

# **LA PSICOLOGÍA EN LA EDAD ADULTA: LÍMITES O RECURSOS.**

Prof. Leonardo Fuentes Blanco

## **1. Introducción**

Psicología de los límites o una Psicología más centrada en los recursos? Eso que hoy algunos han denominado Psicología Positiva. Una parte importante de la Psicología actual ha vuelto su interés hacia el estudio de los recursos personales. Frente a una Psicología clínica y psicoterapéutica que insiste en los fracasos, problemas, deficiencias, límites en definitiva, (Psicología de los límites), estaría una Psicología de los recursos: aquella que intenta analizar, definir y fomentar los recursos personales. Un ejemplo muy claro de este giro o intento de giro, lo tenemos en Estados Unidos, cuando en 1996 la influyente Asociación Americana de Psicología elige a Martin Seligman como presidente de dicha asociación. Seligman era un investigador muy conocido por sus estudios sobre la indefensión aprendida y la depresión. Durante su mandato se empeñó en cambiar la orientación de la psicología americana. Creía que se había interesado demasiado por la clínica y los problemas mentales, lo que la había conducido a un <discurso del déficit>, en el que todo el mundo necesitaba una muleta para poder andar.

Había llegado el momento de prestar más atención a los recursos positivos de la persona, de dar un sesgo más positivo a la psicología, ocuparla en detectar las potencialidades de cada

uno, sus energías y capacidades virtuosas, para intentar desarrollarlas. Qué ocurrió? Pues que la felicidad, que había sido el tema central de la ética, se convirtió en tema central de la psicología. Y se pusieron a buscar aquellas potencialidades humanas, poderes, fortalezas que ayudan al desarrollo humano. Cuales serían estas fortalezas básicas? Tras leer a filósofos, psicólogos, especialistas en temas de distintas religiones etc. llegaron a la conclusión de que había seis universalmente valoradas: sabiduría, valor, humanidad, espiritualidad, templanza y justicia. El mismo Seligman reconoce que el resultado había sido una psicologización de la moral. La psicología se había vuelto prescriptiva y no descriptiva y la misión de la Psicología Positiva no es decirle a un sujeto que debe ser optimista o amable o estar de buen humor, sino describir las consecuencias de tales rasgos (por ejemplo, que ser optimista reduce la depresión).

Pues bien si trasladamos esta situación a la Psicología en la edad adulta, es fácil deducir la relevancia que se le ha dado a los límites, a la vulnerabilidad, frente a una psicología de los recursos y las potencialidades. Límites, por supuesto, pero también potencialidades. Pero es que existe algún estadio en Psicología del desarrollo (Piaget) o alguna fase (Erikson) que no esté caracterizado por los límites? Los límites tanto biológicos como psicológicos caracterizan el desarrollo biológico y psicológico, pero no deben de impedir el crecimiento. El crecimiento debe de convertirse en un deber y un derecho de la propia vida en todas las edades. Por supuesto también en la

edad adulta. Quien se para, quien no crece, quien no pone en marcha los recursos de que dispone en cada momento, entonces sí que cae o puede caer en auténticas patologías psicológicas, que no se curan con medicinas, sino con cambios de mentalidad, en definitiva con cambios de comportamiento.

## **2.- Recursos.**

*“Llamamos recursos personales o íntimos a aquellas capacidades, saberes, destrezas, rasgos de personalidad que facilitan el acceso de una persona a un bienestar determinado y a la creatividad.”* Creo que nos vale un ejemplo de un autor que conocéis muy bien: E. Erikson. En su descripción de las fases del Ciclo Vital, sitúa cada una de ellas entre el límite y las posibilidades y los recursos en definitiva. A la edad adulta, a quien corresponden las dos últimas fases le asigna el límite *del estancamiento* (crisis), frente al recurso de *la generatividad*. Y a la última, el límite de *la desesperanza*, frente al recurso, a la posibilidad de *la integración*. Esas crisis que debemos superar en cada etapa, no son una catástrofe, sino un punto de mayor vulnerabilidad, pero al mismo tiempo de mayor potencial, de mayores posibilidades. Cuantas más crisis resolvamos de manera satisfactoria, dicho de otra manera, cuantos más recursos utilicemos, más saludable será nuestro desarrollo.

Veamos algunos ejemplos de recursos.

### **a/ El buen uso de la inteligencia.**

Partimos de que la inteligencia es la capacidad para dirigir la propia acción aprovechando los recursos cognoscitivos y evaluativos. La inteligencia incluye habilidades cognitivas, pero la

eficacia de esas habilidades va a depender de componentes no cognitivos, sino afectivos y motivacionales. Dicho de otra manera, inteligencia es la capacidad para resolver ecuaciones diferenciales, desde luego, pero ante todo es una aptitud para organizar comportamientos, descubrir valores, inventar proyectos, mantenerlos, ser capaz de liberarse del determinismo de la situación, plantear problemas, resolverlos. La Psicología, sobre todo a partir del cognitivismo (Piaget), sobrevalora los aspectos cognitivos de la inteligencia, olvidando un poco que la inteligencia no tiene como finalidad primera conocer, sino DIRIGIR EL COMPORTAMIENTO. Me parece que es sensato incluir la capacidad de tomar decisiones dentro de la inteligencia y no sólo la capacidad de razonar o de aprender. Inteligencia es saber pensar, pero también TENER GANAS Y VALOR DE PONERSE A ELLO.

Esta idea del “valor”, nos remite al recurso de la fortaleza, que incluye la energía para mantener el empeño. En la actualidad se habla mucho de <resiliencia>, es decir, la capacidad de una persona o grupo para saber afrontar acontecimientos negativos y afrontar embates negativos de la vida diaria, por muy desestabilizadores que fueren. A esta capacidad (**resiliencia**), se la ha llamado tradicionalmente paciencia, palabra hoy desprestigiada, por unas connotaciones de sumisión, victimismo y debilidad. La paciencia es, como la valentía una actitud indispensable para la actividad creadora y como diría Erikson también para la generatividad, una generatividad creadora.

En este contexto, produce una cierta emoción el texto del pintor japonés Hokusai. Dice así:

*“Desde la edad de 6 años tuve la manía de dibujar la forma de los objetos. A los 50 años, había publicado una infinidad de dibujos, pero todo lo que he producido antes de los 70, no vale nada. A los 73, aprendí un poco, acerca de la verdadera estructura de la naturaleza. Cuando tenga 80, por consiguiente, habré progresado aún más; a los 90 penetraré en el misterio de las cosas; a los 100 habré alcanzado, ciertamente, una etapa maravillosa, y cuando tenga 110, todo lo que haga, sea un punto o una línea, estará vivo.*

*Escrito a la edad de 78 años por mí, en otro tiempo Hokusai, hoy Gwakio Rojin: el hombre anciano loco por dibujar”.*

## **b/ Saber elegir**

Ante los acontecimientos de la vida diaria, existen muchas posturas diferentes, pero sólo algunas corresponden a una personalidad madura: negación de la realidad, sublimación, respuestas puramente emocionales o totalmente racionales, culpabilizantes o culpabilizadoras, enmudecidas o comunicadoras. Podemos responder de una manera <compulsiva>, cuando nuestra conducta brota de un impulso no controlado, no de una libertad que percibe y decide. Frente a este tipo de lecturas y respuestas, la personalidad adulta (me atrevo a decir madura), tiene una tarea: *saber elegir*. Ser conscientes de lo que pasa y de quienes somos, donde estamos, y, desde ahí, elegir la respuesta personal que queremos darnos y dar, la postura y actitud que queremos configurar y adoptar. A veces puede ser contracultural (los cursos de mayores, tal vez?), distinta de lo que los otros piensan y comunican, pero *es nuestra respuesta* personal. Comprendida o incomprendida, se trata no de una compulsión reactiva, sino de la elección en la que

comprometemos nuestros criterios, nuestra confianza básica y nuestros propios principios.

No se trata de responder <de memoria>, sino de elegir lo más coherente y desde el lugar desde donde lo afrontamos.

Esta actitud conlleva la madurez de saber decir <adiós> y <hola>. Saber despedirse de ideas, emociones, situaciones.....que fueron pero que ya no son, sin aferrarse a ellas, en el fluir de los acontecimientos y de la historia y abrirse a un <hola> que estrena otra realidad que debemos afrontar, pero también saber elegir. No es fácil el evitar apegos, pero es el camino, a veces difícil, para poder pronunciar el <adiós> y el <hola>. De sedentarios, nos convertimos en una especie de nómadas del sentido, buscadores de otras realidades , ante las que en un primer momento, desconocemos su auténtico significado.

Un cuento de Tony de mello ilumina esta realidad, a veces nada fácil de entender. *Trata de un anciano labrador a quien se le escapa un caballo que constituía casi su única riqueza. El pueblo comenta:<qué mala suerte>. Su respuesta: <mala suerte? Buena suerte. Qué sé yo>. Al cabo de una semana, el caballo regresa al corral trayendo consigo una manada de caballos salvajes. Los vecinos le felicitan: < qué buena suerte>. Su respuesta, invariable: <buena suerte, mala suerte, qué sé yo>. Al intentar domar a uno de sus caballos, el hijo del labrador, cae y se rompe una pierna. <Qué mala suerte>, dicen los vecinos. Y el labrador, a lo suyo: <mala suerte, buena suerte, qué sé yo>. Pero la rotura de la pierna le evita ser reclutado para ir a la guerra. <Buena suerte, mala suerte, qué sé yo>.*

Este sencillo relato nos hace pensar en el devenir de la vida, ante los que podemos tener juicios y respuestas inmediatas, pero en una oculta sabiduría, no siempre disponible, nuestra ignorancia es a veces lo más sabio que tenemos.

### **c/ Mapas y territorios.**

Ante los acontecimientos, se ponen en cuestión nuestro propio proyecto vital, nuestra madurez. Ante un estímulo aversivo, nuestra primera respuesta puede no ser la más madura y con frecuencia tratamos de explorar respuestas diferentes y terminamos eligiendo aquellas que nos parecen más acordes con nuestros recursos personales, sociales, culturales o religiosos. Este proceso nos llevará a hacernos conscientes de nuestro *mapa* de la vida, es decir de nuestros pensamientos y de <cómo deben ser las cosas>. Este mapa será correcto si está ajustado a la realidad en todas sus dimensiones. Será maduro si corresponde a nuestra edad y visión honda de la realidad humana. Frecuentemente, mapa y realidad, no se ajustan. En ocasiones tenemos mapas obsoletos, hechos más desde la imaginación y desde el deseo que desde el contacto con la propia realidad. Es lo que en Psicología denominamos <mapa> y <territorio>. Un mapa es bueno si nos orienta por el verdadero territorio. Es inmaduro si pretendemos caminar, con su guía, sin que el mapa por infantil o inadecuado, nos indique los múltiples y verdaderos caminos de la vida (Caminar hoy por una gran ciudad moderna con un mapa del siglo XVII nos confundiría, pues no encontraríamos reflejada la mayor parte de la ciudad). Esto nos ocurre, cuando ante algún acontecimiento que nos descoloca, echamos mano de un mapa cognitivo o afectivo que es incapaz de ayudarnos a buscar senderos de madurez personal y dirigir nuestros pasos en dirección equivocada. Regresamos a

posturas inmaduras que nos confunden y no damos en nuestras respuestas existenciales, la talla que una trabajada madurez aconsejaría. Poner al día nuestro mapa es un recurso más para crecer, para madurar, a veces estimulados por acontecimientos que aparentemente nos empujan a todo lo contrario.

### **A modo de conclusión**

**La edad adulta es una oportunidad: de hacer lo que antes no se pudo hacer, de recuperar lazos de amistad, de aprender y de enseñar cosas útiles para los demás y gratificantes para uno mismo; de no perder la curiosidad y tener ocupada la mente. Es la situación de aquellos mayores que tienen ganas de afrontar nuevos retos; tal vez, más que otros, porque nadie los ha preparado para una etapa que puede ser plena y abierta a nuevas experiencias, nuevas curiosidades y nuevos horizontes. Aprender cosas nuevas es la mejor medicina contra la soledad, el abandono y el aislamiento; es la mejor forma de demostrar y demostrarse que nunca es tarde, que vale la pena vivir y afrontar estos nuevos retos y que el objetivo de las actividades que llevamos a cabo no estriba ya en el reconocimiento exterior, sino en la satisfacción personal de seguir creciendo y de culminar la propia existencia de una forma creativa. Acostumbrémonos a entender las nuevas etapas de la vida con plenitud, como un continuo de posibilidades vitales, pues como dice Pascal, “ *no hay nada tan duro para el hombre como el reposo completo, sin pasión, sin ocupación, sin distracción ni***



*meta. Entonces es cuando percibe su insignificancia, su insuficiencia, su subordinación, su impotencia y su vacuidad.*

Como en el bellissimo poema "Ítaca" de K. Kavafis,

que este camino en los cursos de Mayores de la Universidad, os haya sido rico en experiencias y en conocimiento.

Que numerosas sean las mañanas de verano

En que con placer felizmente

Arribéis a bahías nunca vistas.

Que este viaje se alargue largos años.

La Universidad os regaló este hermoso viaje.

Un viaje rico en saber y vida.

Yo espero que de verdad, haya sido un viaje ilusionante para vosotros,

Como lo ha sido para mí.

Muchas gracias.