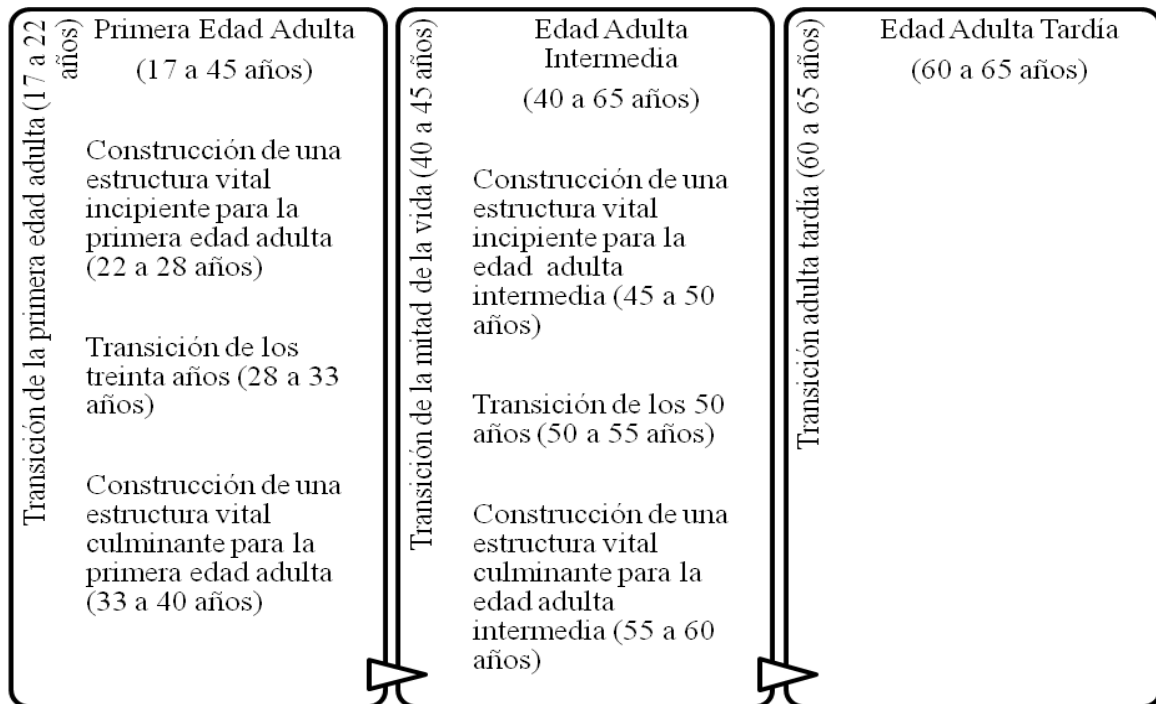


Edad Adulta: estructura vital y su evolución (Resumen - Kaplan)

La estructura vital es la pauta o diseño subyacente de la vida de una persona en un momento dado. Surge de la fusión del sí mismo y del mundo. Ninguna estructura vital es permanente, ésta evoluciona a través de una secuencia relativamente ordenada de períodos de desarrollo durante los años adultos. La secuencia se compone de una serie alternante de períodos de formación de la estructura, con períodos de cambio (de transición) dentro de la misma. Un período de transición culmina la estructura vital existente y crea la posibilidad de otra nueva. Casi la mitad de la vida adulta transcurre en transiciones del desarrollo que suelen durar cinco años aproximadamente. Una vez terminada la transición, el individuo debe decidirse exactamente aquello por lo que uno va a luchar y empezar a crear una estructura vital que sirva para la siguiente etapa del viaje. A continuación aparece un diagrama con la secuencia de los períodos del desarrollo de la edad adulta inicial e intermedia.

Períodos de Desarrollo de la Primera Edad Adulta y de la Edad Adulta Intermedia



PRIMERA EDAD ADULTA (17 a 45 años)

Se caracteriza por la consumación del desarrollo biológico; por la adopción de roles sociales; la socialización en estos roles, que implica el aprendizaje de las habilidades y actitudes precisas para desempeñar bien los roles; y la evolución de un yo y una estructura vital adulta.

Tránsito de la primera edad adulta (de los 17 a los 22 años)

Conecta las eras pre-adulta y adulta inicial. Su tarea consiste en dejar el mundo pre-adulto y empezar a formar una base para vivir como adulto en el mundo adulto. Tienen lugar sucesos importantes como la graduación de la enseñanza media, el ingreso a la universidad, el noviazgo y el abandono del hogar.

Construcción de una incipiente estructura vital para la primera edad adulta (entre los 22 y los 28 años)

La mayor parte transcurre con la exploración de opciones de ocupación y matrimonio o relaciones alternativas, realizando compromisos en todas las áreas e intentando mejorar la vida mediante estas elecciones.

Ocupación. Una de las tareas principales es hallar una ocupación, que supone más que un trabajo o medio de vida; es un vehículo por el cual el joven se adapta al mundo adulto, demostrando su competencia y dominio, y expresando su creatividad. Entre los 18 y 21 años, las ideas vocacionales y la acción empiezan a basarse más en la realidad. De los 22 a los 24, se desempeña el primer trabajo tras un inicial compromiso vocacional. Entre los 25 y 30 años, en la fase del establecimiento, una persona puede realizar cambios de ocupación por resultarle insatisfactorias las primeras elecciones.

El sexo, la clase social y la raza influyen en la consecución y desarrollo de una ocupación en la primera edad adulta. Los obreros suelen ingresar a la fuerza laboral después de la enseñanza medio o, incluso, antes; mientras que los profesionales ingresan al mundo laboral generalmente después de una formación profesional, con trabajos mejor remunerados y con mayores oportunidades de ascender.

En la década de los veinte años, las mujeres que desempeñan con carácter central en su estructura vital los roles de esposa y madre suelen estar menos interesadas en desarrollar una ocupación en esta época; salvo en el caso donde el trabajo es un componente central de la estructura vital y la familia está ausente de ésta o tiene una importancia secundaria.

Las minorías raciales enfrentan a menudo impedimentos por su pertenencia a la clase baja y por barreras raciales que limitan sus oportunidades de encontrar un trabajo bien remunerado y satisfactorio. Muchos de sus miembros que inician la década de los veinte años con esperanzas de éxito, acaban por abandonar sus sueños.

El esfuerzo del joven por desempeñar una ocupación forma parte de un intento de desarrollo de vida, que exprese aspectos valiosos de su persona mediante el trabajo y le permita unirse a un mundo social en el que obtenga aprecio y reconocimiento.

Matrimonio y familia. Otra de las tareas principales de este período es la formación de relaciones interpersonales estrechas, que generalmente conducen al matrimonio y a la familia. Elegir un compañero, aprender a vivir con el cónyuge, empezar una familia, criar a los hijos y levantar un hogar son tareas de la primera edad adulta. La secuencia típica se compone de noviazgo, matrimonio y familia.

Los adultos jóvenes suelen explorar varias relaciones antes de encontrar a la persona “adecuada”. Cuando se casan, no suelen tener ingresos elevados, por lo que las discusiones financieras son frecuentes. Al adoptar roles paternos, la joven pareja debe anteponer las necesidades de sus hijos y ofrecerles una crianza adecuada. Este cambio tiene lugar cuando están aprendiendo a conocerse todavía y a conocer lo que significa estar casados. Construir un matrimonio satisfactorio depende, en parte, de la capacidad de los cónyuges para desarrollar una confianza recíproca y para compartir sus esperanzas, sueños y temores.

Según Erikson, las personas que pueden compartir su identidad con otro sin temor a ser engullidos por la otra persona son capaces de amar más efectivamente. Los jóvenes adultos que no están seguros de su identidad pueden evitar los vínculos interpersonales íntimos hasta que definan un concepto más claro de sí mismos. Estos jóvenes pueden ser incapaces de distinguir entre sus miedos y anhelos, y los atributos de las personas con las que quieren relacionarse; lo cual dificulta crear una relación íntima basada en percepciones realistas de la otra persona.

El joven adulto desea explorar los diversos aspectos de la vida, buscar su autonomía; pero también manifiesta el deseo de realizar compromisos en diversas áreas de la vida (matrimonio y trabajo, por ejemplo), los cuales exigen el final de la exploración. Por consiguiente, el joven se esfuerza por hallar de diversos modos un equilibrio entre estos deseos de exploración y compromiso.

La transición de los 30 años (entre los 28 y los 33 años)

Al concluir el período de los veinte años, el joven adulto siente la necesidad de tomarse la vida más en serio. Comienza a examinar sus elecciones y a preguntarse si la vida que lleva es la que realmente quiere. Este período de nueva valoración y cambio se denomina “transición de los treinta años”. Los jóvenes realizan elecciones y compromisos antes de tener experiencia para evaluarlos. Después de la década de los veinte años, pueden preguntarse de forma más realista si su ocupación es congruente con sus sueños y talentos, si su matrimonio o relaciones íntimas son realmente las que deseaban o si reflejan la conformidad o rebeldía contra los deseos paternos.

Algunos jóvenes, al sentir que su vida marcha bien, reafirman sus compromisos y no acusan mucho el tránsito de los treinta años. Otros modifican o realizan adaptaciones en un área importante sin experimentar una crisis significativa. En circunstancias favorables, esta fase determina una mayor integración de la identidad personal, un aumento de los compromisos, una mayor vinculación de los valores y las experiencias y una mayor empatía e interés por los demás. Los adultos jóvenes que se establecen en el mundo de diversas formas son ahora más conscientes de la fuerza y las limitaciones de la vida que han formado y desean construir una vida más auténtica y recompensante.

Construcción de una estructura vital culminante para la primera edad adulta (de los 33 a los 40 años)

La mayoría de los hombres y las mujeres intentan anclar de manera más firme su vida, desarrollar un alto nivel de competencia en su trabajo, convertirse en miembros valiosos de un mundo apreciado y afirmarse en este mundo. Durante la década de los treinta años están en su punto culminante las exigencias del trabajo, la familia y la comunidad.

Hacia el final de la década de los treinta años se registra una creciente preocupación por conseguir una mayor autoridad, independencia y autosuficiencia; pero también un profundo deseo de afirmación, de ser apreciado y reconocido por los demás. Asimismo, las personas pueden experimentar conflictos internos entre el deseo infantil de alcanzar sin esfuerzo un gran éxito y el deseo adulto de realizar sus valores de forma responsable y productiva. Estos conflictos niño-adulto propios de esta fase contribuyen a satisfacer un objetivo central de la edad adulta: convertirse en guía, autoridad constructiva y padre para la generación de adultos más jóvenes.

EDAD ADULTA INTERMEDIA (40 a 65 años)

Empieza con el tránsito de la madurez y termina con el tránsito del final de la edad adulta.

El tránsito de la vida intermedia (entre los 40 y los 45 años de edad)

Las tres principales tareas del tránsito de la vida intermedia son: 1) concluir la era de la edad adulta inicial; 2) individualizarse más, integrando las polaridades de la vida; 3) iniciar una nueva era y una nueva estructura vital.

1) Concluir la primera edad adulta. Supone un proceso donde se hace un balance del pasado y se consideran las opciones abiertas al futuro.

2) Individualizarse más, integrando las polaridades de la vida. La *individuación* deriva de los esfuerzos para integrar los aspectos conflictivos de uno mismo y para diferenciarse del mundo. El concepto de polaridad describe esta experiencia interior de estar apesadado entre tendencias opuestas que exigen un equilibrio:

Joven/viejo. En la mitad de la vida, las personas entran en una nueva generación. Con respecto a la generación más joven y a su vida anterior, se sienten viejas; mientras que con respecto a la vida que tienen por delante y a la generación mayor, se sienten jóvenes. Lo joven simboliza novedad, apertura e inicio. Lo viejo representa terminación, desgaste, estabilidad y muerte.

Destrucción/creación. La tarea de la individuación supone aquí no sólo el reconocimiento de la propia capacidad para ser destructivo o creativo, sino también el surgimiento de la capacidad para vivir con algún tipo de equilibrio entre ambos polos.

Masculino/femenino. En el tránsito de la mitad de la vida, los hombres y mujeres pueden empezar a reconocer aspectos de sí mismos que han estado suprimidos por ejercer expectativas en relación con el sexo de manera rígida. El fomentar un nuevo equilibrio entre lo masculino (representado por la ambición, poder, dureza y afirmación corporal, entre otros) y lo femenino (ser suave, afable y creativo, por ejemplo) puede permitir a la persona relacionarse mejor con los hombres y con las mujeres, formando vínculos más íntimos.

Vinculación/separación. La vinculación se refiere a la forma como las personas están conectadas con el medio. Cuando el individuo está empeñado en obtener del mundo aquello que desea o en dominar y adaptarse al mundo, está vinculado. El individuo está separado cuando está principalmente inmerso en el mundo interior de la imaginación, fantasía y juego. Una excesiva separación puede obstaculizar el contacto con el mundo y la propia capacidad de supervivencia. Una vinculación excesiva puede poner en peligro la capacidad de auto-renovación, crecimiento y esfuerzo creativo. Un aspecto importante de la individuación de la mitad de la vida es la reducción de los vínculos. El individuo puede intentar equilibrar el compromiso con el mundo y consigo mismo.

3) Iniciar una nueva era y una nueva estructura vital. Otra tarea de la transición de la mitad de la vida consiste en *modificar las estructuras vitales de la primera edad adulta*. Una vez que cesan el cuestionamiento y la reformulación valorativa, las personas dirigen su atención hacia el futuro; intentan realizar cambios en sus vidas para adaptarse a las ideas acerca de cómo quieren ser en el futuro.

No se puede ser ya un protegido, es el momento de convertirse en guía de los adultos más jóvenes. Durante esta etapa de transición, uno o ambos cónyuges pueden cuestionar su matrimonio: decidir permanecer juntos y enriquecer la relación, romper la relación o mantener un matrimonio tolerable.

Crisis durante la transición de mitad de la vida. Los especialistas debaten si las crisis son normativas en la mayoría de los hombres y mujeres durante el comienzo de la década de los cuarenta años. La crisis puede adoptar una forma espectacular, como un cambio súbito en el trabajo o la relación matrimonial, una depresión grave, mayor uso de alcohol o drogas o un cambio de tipo de vida. Con frecuencia es menos dramática, pero dolorosa, sin tener una expresión pública manifiesta. Las personas sienten que sus recursos son insuficientes para hacer frente a las tensiones que experimentan. Esto produce una sensación de desesperación. Al revalorar la ocupación, el matrimonio, la familia y otras áreas de la vida, se congelan todos los demás compromisos.

Construcción de una estructura vital incipiente para la edad adulta intermedia (de los 45 a los 50 años)

Cuando llega a su fin la transición de la mitad de la vida, el individuo deja de sentir ya la presurosa necesidad de reformular su propia vida y modificar el pasado. Es el momento de realizar firmes elecciones y de desarrollar la propia vida, sin la constricción de estas elecciones. Ya sea que se trate de cambios pequeños o grandes, obvios o sutiles, éstos reflejan el hecho de que las personas entran en una nueva era (la edad adulta intermedia) y exploran diversas formas de vida en ella.

En esta fase, los hijos suelen abandonar el hogar en busca de su independencia. Las mujeres, entonces, comienzan a explorar más en serio el mundo del trabajo no doméstico; mientras que muchos de los hombres han alcanzado su máximo nivel de progreso en su ocupación y pueden intentar reducir la importancia de ésta en su vida. Muchos hombres y mujeres sienten la necesidad de reconsiderar la relación matrimonial, una relación que durante los primeros años de paternidad se basaba principalmente en la crianza de los hijos y la construcción del hogar.

La transición de los cincuenta años (de los 50 a los 55 años)

Hacia los cincuenta años, las personas tienen la oportunidad de volver a valorar y enriquecer su vida; pueden realizar cambios patentes o sutiles en esta época y experimentar una crisis moderada o grave, dependiendo de su capacidad para aceptar y realizar dichos cambios.

Construcción de una estructura vital culminante para la edad adulta intermedia (de los 55 a los 60 años)

En este período, las personas intentan mejorar y enriquecer su vida dentro de las limitaciones y oportunidades de la estructura que termina (la edad adulta intermedia).

Transición adulta tardía (de los 60 a los 65 años)

Los cambios fisiológicos hacen más vulnerable a la persona con respecto a las enfermedades. Disminuye su capacidad física y mental. Estos cambios intensifican un sentimiento de decadencia física, de envejecimiento y muerte. El aumento de enfermedades y muertes entre las personas queridas, los colegas y amigos contribuyen a esta sensación de declinar.

La principal tarea de esta fase de transición es la de hallar un nuevo equilibrio en la polaridad *viejo/joven*. La entrega de la autoridad y poder a la generación más joven. La jubilación, suceso fundamental para muchos hombres y mujeres, ayuda a concluir el proceso de transición de la edad adulta tardía. La falta de ingresos, la carencia de nuevos intereses y actividades, la mala salud y la enfermedad o muerte del cónyuge, suponen un gran riesgo de pérdida de adaptación después de la jubilación.

El cambio de roles familiares y profesionales subraya el hecho de que, en la transición adulta tardía, es importante establecer un nuevo equilibrio entre la vinculación a sí mismo y a la sociedad, así como hallar nuevas formas de participación en el mundo. El período de transición concluye cuando la persona siente la necesidad de volver a valorar su vida y empezar a formar una estructura vital incipiente para la vejez.