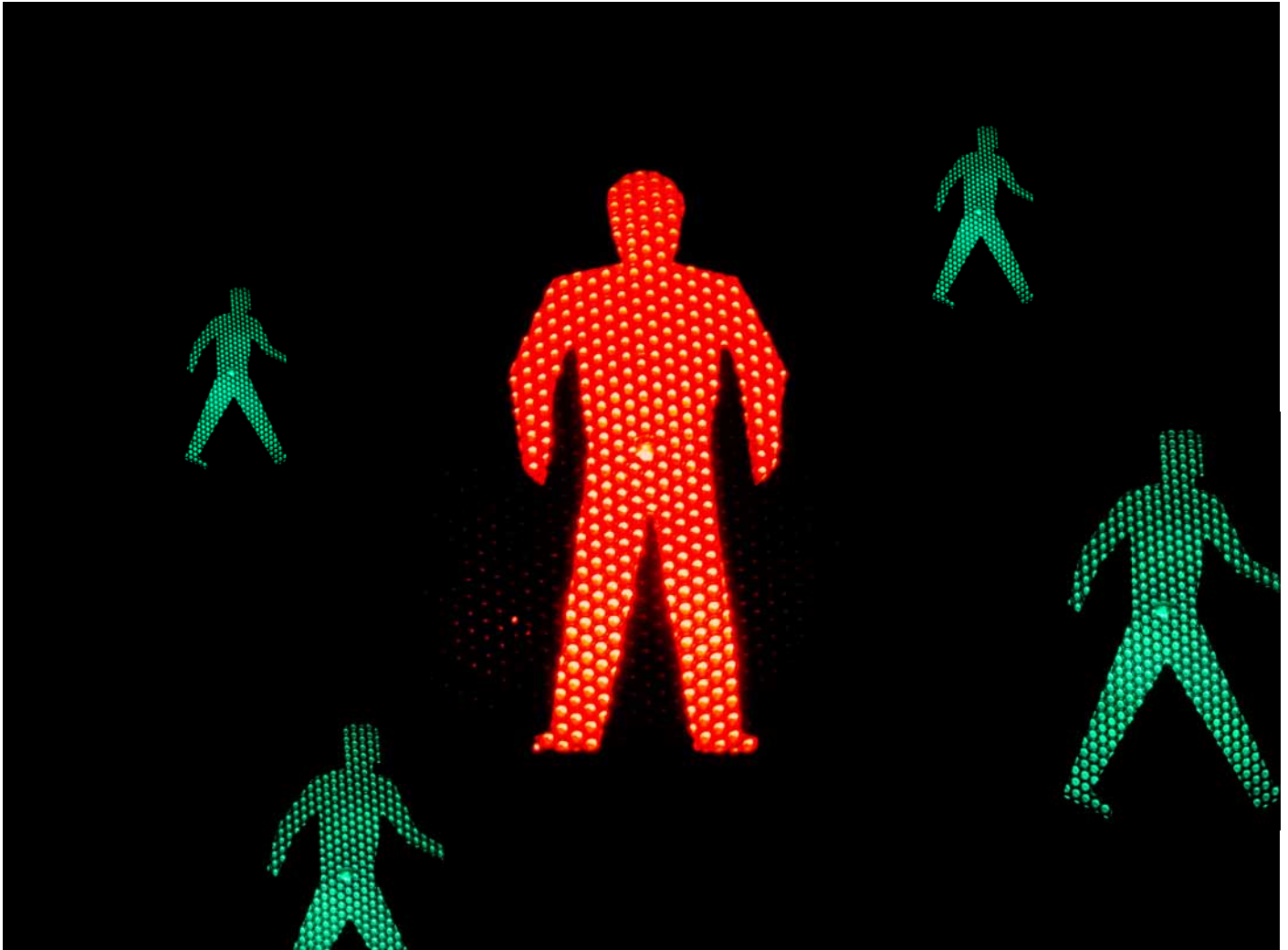


Crisis y vida

Antonio Villas Hernández



El ser humano atraviesa, a lo largo de su vida, por varias crisis más o menos profundas. Por un lado están las crisis vitales, donde, de repente, nuestra vida toma un nuevo rumbo debido a un hecho significativo como la muerte de un ser querido, una ruptura afectiva, cambio de país de residencia, etc. Y por otro las derivadas de nuestra propia evolución: nacimiento, infancia, adolescencia, etc. A este segundo grupo y una vez superada la conflictiva etapa de la adolescencia, se une una percepción que nos produce hondo desasosiego: el inexorable paso del tiempo. Según el carácter personal de cada uno, esta circunstancia afecta en mayor o menor medida, pero la sensación de que

todo va demasiado de prisa es común en la mayoría de personas. Somos el único animal consciente de que está de paso, de que un día, de forma inevitable, moriremos.

Esta perspectiva surge en la edad adulta, cuando la conciencia del paso del tiempo es más intensa que en la niñez o adolescencia. En las primeras etapas de la vida, el final del camino parece tan remoto que ni siquiera nos paramos a pensar en él. Entonces la vida se bebe a grandes sorbos y *tempus fugit* carece de significado. Sin embargo, esta despreocupación que va unida a la infancia-adolescencia, desaparece al superar esas etapas e iniciar el verdadero camino vital: el de la madurez. Es un periodo exten-

so, que en nuestra cultura abarca desde la adultez temprana —entre 20 y 25 años—, pasando por la adultez media hasta alcanzar la adultez tardía —entre los 50 y 60 años—, y que da paso a la senectud.

Una serie de acontecimientos jalonan nuestra vida adulta: en el ámbito biológico (ser padres, la menopausia, artritis, etc.); psicológico (cambio de ideales, distinta perspectiva del mundo o de la vida misma); social (cambio de rol, pérdida o ganancia de poder adquisitivo); cultural (ritos y ceremonias que van marcando fases y dan paso de una etapa a otra) y en el histórico (guerras, revoluciones o crisis económicas). Todos estos hechos pueden jugar un papel decisivo en nuestra vida adulta y suponen un paso adelante en la evolución individual. Cuando tienen lugar, producen las denominadas «crisis normativas» por la psicología evolutiva, y llevan consigo grandes dosis de ansiedad e incertidumbre propia del cambio hacia una etapa nueva de la que no poseemos referencias.

Aunque no es necesario un acontecimiento relevante en nuestra vida para sumirnos en un periodo crítico, el simple paso del tiempo es suficiente. En general, cada cambio de década desata una «crisis de transición», un tiempo de reflexión que luego se supera. Así, tenemos la crisis de los treinta, de los cincuenta, de los sesenta, etc. Son muchos años aferrados a una etapa, y cambiar nos recuerda la rapidez de nuestra existencia, nos hunde en un breve periodo de marcado pesimismo. De entre todas las crisis de transición a las que se enfrenta el ser humano, tal vez la más interesante sea la de los cuarenta o «de mitad de la vida». Es más profunda y sus repercusiones van más allá de unos días anímicamente bajos. Es una edad en la que hemos creado un núcleo familiar propio y hemos alcanzado la plena realización personal, además de gozar de una gran productividad y creatividad en el ámbito intelectual y artístico. Esta crisis nos alcanza,

por lo tanto, perfectamente situados en la vida: en el aspecto emocional, profesional y social. ¿Qué ocurre para que nos afecte de tal forma? La respuesta es que contemplamos, estupefactos, que nos encontramos en el ecuador de nuestra vida. La percepción de haber recorrido la mitad del camino es demasiado intensa como para considerarla una crisis de transición más. De pronto, es tiempo de hacer balance de nuestra vida, y es muy común echar la vista atrás para comprobar dónde nos encontramos con respecto a los sueños, a todos los planes que albergábamos en nuestra no tan lejana juventud. Los proyectos e ilusiones con que uno se adentró en la etapa adulta son revisados de nuevo. Nos encontramos insatisfechos con lo que no hemos logrado, con las metas de juventud no alcanzadas, sin observar en muchas ocasiones lo que sí hemos alcanzado, lo que poseemos.

Este periodo produce en ocasiones un desajuste difícil de asimilar. Con frecuencia supone para el hombre un intento por recuperar la libertad de la juventud y evadirse de las responsabilidades, lo que se traduce en una búsqueda de emociones como practicar deportes de riesgo o volver a salir los fines de semana con los amigos. No es más que una quimera. Vano intento por volver a un

“ Hay un vano intento por volver a un tiempo idealizado desde la perspectiva adulta. ”

tiempo idealizado desde la perspectiva adulta, a una época de la que solo se recuerda los aspectos positivos.

La mujer, aunque no de forma tan acusada, también sufre esta crisis, y es habitual la pérdida de la autoestima, acudir al gimnasio o recurrir a la cirugía plástica para intentar frenar el avance del tiempo.

Hay que tener en cuenta que

en las primeras edades el tiempo pasa demasiado rápido debido a la despreocupación inherente a esas etapas. Es decir, un año de vida en la infancia-adolescencia no tiene la misma duración a efectos de percepción que en la madurez, donde sí existe esa visión de temporalidad. Y, sobre todo, se debe valorar lo vivido. El esfuerzo realizado para llegar a la situación alcanzada, la familia, los amigos. Una segunda adolescencia puede convertirse en un caramelo demasiado amargo.