

ADULTEZ MEDIA

- Crisis experiencial: transición a adultez media.
- Período de máximo rendimiento y productividad.
- Con la experiencia se logra una mayor integración del conocimiento. La eficiencia se relaciona con la experiencia.
- Cambios en diferentes ámbitos de la personalidad; estos cambios enfrentan a una crisis al final de la adultez media.
- Se produce una **reorganización o reestructuración de la identidad**:
 - redefinición de la imagen corporal (rulos, canas, calvicie, etc.)
 - redefinición de las relaciones con los padres, los hijos y la pareja
 - evaluación de los planes que se proyectaron desde la adolescencia
 - reconocimiento de que queda poco por vivir, lo que genera cuestionamientos acerca de lo que se ha hecho y lo que queda por hacer
- La fase anterior a la crisis es un período muy estable, existe un alto control de sí mismo, los impulsos no presionan por salir. Se debe lidiar con la sociedad y el mundo.
- Integración de la personalidad: se es menos vulnerable a las presiones externas, se saben manejar mejor.
- El logro de esta estabilidad, más los cambios físicos propios de esta etapa, generan una fase de introversión que se relaciona con **el proceso de individuación** (descrito por Jung). Al haber dominado las presiones externas se puede dedicar la energía al conocimiento de sí mismo.
- Se espera que el adulto medio se conozca más, que el sí mismo se vuelva más auténtico, en el sentido de que se tiene una visión más realista de la vida. Se viven procesos de duelo (cómo era antes, cómo soy ahora, qué me queda por vivir). Las relaciones con el mundo externo se hacen más selectivas. Existe una mayor tolerancia a la frustración. Valoración más alta de la paciencia. Las funciones yóicas se vuelven más eficientes (se puede vivir estados emocionales sin desbordarse ni perjudicar a otros).
- Los cambios ponen a prueba la madurez de la personalidad.

Crisis ! reestructuración ! nueva posibilidad de madurez y desarrollo.

- **Madurez emocional o personalidad madura**: ser capaz de ejercer un dominio activo sobre el mundo. Al mismo tiempo, al enfrentar al mundo lo percibimos correctamente, lo mismo pasa con las capacidades del sí mismo (percibir bien). Capacidad de discriminación de aspectos sutiles de la personalidad propia y de los demás. La personalidad presenta unidad, consistencia, armonía de los rasgos.
- **Proceso de individuación**: el sujeto se vuelca hacia su interior. Se produce un mayor conocimiento de sí mismo y se integran los nuevos aspectos a la personalidad. Se toma contacto con aspectos inconscientes y desconocidos de la personalidad. Este proceso desarrolla la capacidad de aceptar el paso del tiempo, las frustraciones y genera mucha confianza en los recursos internos (ser capaz de tolerar cosas que antes no creía posibles). Si se logran integrar los arquetipos joven/viejo y anima/animus, se logra una expansión de la personalidad y del conocimiento; se es más consistente frente al resto y con uno mismo.
- **Cambios biológicos y físicos**:
 - apareamiento de canas, calvicie, sequedad cutánea (arrugas)

- disminución de la fuerza muscular y de la velocidad de reacción
- acumulación de tejido adiposo en determinados sectores del cuerpo

Estos cambios no implican una pérdida de las funciones, sino que estas disminuciones implican la generación de cambios en los hábitos de vida.

Físicamente, en la mujer se vive la menopausia (45–50). Disminución fluctuante. Aquí si se da la pérdida de una función: la capacidad reproductora. Mal genio, labilidad, falta de energía. Desajuste en relación al equilibrio anterior. Sintomatología física (cambios) y psicológica: me estoy poniendo vieja, ya no puedo tener más hijos. La mujer va a vivir mucho más aceptadamente la vejez, siempre que no haya centrado su autoestima en el atractivo físico.

Andropausia en los hombres: disminución de la hormona masculina (testosterona). Disminución en la cantidad de espermios y su velocidad. Disminuye la frecuencia de las relaciones sexuales. Con la pérdida de la testosterona se da una cierta inestabilidad sexual, se requiere más estimulación y apoyo de parte de la pareja.

Todos estos cambios generan mucha angustia y duelo por el cuerpo joven. Se convierten en una gran herida narcisística. Refuerzan la conciencia de la vejez y la muerte próxima.

Se espera la aceptación de la nueva imagen física, que los cambios sean integrados a la personalidad.

- **Ámbito laboral:** se perciben limitaciones de los proyectos personales hacia atrás y hacia el futuro (queda poco tiempo). Se teme a la competencia de las generaciones nuevas.

Fase de consolidación de la carrera (3 etapas):

- Al hacer la revisión, el adulto medio toma conciencia de cuáles son las metas que se realizaron y cuáles no.
- Qué proyectos me gustaría realizar.
- Llevar a cabo estos planes y proyectos.

Se trata de reorientar creativamente la energía.

Se asume el **rol de tutor**; más liderazgo respecto a las generaciones nuevas. Posibilita desarrollar diferentes aspectos de sí mismo, tanto al tutor como al tutelado. Esto permite que el tutor se sienta valorado en lo profesional. También se desarrolla la sensación de continuidad del propio proyecto. Posibilita la sublimación de aspectos agresivos frente a los más jóvenes. El rol de tutor supone la capacidad de identificarse con los logros de las personas más jóvenes.

El conflicto eriksoniano que se da en esta etapa es el de generatividad v/s estancamiento y la fuerza básica es el cuidado. El rol de tutor contribuye a la generatividad.

El tutor favorece el desarrollo del tutelado, fortalece sus habilidades, lo apoya, guía y aconseja, facilitando el desarrollo general. Sirve como modelo en distintos ámbitos. Cumple un poco el rol de padrino, aprovecha sus influencias para beneficio del tutelado.

El tutor debe cumplir, aunque sea en parte, los sueños del tutelado.

Una buena tutoría implica potenciar habilidades y ayudar a asumir defectos, reconocerlos.

- **Relaciones emocionales:** se redefinen las relaciones con:

- **Padres:** envejecimiento de ellos. Se produce un cambio de rol (los hijos toman el rol que antes correspondía a los padres). Significa aceptar que son débiles, vulnerables y que se pueden morir en cualquier minuto. Aumenta el sentimiento de vulnerabilidad personal.

La inversión de roles implica desarrollar una herida narcisística por la identificación con los padres que ya no están bien. Se genera una ofensa al yo al identificarme con alguien que está declinando.

- **Hijos:** relación más horizontal y simétrica. El padre debe promover la autonomía y la independencia de los hijos. Funciones fundamentales: orientar y guiar, respetando la autonomía.

Crisis edad media: enfrentar la posibilidad de ser superado por los hijos. Asusta por la pérdida del rol. También se sufre al saber que ya no son fuente de identificación de los hijos; ellos reconocen defectos y critican abiertamente. Lo más sano sería ser capaz de aceptar y sentirse gratificados por el proceso de autonomización de los hijos. Además, deben tolerar ser objeto de evaluación.

- **Pareja:** se requiere un reordenamiento de la vida matrimonial, por el fenómeno del nido vacío. Ahora se pueden abordar temáticas que antes no se podía por dedicación a los hijos. Surgen conflictos que estaban latentes a lo largo de la vida de la pareja que no se habían resuelto por alguna razón. Pasar más tiempo juntos produce dificultades en la relación diaria, se requiere un sistema diferente que permita un acomodo real.

La pareja constituye una fuente de aceptación de los cambios corporales.

En el ámbito sexual: el juego de seducción es diferente, el coito también. Se generan procesos de adaptación, ajuste a cambios biológicos normales.

Dentro de la revisión de la crisis se concluye que la pareja comparte todo un pasado común que permite la proyección de la vejez en conjunto, lo que da tranquilidad a la pareja.

- Estos signos cambian la perspectiva del tiempo, aparece la conciencia de la muerte personal. Se genera una adaptación en la proyección de metas, haciendo un análisis de los proyectos pasados y futuros.

Esto se plantea como una crisis normativa. Se da una mejor comprensión en todos los ámbitos por la inversión de roles. Esta crisis favorece la integración.

Se plantea el segundo proceso de individuación. Se aceptan mayores aspectos de la personalidad y, por otra parte, nos preparamos para la muerte.

- **Crisis: generatividad v/s estancamiento**

La virtud que surge de esta crisis es el cuidado por los otros.

Generatividad: apoyar a las nuevas generaciones. Se expresa a través del ejercicio de roles. Enseñar, instruir, transmitir valores. Comprometerse a mejorar las condiciones de vida para las generaciones venideras. Se relaciona con la trascendencia (dejar algo).

De la generatividad emergen recursos: reparar, integrar amor y odio, sublimación, reconocer las propias limitaciones y aceptar lo inevitable de la muerte.

Sólo podemos ser generativos en la medida que hemos superado la reestructuración de la personalidad, aceptar la muerte propia. Implica hacer un duelo por el pasado y por las capacidades que se van perdiendo.

Estancamiento: incapacidad de preocuparse por el otro. Se produce por no haber resuelto crisis anteriores o la actual, lo que impide el desarrollo y fortalecimiento del yo (ejemplo: alguien a quien le cuesta aceptar su proceso de envejecimiento, no facilita nada a las generaciones nuevas).

Se puede manifestar en la elaboración de metas no realistas (por tiempo, plata, capacidades, etc.). La energía se puede orientar mucho a la pseudo-intimidad. Se evita tomar conciencia de la verdad.

VEJEZ

- Se debe realizar un trabajo interno que permita aceptar la propia historia como la única posible.
- Se comprende más profundamente la vida, lo que soy yo y lo que son los demás.
- Nuevo nivel de madurez psicológica.
- El grado de desarrollo de la personalidad influye en cómo el individuo enfrenta los cambios de la vejez (declinación física, jubilación, pérdida de status, de las relaciones sociales)
- Un yo fortalecido permite una buena vejez.
- Se dan procesos de duelo.
- Sentimientos ambivalentes que requieren ser integrados para una mejor vivencia de la vejez.
- La identidad se debe reestructurar de nuevo.
- Crisis: integridad v/s desesperanza (respecto a la muerte)

Muerte:

percepción correcta ! final del camino recorrido

percepción errónea ! interrupción en el camino, en algo que todavía se puede cambiar

- Aspectos psicobiológicos:
 - canas, calvicie
 - columna vertebral encorvada
 - estrechez de hombros
 - desaparición progresiva de masa muscular, atrofia de los músculos
 - caída de los dientes
 - se intensifican las arrugas
 - los nervios motores transmiten más lentamente los impulsos
 - disminuye la actividad neuronal en determinadas zonas del cerebro
 - órganos sensitivos requieren un umbral de excitación más alto
 - proceso de involución (riñones, hígado, etc.)
 - reacciones más lentas
 - disminuye la motilidad
 - disminución agudeza visual y auditiva y de la sensibilidad del tacto, gusto y olfato
 - declinación de la memoria y procesamiento de la información. Los viejos necesitan aprender cosas que signifiquen algo para ellos. No se desgastan en aprender leseras.
- Todos los procesos son afectados por procesos psicológicos motivacionales.
- Responden lento para evitar errores.
- Ya no les interesa el éxito, la fama ni la efectividad.
- Pérdida del mundo externo, ponen mucho más atención a sus señales internas, están mucho mas preocupados de lo que pasa en su cuerpo.
- Vulnerabilidad física: mucho más sensibles a cambios corporales, del entorno, etc.
- La sexualidad se vive de otra manera:

Mujer: menopausia. Cambios hormonales ! manchas, más arrugas, menor lubricación vaginal ! relaciones sexuales más dolorosas.

Hombre: disminución de la testosterona ! menos pelos, eyaculación más lenta y distanciada ! disminuye el impulso sexual.

A pesar de todo esto, igual viven su sexualidad (nunca somos seres asexuados, pero la sexualidad se va modificando a lo largo de la vida)

- Los cambios se producen rápidamente y hay poco tiempo para asimilarlos. Se confronta con la realidad biológica y la acepta. La aceptación significa asumirla responsablemente, lo que implica autocuidado.
- Los procesos cognitivos decaen, son más lentos.
- **El retiro y la jubilación** (enfoque multidisciplinario)
- **Abuelidad:** última fase de la parentalidad.

Sentido de trascendencia.

El rol de abuelo es el más importante en la ancianidad, va a modificar la personalidad del anciano.

Características del abuelo: sabio, respetuoso, representa el pasado de la familia. Educador, pero no de la misma manera que el padre, sino que en una relación más libre.

El niño tiende a la idealización con el abuelo.

Generacionalmente se da una alianza nieto-abuelo, desplazando a los padres a veces con un poco de hostilidad.

El sentido de trascendencia es mayor en los nietos que en los hijos

Son portadores del mundo ético

Funciones de la abuelidad:

- Gratificadora: por la idealización del nieto aún ante tanta pérdida. Hay consentimiento mutuo ! no hay hostilidad.

El nieto colabora en el sentido de trascendencia, de dejar algo en este mundo.

El tener un nieto los ayuda a mantenerse vinculados con la realidad. Además, pasa a ser su rol en la ancianidad (ser abuelos).

- Reparadora: pueden reparar con los nietos aspectos negativos que cometieron con los hijos. Ej: tolerancia (no es sólo por sabiduría). Se puede compensar entre el rol parental y de ancianidad.
- De continuidad: (de trascendencia)

El nieto representa el sentido de la vida y también la muerte cercana. Representa la trascendencia (fuente de descendencia).

Para aceptar a muerte se debe reconocer que la existencia de hijos y nietos es totalmente diferente a la muerte,

que existen no para evitarla, sino para trascender.

- **Relación de pareja:** están juntos, compartieron toda una historia y ya no les queda mucho. Se piensa en la viudez, ya no les queda mucho por compartir.

Se logra una mejor adaptación a todos los cambios si ha habido diferenciación (intimidad), una identidad de pareja.

Cambios:

- convivencia diaria aumenta considerablemente
- rutina diaria tiene que cambiar, se tiene que crear espacios mutuos y para eso se pasa por discusiones
- conflictos sobre la privacidad
- restricciones económicas implican un cambio de vida bastante brusco ! desesperanza, angustia, temor, sentimiento de vulnerabilidad física y económica ! fuerte sentimiento de dependencia
- se dejan de lado las relaciones sociales y se vuelcan sobre la familia y el barrio
- sexualidad: se persigue el contacto con el otro más que el sexo. Encuentro con el otro mediante otras maneras
- los impulsos agresivos son más fuertes porque hay manejo de la expresión de la agresividad como algo constructivo, ya que se sabe que el amor persiste

- Tarea principal: preparación para la muerte
- El duelo con la muerte de la pareja es el más doloroso y largo. Si son muy unidos, la pareja que queda muere al año siguiente.

- Logro de identidad: aceptar el logro de pareja como la única posible. Implica aceptar aspectos positivos y negativos, recordarlo como una historia, recordarla con satisfacción.