

17- El Adulto

Margarita Barrón

Lograda la madurez biológica, y psicosocial que caracterizó el final de la adolescencia, se inicia una nueva etapa, la adultez, signada también por importantes cambios a partir de mejoras en la salud y el bienestar de las poblaciones lo que ha generado un aumento de la longevidad con los consabidos cambios demográficos.

Esto implica que hablar de madurez nos lleva a pensar en sujetos disimiles entre 25 y 100 años o aún más, con características físicas, psíquicas, sociales, educativas y con necesidades totalmente diferentes.

Por ello comenzaremos a diferenciar etapas o momentos en esta adultez dejando en claro que las edades son aproximadas ya que existe una enorme variabilidad entre sujetos.

Hablamos de:

- Juventud o Adulto Joven entre los 25 y 35- 40 años
- Adulto de Mediana edad entre los 35-40 y 50-55 años
- Adulto Mayor entre los 50-55 y los 65-70 años (la edad jubilatoria)

El Adulto Joven

Desde un punto de vista físico, sus funciones corporales están completamente desarrolladas. Es una época de plenitud de sus fuerzas, de su inteligencia, de su capacidad de trabajo y de aprendizaje. Es el grupo etario con más baja tasa de morbimortalidad, siendo sus problemáticas más frecuentes las relacionadas con situaciones relacionadas con embarazo, parto y aborto en la mujer y violencia – accidentes, homicidios y suicidios- en el varón.

Según Havinghurst los adultos jóvenes están centrados en iniciarse en una ocupación, en la elección de una pareja, la posibilidad de convivencia, a veces dificultada por cuestiones económicas y que siempre requiere aprender a convivir, a manejar una casa, a comenzar

una familia y eventualmente iniciar la crianza de los hijos. A la par suele ser este el momento en que se asumen responsabilidades civiles y políticas. Otra cuestión de importancia es hallar ahora un grupo social compatible con sus nuevas situaciones laborales y familiares sin descuidar las viejas amistades. Debe forjar su propio camino.

El Adulto de Mediana Edad

A nivel físico, no se presentan grandes cambios, sólo tal vez si ha decrecido la actividad física deportiva, en razón de obligaciones laborales o familiares, se percibe una mayor dificultad para mantener el “estado físico” y evitar el sobrepeso. Suele ser una etapa en que se dan numerosos “retoques” de cirugías estéticas en una sociedad que glorifica la juventud y teme envejecer.

Podría decirse que es la edad de la plenitud. Un periodo de realizaciones y replanteos, de logros y de temas pendientes. ¿La flor de la edad o el comienzo del fin?

Es la etapa que Erickson llama de generatividad, pero que influido por cuestiones personales, familiares, laborales, sociales, puede verse limitada o frustrada dando paso al estancamiento.

Havinghurst plantea como tareas de la mediana edad el alcanzar responsabilidades adultas civiles y sociales, establecer y mantener un nivel de vida uniforme, desarrollar actividades adultas de ocio, ayudar a los hijos adolescentes a convertirse en adultos responsables y felices, lograr una nueva forma de relacionarse con el cónyuge como persona, aceptar y adaptarse a los cambios fisiológicos de la edad, ajustarse a los padres envejecidos. Uno podría sintetizarlo con la palabra **crisis**.

Y es en este momento preciso en que se da la llamada “crisis de mitad de la vida”. ¿Mito? Más bien replanteo ante un modelo de transición ante cambios esperados y socialmente reconocidos que requieren de nuevas respuestas ante los cambios físicos, la menopausia y el climaterio, los cambios que se experimentan en sexualidad. Se posiciona en lo logrado y percibe lo que no pudo realizar, y toma conciencia de que ahora sus opciones están más limitadas. Su resolución implica reconocer los límites que la realidad impone a sus

fantasías omnipotentes y narcisistas (Komarovsky) y comprender nuestra básica incompletud e inevitable finitud

Asimismo en relación a la Salud y Enfermedad se comienzan a hacer ver los efectos acumulativos de los hábitos de salud (dieta, sedentarismo, tabaquismo, alcoholismo, estrés, exposición a cancerígenos ambientales, etc.) con las consabidas consecuencias. A partir de los 35 años el peso del cerebro empieza a disminuir debido a la pérdida de agua y neuronas. En cuanto a la vista, el cristalino se va endureciendo y el músculo ocular no puede acomodar bien para ver de cerca. Esto se denomina presbicia y es habitual la necesidad de usar lentes para la visión cercana a partir de los 40 años. Las enfermedades coronarias son la principal causa de muerte en personas de más de 40 años.

Entre los hombres de mediana edad pueden darse como respuesta a la crisis estas situaciones:

- **Hombre trascendente generativo:** ha encontrado soluciones a sus problemas existenciales y esta es una época de logros y realizaciones.
- **Hombre pseudo desarrollado:** enfrenta los problemas como si todo fuera satisfactorio y estuviera bajo control aunque está confundido, aburrido, perdido.
- **Hombre en crisis de mitad de la vida:** confundido, siente que su mundo se desmorona, no puede resolver problemas. Suele incumplir con las exigencias familiares o laborales en forma temporal o ser el inicio de una etapa de declinación.
- **Hombre Vengativo Desencantado:** infeliz en su vida, sin poder resolver sus problemas)

En tanto en la **mujeres de mediana edad**, la menopausia marca el cese de las funciones del ovario - deja de producir óvulos y hormonas femeninas -. Cuando la mujer deja de menstruar, puede padecer alteraciones en el carácter, sofocones, y otros cambios no tan fácilmente visibles como la descalcificación de los huesos, todo esto debido a los cambios hormonales. Como siempre aquí es fundamental contar con una buena dieta, ejercicios, un aporte extra de calcio y vitaminas y el eventual aporte de hormonas para suplir el déficit que el ginecólogo indica a fin de que este periodo sea todo lo fisiológico posible. Psicológicamente la mujer puede experimentar sentimientos dispares: a veces siente alivio

porque ya no menstrua y ya no se embarazara, pero otras veces extrañará estos signos de fertilidad y puede sentirse aislada, marginada y preocupada solo por su envejecimiento, presentando reacciones negativas al cambio físico. Otra preocupación de las mujeres se relacionan con conflicto de roles, tanto en el ámbito familiar- tironeada por cambios en la relación de pareja, hijos adolescentes que están cursando su propia crisis y padres envejecidos con sus particulares situaciones y demandas- o en el ámbito laboral.

Por este motivo es importante que la mujer de esta edad siga manteniendo un lugar importante dentro de su grupo. A veces ayuda reunirse con otras mujeres para hablar, mantenerse activas, sentirse valoradas y compartir preocupaciones.

La Aduldez Tardía

Muchos sintetizan esta etapa en la frase *“lo que soy y lo que he sido”*.

Comienza a verse claramente la declinación física: arrugas, canas, menor tonismo muscular, menor elasticidad, menor resistencia al esfuerzo, todo lo cual no siempre es sabiamente aceptado con lo que se recurre a la cosmética, la cirugía estética, terapias, alternativas, cuanto ofrece esta cultura para sostener el mito de la eterna juventud.

Estos cambios físicos a veces se acompañan de malestar psíquico, de baja autoestima, y en otras ocasiones de envidia, hostilidad y resentimiento hacia los más jóvenes, justificándose en su oposición a los cambios vertiginosos de la sociedad, los cuales no logra sobrellevar al perder flexibilidad e iniciativa para adaptarse a una realidad cambiante.

Desde los 50 a los 70 años el peso disminuye entre un 5 y un 10 %. La atrofia fisiológica de los dos hemisferios cerebrales es mayor que la del tronco encefálico y el cerebelo. Con el avance de los años las neuronas cerebrales disminuyen las interconexiones y se cargan de un pigmento pardo amarillento que dan a las distintas regiones cerebrales una coloración más oscura. El número de neuronas se reduce a un ritmo creciente. De los 14 mil millones de neuronas que posee un sujeto de 20 años, a los 90 años solo quedan 10 mil millones.

A partir de los 45 años las arterias cerebrales sufren alteraciones progresivas, con rigidez de sus paredes y disminución de la luz vascular. Todo esto trae como consecuencia la reducción del flujo sanguíneo en el cerebro y mayor frecuencia de accidentes cerebrovasculares, infartos de miocardio, insuficiencia vascular periférica.

Se incrementa también la morbimortalidad por Cáncer en distintos órganos.

En lo familiar, es la etapa llamada “del nido vacío” ya que los hijos adultos abandonan la casa paterna, disminuyen los momentos compartidos con ellos e impulsan a la pareja paterna a un replanteo de su relación al hallarse nuevamente “solos”. Se trata entonces de reencontrarse con el otro, de compartir más tiempo juntos, de plantearse nuevas metas. Esto genera una nueva crisis de la cual se puede salir airoso o fracasar. Es una época de recupero de antiguas amistades, de reinicio de hobbies o actividades antes postergadas.

Peck plantea en esta etapa de madurez aprender a valorar la sabiduría frente a la potencia física, a socializar las relaciones humanas en lugar de sexualizarlas y a propiciar una flexibilidad catéctica (emocional) antes que abandonarse a un empobrecimiento catéctico.

Bibliografía

1. Cornacchione M.A. Psicología de la adultez. Ed. Brujas. 2006
2. Griffa M.c. y Moreno J.E. **Claves para una psicología del desarrollo** Tomos I y II. Lugar Editorial – 2005
3. Palacios J. El desarrollo después de la adolescencia.

Actividades:

A propósito de las enfermedades y su dimensión cultural, te ofrecemos un fragmento del escritor argentino Juan José Sebreli:

REFLEXIONES SOBRE LA SALUD Y SU AUSENCIA

Sociología y estética de la enfermedad

El autor hace un largo recorrido por el tiempo, registrando de qué manera las diferentes culturas y sus emergentes abordaron una problemática que sigue generando infinitas preguntas y limitadas respuestas. Ser sano o convivir con la enfermedad son extremos que dieron origen, en el curso de la historia del pensamiento y el arte, a respuestas diversas y puntos de vista condicionados por los males de cada época, desde las grandes pestes de la antigüedad y la Edad Media hasta este Siglo XXI con Sida, dilemas bioéticos y gurúes de la autoayuda.

| 06.03.2007

La busca de la salud y el rechazo a la enfermedad parecerían estar fuera de discusión en casi todos los tiempos. Sin embargo, a lo largo de la historia de la humanidad y aún en la era de apogeo de la ciencia, existen interpretaciones distintas y opuestas desde perspectivas mitológicas, religiosas, filosóficas, paracientíficas y estéticas.

Al mismo tiempo que, en la antigüedad griega nacía la medicina, en los cultos dionisiacos el desborde, la alucinación y el estado de trance de las sacerdotisas era considerado una “enfermedad sagrada”, estadio superior de la espiritualidad.

En la Edad Media cristiana la enfermedad perdió el carácter festivo de los ritos paganos para adquirir, por el contrario, el estigma de la maldición. Las grandes pestes eran el castigo por el pecado y debían ser vividas con sentimiento de expiación y culpa. Para la concepción medieval, no obstante, el momento culminante de la vida de un hombre era su muerte, y la enfermedad se justificaba como su preparación.

Las enfermedades son sucesos individuales, solitarios que aíslan al enfermo; las grandes pestes de otros tiempos eran, en cambio, un acontecimiento colectivo que originaba, por lo tanto, mitos distintos. Albert Camus –él mismo un tuberculoso– recurrió en la novela La peste (1947) a una epidemia ocurrida en el año 194 en Orán como una alegoría de la

ocupación alemana en París. Pero la novela admitía a su vez otra lectura en clave metafísica, la peste era un símbolo de la humanidad entera, de la miseria del hombre frente a los sufrimientos, la enfermedad, la muerte y a la vez su grandeza y su dignidad cuando luchaba contra esos males y expresaba su solidaridad con los sufrientes.

Romanticismo y enfermedad. La salud como valor y como ideal logró imponerse plenamente sólo con el advenimiento de la modernidad, fue una conquista de la Ilustración y el humanismo. Pero la historia de la cultura es siempre contradictoria, cuando aparece una idea nueva surge al mismo tiempo la opuesta. Fue así como entre los siglos XVIII y XIX, contrapuesto al positivismo científicista y al racionalismo apareció el romanticismo, no sólo como corriente literaria y artística sino como una concepción del mundo y un estilo de vida que implicaba, entre otros aspectos, una idea distinta de la enfermedad y la salud. Para los románticos, la enfermedad era una forma superior de vida más espiritual y profunda, un rasgo de mayor sensibilidad; asimismo, representaba lo misterioso, lo angustioso, lo siniestro, “el lado nocturno de la vida” según Susan Sontag, y este era otro aspecto atractivo para los románticos.

La salud, en cambio se identificaba con la claridad de lo clásico y la frialdad de la ciencia, tan devaluados por el romanticismo. Para los buscadores de la profundidad, la salud era una trivialidad, una manifestación del filisteísmo burgués, representado por Gustave Flaubert en el ridículo boticario Homais de *Madame Bovary*.

La tuberculosis era una enfermedad elegante en el siglo XIX y las grandes heroínas de la novela y del teatro solían morir bellamente de tuberculosis. La Margarita Gauthier de *La dama de las camelias* de Alexander Dumas (hijo) y la Mimí de *Escenas de la vida bohemia* de Henri Murguer –él mismo un tuberculoso–, más conocida por la ópera *La bohème* de Giacomo Puccini, fueron tuberculosas emblemáticas.

El positivista Emile Zola, por el contrario, condenaba a la desenfadada prostituta Naná a una viruela negra que la degradaba físicamente. Marcelo Peyret en *Los pulpos* –una exitosa novela argentina de los años treinta– atribuía a la pasión por la mujeres la tuberculosis de su protagonista.

El mito romántico de la tuberculosis persistió hasta pocos años antes de su desaparición: Hollywood lo reflejó en la Margarita Gauthier de Greta Garbo (1936) a la que su guionista Robert Sherwood hacía decir: “Nunca estoy más bella que cuando me estoy muriendo”.

La enfermedad romántica no era tan sólo un tema literario: llegó a influir en ciertos sectores sociales y se convirtió en una moda entre los artistas y las mujeres elegantes que bebían vinagre para empalidecer el rostro. Chopin, tuberculoso, era el ídolo musical, una gota de sangre sobre el teclado era bella. Lord Byron, poeta romántico y dandy se miraba al espejo y exclamaba: “Estoy pálido, me gustaría morir consumido porque todas las damas dirían ‘miren al pobre Byron qué interesante aparece al morir’”. Henry David Thoreau, tuberculoso, escribía: “La muerte y la enfermedad suelen ser hermosas como la fiebre tísica”.

Las lánguidas y exhaustas figuras femeninas de la pintura prerrafaelista inglesa –Burnett Jones, Gabriel Rosetti– señalaba el tipo ideal de la mujer victoriana, anoréxica antes de tiempo.

Después de la segunda guerra mundial, con la aparición de la penicilina, la tuberculosis desapareció de la vida real y por lo tanto dejó de ser un tema en el arte y las letras. Sólo entonces pudo hacerse una versión camp acerca de la seducción ejercida por la tuberculosis en Boquitas pintadas de Manuel Puig.

Enfermedades sin glamour. La tuberculosis, la epilepsia, la locura fueron enfermedades capaces de convertirse en mitos filosóficos y estéticos, otras enfermedades por sus propias características resultaban más difíciles de idealizar. El infarto –una de las más frecuentes causas de muerte– no ha sido estetizado, es demasiado prosaico, demasiado vinculado a burgueses estresados y sobrealimentados y apenas fue introducido por Paul Morand en su novela El hombre apurado (1941) como un síntoma de vértigo de la vida moderna.

El cáncer fue tomado por Alexandre Soljenitsyn, él mismo curado de esa enfermedad, en su novela El pabellón de los cancerosos (1968) como una metáfora del sistema totalitario estalinista, donde el cáncer de lengua parecía ser el castigo del que hablaba demasiado.

El cáncer fue imposible de idealizar, se construyó a su alrededor un mito negativo, como lo ha mostrado Susan Sontag, ella misma enferma de cáncer. Esta autora, en La enfermedad y sus metáforas (1977) se propuso desmitificar las metáforas y figuras que deforman y estigmatizan la enfermedad real.

Algunos psicólogos y los psicoanalistas en la época de su apogeo, inventaron la peligrosa teoría del origen psíquico del cáncer como consecuencia de la autorrepresión de los impulsos. El cáncer, según esta concepción, sería todo lo contrario a la dionisiaca y desinhibida locura, y más cercano, en cambio, al carácter culposo de las pestes medievales.

De esta teoría psíquica del cáncer derivaría la terapia de la autoayuda. Louise Hay, una de las creadoras de ese subgénero con su best seller Usted puede sanar su vida, pretendía haber curado su cáncer de matriz por sus propios medios con sólo haber logrado superar el resentimiento.

Fuente: http://www.perfil.com/contenidos/2007/03/06/noticia_0030.html

C 17 Adulterio Recuadro con poema

Una poeta argentina contemporánea, Olga Orozco, escribió Los reflejos infieles. Aquí te ofrecemos un fragmento, como un modo de pensar la adultez en otra clave:

LOS REFLEJOS INFIELES (fragmento)

Me moldeó muchas caras esta sumisa piel,
adherida en secreto a la palpación de lo invisible
lo mismo que una gasa que de pronto revela figuras
emboscadas en la vaga sustancia de los sueños.
Caras como resúmenes de nubes para expresar la intraducible travesía;
mapas insuficientes y confusos donde se hunden los cielos
y emergen los abismos.
Unas fueron tan leves que se desgarraron entre los dientes
de una sola noche.
Otras se abrieron paso a través de la escarcha, como proas de fuego.
Algunas perduraron talladas por el heroico amor en la
memoria del espejo;
algunas se disolvieron entre rotos cristales con las primeras nieves.
Mis caras sucesivas en los escaparates veloces de una historia
sin paz y sin costumbres:
un muestrario de nieblas, de terror, de intemperies.

- Olga Orozco-

Fuente: <http://amediavoz.com/orozco.htm#LOS%20REFLEJOS%20INFIELES>

¿Qué representación de la adultez podés inferir de esta viñeta de Mafalda?

C 16 Familias recuadro listado de películas

Algunas películas para pensar acerca del encuentro entre generaciones son:

La mariposa

Estación Central

Paisaje en la niebla

Stella