

CICLO VITAL II: ADULTEZ JOVEN

ADULTEZ JOVEN: (20–25 hasta 35–40)

Hay consolidación de la identidad y comienzo de la realización del proyecto de vida. La crisis experiencial o de realismo es la que se da entre la adultez joven y la adultez media, la cual una vez superada (integración de lo valórico con lo laboral, o realismo y practicismo exagerado sin un sentido valórico) da paso a la adultez media.

En la adultez joven hay que tomar muchas responsabilidades. Las tareas propias de la edad tienen que ver con el mundo social (pareja, trabajo, hijos, etc.). El rol activo que se asume es el término de la moratoria psicosocial (según Erikson). Hay construcción y establecimiento de un estilo de vida, se organiza la vida de forma práctica, se llevan a cabo propósitos. Por otra parte, también hay mucha exploración y aprendizaje (no todos los roles que se asumen son definitivos).

La temática central de este período es la intimidad v/s el aislamiento. Las tareas a realizar son: a) definición de la pareja

b) definición laboral

En lo biológico, las funciones están en su máximo funcionamiento, están estables, lo que se traduce en seguridad, poder y dominio.

A nivel psicológico, esta sensación de dominio se manifiesta en un sentimiento de autonomía. Esto permite utilizar las energías de forma más eficiente. Por todo este proceso hay que dominar las tensiones, se debe persistir en el logro de objetivos y no caer en objetivos intermedios.

Las transformaciones se dan al nivel de los nuevos roles que se viven: parentalidad, laboral, matrimonio (asumir un compromiso).

MATRIMONIO:

Principalmente se da la tarea de la intimidad (donde puedo abrirme con el otro sin confundirme). La gran mayoría, tanto hombres como mujeres, se casa en este período (25–34 años). Implica, además, la posibilidad de ser padres, el complementarse y completarse, diferentes tareas y necesidades psicológicas, interdependencia, necesidad de amor. Lo que se construye entre ambos es un espacio psicológico común (con proyectos de pareja).

Establecer una pareja exige el establecimiento de un compromiso con el otro (se renuncia a otras alternativas de pareja, también se renuncia a otras relaciones que compitan con la relación de pareja); de no pasar por alto la individualidad; para hacer el proyecto hay que negociar; hay construcción de la identidad de pareja que pasa por el proyecto común, su realización; hay una fusión de identidades (no sólo para satisfacer al otro, sino para lograr una identidad común).

Una relación madura debe tener:

- Capacidad de sentir culpa, preocupación y el deseo de reparar las actitudes agresivas. Significa que predominan los sentimientos amorosos por sobre los agresivos. La pareja se hace cargo de sus propios conflictos y no los ventila con los demás.
- Capacidad de entablar relaciones duraderas, donde hay una apreciación de la pareja y no hay una tendencia

explotadora (dominado–dominador), sino cooperación.

- Tener una escala de valores, asumiendo la responsabilidad ética del compromiso que se establece con el otro.
- Integración de la genitalidad al vínculo amoroso, se reconoce y respeta al otro conjuntamente y se busca la felicidad en la sexualidad.

Existen alternativas al matrimonio, como por ejemplo, la SOLTERIA. Los solteros forman un grupo heterogéneo, ya que pueden haber elegido esta opción por diferentes razones:

- Profesionales: subliman la frustración de no encontrar pareja sumiéndose en el trabajo.
- Sociales: programas sociales donde no cabe otro y no pueden renunciar a este activismo social; tienen relaciones más superficiales.
- Individualistas: centradas en el autodesarrollo, autoidentidad, etc., por lo que su tiempo libre es dedicado a eso y al aprendizaje.
- Activistas: personas muy activas, gastan todo su tiempo en una causa específica y no en su vida personal.
- Pasivas: pasan la mayor parte del tiempo solos, no tienen iniciativa para compartir.
- Asistenciales: religiosos, opción por los pobres, etc.; donde el propósito de la vida es servir y ayudar a otros.

PAREJA EN LA ADULTEZ JOVEN:

Existen dos criterios en los que se puede basar la elección de la pareja:

- Teoría de relación objetal: (complejo de Edipo). Se tiende a buscar una pareja que se relacione de alguna manera con el padre del sexo opuesto, ya sea por similitud, oposición, intereses de los padres, etc.
 - Elección de pareja basada en la imagen (objeto) parental: se busca alguien muy parecido o muy distinto al padre del mismo sexo.
 - Elección basada en lo que el padre del mismo sexo quisiera que el otro padre hubiera sido.
 - Elección basada en lo que mis papás hubiesen querido que yo fuera (muy distinto o muy igual).

La utilización de cada uno de estos sub–criterios depende de cómo se resolvió, se resuelve o no se resuelve el Edipo. Se espera construir una relación semejante u opuesta a la de los padres.

- Elección basada en el ideal de objeto: generalmente se buscan características complementarias, que pueden ser positivas (acepto que la otra persona tiene atributos que yo no tengo) o negativas (surge la envidia al no poder aceptar eso, se tiende a anular al otro, a fomentar la dependencia. Se da la relación dominio–sumisión).

En las positivas también se aceptan los defectos del otro. Esto, más lo anterior, tiende a la potencialización de la pareja.

PARENTALIDAD:

Ser padre implica una serie de modificaciones de la personalidad:

- Modifica el súper yo y fortalece el yo: generación de mayor flexibilidad del súper yo al ver a otro nuevo. Reactualización de identificaciones pasadas, tendemos a cuestionarlas y a modificar exigencias y expectativas. Flexibilización en diferentes ámbitos; normas aplicadas a mí son flexibilizadas para aplicarlas a mi hijo.

El yo se fortalece, al ser un buen padre se introyectan experiencias satisfactorias, generando confianza en el ejercicio del yo. Aumento del autoestima al saber que alguien (hijo) depende de mí, me necesita. Las malas experiencias generan lo contrario: culpabilización, ansiedad. Círculo vicioso negativo, se empobrece el yo, miedos, ansiedades.

- Concebir un hijo otorga mucha seguridad, es un estímulo para la integración y elaboración de la sexualidad.

Poder quedar embarazada genera ansiedad; lograrlo da seguridad.

Después de tener hijos se vive mejor la sexualidad, se vive sin culpa (ya procreé). Mayor capacidad de goce, aceptación de la sexualidad como una cualidad, un espacio de entrega.

- Los padres tienen una serie de expectativas acerca de cómo serán como padres, las que se van modificando con la experiencia, se tiende a hacer más realistas estas expectativas.
- Ser padre ofrece la posibilidad de ver, más íntimamente, cómo se desarrolla alguien del sexo opuesto. Posibilita una mejor comprensión de la pareja.
- Al ser padre se amplían las relaciones sociales, en función de los hijos.
- Ofrece la posibilidad de, al identificarnos con nuestros padres, prepararse para las etapas que vienen.
- La parentalidad es una fuente de gratificación muy grande.

Los hijos van pasando por etapas que requieren de actitudes especiales de parte de los padres. Lo que sirvió en una etapa no tiene por qué servir en otra.

FASES DE LA PARENTALIDAD:

- Anticipatoria: desde el nacimiento de los padres hasta el embarazo del primer hijo.

Familiarizarse con la idea de ser padres; va desde juegos de roles (papá-mamá) hasta elaborar los sentimientos ambivalentes respecto a ser padre. Implica cambiar la imagen de ser hijo a ser padre de un hijo.

La actitud hacia el embarazo y la aceptación de éste dependen de distintos factores:

- personalidad de cada uno de los padres
 - cambios hormonales influyentes (cómo viva los cambios depende de su estructura de personalidad)
 - situación biopsicosocial en que se da el embarazo
 - grado de tolerancia de la mujer a los cambios biológicos que se asocian a la imagen corporal
 - si la mujer trabaja, cómo va a vivir el embarazo en relación a su realización laboral
 - significado que la mujer atribuye al embarazo
 - fantasías y temores, de ambos padres, frente a lo que se está gestando
 - cómo reacciona el marido frente a la posibilidad de ser el tercero excluido
 - fantasías y temores en relación al parto, a la separación de la vagina
- Luna de miel: se manifiestan diferentes aspectos:
 - se marca una transición de una relación diádica a una triádica
 - alegría por tener un hijo, pero stress por los cuidados que requiere
 - surgen sentimientos de exclusión porque la pareja pierde un poco el primer plano de la atención
 - lo cuidadoso es generar espacios donde prevalezca la pareja (momentos de encuentro)
 - surgen quejas femeninas como la imagen corporal, falta de tiempo para ella, fatiga, irritabilidad. Dificultad para aceptar el cambio en el estilo vital
 - preocupaciones del hombre son: responsabilidad económica, de importancia para la mujer

- violación de la intimidad por parte de los abuelos (llega gente en cualquier momento)

Después del matrimonio viene todo un proceso de adaptación

- Meseta: abarca desde la infancia hasta la adolescencia de los hijos (pre-escolar hasta fin de la adolescencia)

A medida que los hijos crecen se genera toda una serie de adaptaciones en la familia.

- Desvinculación: coincide con la ida de la casa de los hijos.

TRABAJO

- Desvalorización de la mujer en el ámbito laboral.
- Es la primera inserción en el mundo social.
- Éste aporta significativamente al desarrollo personal, ya que va a marcar nuestras posibilidades de satisfacción.
- Al escoger un trabajo desechamos todas las otras posibilidades.
- Se observa movilidad laboral (dependiendo de las condiciones del trabajo). No se da esa relación de fidelidad, sino que se privilegia el desarrollo personal. Todo esto se debe a un cambio cultural.
- Hay una serie de habilidades que se ponen a prueba: relación con los superiores, con los subordinados y con los iguales. Habilidades para el uso de técnicas específicas. Una evaluación buena de la realidad.
- Cuando ponemos en práctica el rol laboral vamos objetivando el concepto personal (se para qué sirvo y para qué no).
- Se crean una serie de expectativas.
- La tarea de adaptarse requiere un ejercicio de las funciones yoicas.
- El trabajo es el que determina en gran parte el modo de vida. Desde el nivel de remuneraciones, estructura el tiempo, determina la energía que se tiene para otras actividades, etc.
- En la adultez joven se da una etapa de establecimiento laboral, nos especificamos.
- Es una etapa de ensayo, de exploración.

Rol del tutor:

Modelo que orienta en relación a labores específicas a realizar (profesionales), a cómo hacerlo en momentos determinados. Apoya en muchos momentos de desafío. Muchas veces influyen desde la perspectiva de la obtención de un trabajo.

Rol de los compañeros de trabajo:

Comparten ansiedades. Pueden brindarse apoyo, ayuda. Por otro lado, son una fuente importante de gratificación.

Preocupaciones en torno al trabajo:

Estabilidad laboral, asegurar la mantención y el futuro de la familia; satisfacción personal; reconocimiento social (como alguien competente más allá de un círculo pequeño).

RELACIONES DE AMIGOS

Son mucho menos intensas que en la adolescencia y la vejez. Dedicar menos tiempo y energía a los amigos, pues se dedica más a la construcción de la familia y al ámbito laboral.

Se desarrollan redes de apoyo social que colaboran con el logro de las tareas propias de la edad.

El grupo de amigos se va haciendo cada vez más restringido, se empiezan a marcar más las diferencias en los estilos de vida que llevan.

Establecer nuevos amigos es una tarea propia de la adultez joven, porque hay nuevos mundos que se abren.

CRISIS EXPERIENCIAL O DE REALISMO:

Se describe como un proceso de transición que puede ser vivido de 2 maneras:

- Reafirmación, previo cuestionamiento de la estructura de vida definida como a los 20.
- Oportunidad de cambiar la postura ya definida. Se experimentan crisis matrimoniales, reconstrucción laboral, retornan cosas que no se hicieron en la adolescencia.

La crisis se genera por la confrontación entre ideales de adolescente y el actuar coincidentemente en la vida diaria. En general, esta confrontación arroja un déficit. Muchos transmiten una sensación de mucho cansancio, que influye en cómo llevo a cabo los valores.

Resolución positiva: darle mayor equilibrio a los ideales, en relación a lo real, lo cotidiano. Saber que no se puede hacer todo lo que uno quisiera que fuera posible. Atender a los ideales dentro de la práctica.

Resolución negativa: obviar la realidad dándole importancia sólo a los ideales. O olvidarse de los ideales para seguir sólo lo práctico. Se pierde el respeto por la palabra dada.

Los adultos jóvenes viven el proceso de humanización: se aceptan y perdonan a sí mismos el hecho de no luchar 100% por sus ideales.

CRISIS PSICOSOCIAL: INTIMIDAD V/S AISLAMIENTO

Se busca el logro de la intimidad, la que se encuentra en todas las áreas.

Intimidad: relacionarse con otros. Capacidad de compartir con otro la propia identidad y de enriquecerse compartiendo. Se genera un intercambio entre las personas (afectivo, intelectual, etc.)

La relación íntima que debe establecer el adulto joven tiene que ser externa a la familia.

Aislamiento: no establecer contactos interpersonales. No se logra intercambio con nadie, por lo tanto no somos reconocidos (¿quién lo hará?). La gente tiende a aislarse porque, probablemente, no resolvió positivamente la crisis de identidad. Angustia, temor a perderse en otro. Se tiende a la promiscuidad (relaciones con muchos, pero sin entregarse a ninguno), se disfraza el logro de la intimidad; o se tiende al aislamiento total.