiento o intuición.

Alcanza su individuación, su ser "completo", el individuo que se aventura a la parte oscura de su propia personalidad, donde yacen los miedos y las fobias, donde, precisamente, hemos experimentado pavor de penetrar. Pues, los logros sociales, por lo general, se alcanzan a expensas de la personalidad. Una de las

conclusiones de Jung es que con demasiada frecuencia las neurosis son una bendición, pues muchas personas les deben a ellas el sentido y significado de sus vidas. ¡Para muchas personas es una tragedia perder el sentido mítico de sus vidas, y cuando se pierde la fe en el mito, es necesario buscar otro que provoque la fe o la esperanza! Pues, una vida dedicada a una meta es mejor que no estar en nada.

Cuántos de estos cambios en los estados de ánimo corresponden a cambios endocrinos, y cuántos cambios endocrinos corresponden simplemente al efecto del transcurrir del tiempo sobre el organismo, y--finalmente--cuántos de los cambios en los estados de ánimo y cambios hormonales corresponden a cambios sociales y culturales; esto, precisamente, lo están investigando miles de gerontólogos alrededor del mundo en la actualidad.

BIBLIOGRAFIA

- Baltes, P.B. & Sowarka, D.
1983. Entwicklungspsychologie und Entwicklungsbegriff, en R. K. Silbereisen & L. Montada (Eds.).
Entwicklungspsychology: Ein Handbuch in Schlüsselbegriffen. München: Urban Schwarzenberg.
- Birren, J. E. & Bengtson, V. L. (Eds.)
1988 Emergent Theories of Aging. New York: Springer.
- Borden, G. A.
1991 Cultural Orientation; An Approach to Understanding Intercultural Communication. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall.

- Brim, O.G. & Kegan, J. Eds.)
1980 Constancy and Change in Human Development. Cambridge,
 Ms: Harvard University Press.
- Campbell, J. (Ed.)
1982The Portable Jung. New York: The Viking Press.
- Cunningham, W. R. & Brookbank, J. W.
1991 Gerontology; The Psychology, Biology and Sociology of
 Aging. New York: Harper & Row.
- Erikson, E.H.
1963 Childhood and Society. New York: Norton.
- Ferrini, A. F. & Ferrini, R.L.
1989 Health in Later Years. Dubuque, IA.: Wm. C. Brown
- Freud, S.
1959 Collected Papers, Vol. 5. New York: Basic Books.
- Fordham, F.
1954 An Introduction to Jung's Psychology. London: Penguin
 Books.
- Gutmann, D. L.
1987 An Exploration of Ego Configuration in Middle and Late
 Life, en B. L. Neugarten (Ed.). Personality in Middle
 and Late Life. New York: Atherton.
- Hidalgo González, J.G.
1993 "Pesar y duelo en el envejecimiento", **Gerontología**, Vol.
 7, Nos. 1, 2 y 3, Noviembre. Caja Costarricense de
 Seguro Social.
- Jung, C.G.
1953 "Über die Psychlogie des Unbewussten", Collected Works
 of C. G. Jung, vol 7. New York: Bolligen Foundation.
- Jung, C. G.
1980 Psychology and Alchemy. Princeton, NJ.: The University
 Press.
- Jung, C. G.

- 1982 "The Stages of Life", en J. Campbell (Ed.). The Portable Jung. New York: The Viking Press.
- Jung, C. G.
1982 "Die seelischen Probleme des menschlichen Alterstufen", en J. Campbell (Ed.). The Portable Jung. New York: The Viking Press.
- Kash, M.M. & Borich, G.D.
1978 Teacher Behavior and Pupil Self-concept. Reading, MA.:Addison-Wesley.
- Kuhn, T.S.
1970 The Structure of Scientific Revolutions. Chicago: The University Press.
- La Fontaine, J.S.
1985 Iniciación; Drama ritual y conocimiento secreto. Barcelona: Lerna.
- Lazare, A.
1979 Unresolved Grief, en A. Lazare (Ed.). Outpatient Psychiatry: Diagnosis and Treatment. Baltimore, MD.: Williams & Williams.
- Lindermann, E.
1944 Symptomatology and Management of Acute Grieg, American Journal of Psychiatry, 101.
- Liang, J.
1985 A Structural Integration of the Affect Balance Scale and the Life Satisfaction Index A, Journal of Gerontology, 40.
- Marks, R. W. (Ed.)
1966 Great Ideas in Psychology. New York, Bantam.
- Maltz, M.
1966 Psycho-Cybernetics. New York: Prentice-Hall.
- Mead, G. H.
1962 Mind, Self, & Society; From the Standpoint of a Social

Behaviorist. Charles W. Morris (Ed.). Chicago, The University Press.

National Center for Health Statistics

1986 Health Promotion and Disease Prevention: Provisional Data from the National Health Interview Study. United States, January-June, 1985. Advance Data from Vital and Health Statistics, No. 119. Hyattsville, Md.: Public Health Services.

National Center for Health Statistics

1991 Provisional Data from the Health Promotion and Disease Prevention Supplement to the National Health Interview Survey. United States Government, NCHS, Advance Data No. 229.

Nietzsche, F.

1983 Más allá del bien y del mal. Madrid: Alianza Editorial.

Parkes, C. M.

1972 Bereavement: Studies of Grief in Adult Life. New York: International University Press.

Rando, T.A.

1984 Grief, Dying and Death: Clinical Interventions for Caregivers. Champaign, Ill.: Research Press.

Rice, F. P.

1986 Adult Development and Aging. Boston: Allyn and Bacon.

Vaillant, G.E.

1977 Adaptation to Life. Boston: Little, Brown.

Worden, W. J.

1982 Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner. New York: Springer.