



0. INTRODUCCIÓN

De la tradicional catequesis infantil e infantilizante se debe pasar decididamente a la catequesis de adultos y **adulta**. La preferencia tradicional por el mundo de los niños tiene que ceder el peso a la prioridad de la catequesis de adultos y verdaderamente **adultos**, es decir, aquella que, sin abandonar la educación religiosa de niños y jóvenes, pone en el centro de la atención al mundo adulto y, sobre todo, trata cuidadosamente de respetar las reales condiciones y exigencias de los hombres y mujeres de hoy. Esto representa hoy, a no dudar, un gran reto cultural y pedagógico. En este ámbito de problemática, una catequesis que quiera ser de verdad **adulta** tendrá que reconocer la situación de crisis de la figura tradicional del **buen cristiano**, y promover un nuevo modelo de cristiano adulto, de fe personalizada, actualizado culturalmente, activo y corresponsable, comprometido y crítico¹.

¹ ver E. Alberich - A. Binz, Catequesis de adultos. Elementos de metodología, 2ª ed. Editorial CCS, Madrid 2005, pp. 113-118.

1. EL CONCEPTO DE ADULTO²

Etimológicamente el término adulto procede del verbo latino “*adolescere*”, que significa “**crecer**”. En la forma del participio pasado, el verbo “*adolescere*” se convierte en la palabra “*adultum*”. Por lo tanto, podríamos derivar su significado con la expresión “**el que ha terminado de crecer o de desarrollarse, el crecido**”.

- **Biológicamente**, adulto es el individuo que ha alcanzado su tamaño y fuerza plenas, centrado entre la adolescencia y la vejez, es decir, la persona que ha dejado de crecer pero no ha comenzado aún a decrecer.
- **Jurídicamente**, el término adulto equivale al arribo a la mayoría de edad, según la cual el sujeto vive y actúa en la sociedad según su propia responsabilidad, y no bajo la tutela de otros. Adquiere el derecho al voto, el derecho a trabajar, es la edad legal para hacer contratos válidos, obtener créditos, disponer de propiedades o ser acusado en las cortes como ciudadano con plenos derechos y responsabilidades.
- **Psicológicamente**, el término adulto se emplea como sinónimo de “madurez de la personalidad” y pretende indicar el adulto cabal, o sea, el sujeto responsable, que posee las características personales de dominio de sí mismo, seriedad y juicio. Es un individuo con un alto grado de estabilidad emocional, provisto de un buen control de impulsos, una elevada tolerancia a la frustración y libre de oscilaciones violentas en el estado de ánimo.
- **Económicamente**, se considera adulto a alguien que dispone de la capacidad de auto-mantenerse. Normalmente, el ingreso al mundo del trabajo coincide con la etapa de la vida adulta.

2

Podemos establecer entonces, que:

Adulto, es la persona en pleno desarrollo histórico, la cual, siendo heredera de su infancia, habiendo salido de la adolescencia y en camino hacia la vejez, continúa el proceso de individualización de su ser y de construcción de su personalidad.

² Catequesis de Adultos, Desafío de la Nueva Evangelización, Comisión Nacional de Catequesis de Costa Rica, 1999.

Entre los criterios para determinar el concepto de adulto, destacan los siguientes³:

1. **La aceptación de responsabilidades:** El rasgo más notable de la personalidad del adulto y que le sirve de característica principal es su capacidad y sentido de responsabilidad frente a los hechos de la vida. El adulto es aquel que sabe que es responsable de sus actos y que además desea serlo. Adulto es quien responde de sus actos y de sus palabras.
2. **El predominio de la razón:** El predominio de la razón sobre los sentimientos es otra de las cualidades propias del adulto y que lo distinguen de los niños, los adolescentes y hasta de los ancianos. El adulto es capaz de ver con objetividad el mundo y los acontecimientos de la vida. Por ello recurre a componendas, según las circunstancias, evitando así tanto la versatilidad como la terquedad, defectos muy propios de niños y ancianos, tendiendo más bien a ser pragmático.
3. **El equilibrio de la personalidad:** El adulto, a fin de lograr su madurez, debe liberarse de la dependencia infantil de su padre y de su madre, y lograr la imagen y la vivencia de su propia paternidad en el mundo. El peligro que lo acosa es la costumbre o el hábito, pues puede conformarse demasiado fácilmente con un determinado estilo de vida y dejar de esforzarse por su propia superación, con lo cual puede caer en un cómodo conformismo.



³ Ludojoski, Roque. Andragogía o educación del adulto. Editorial Guadalupe y Centro Regional de Ayuda Técnica A.I.D., 1972, Buenos Aires.

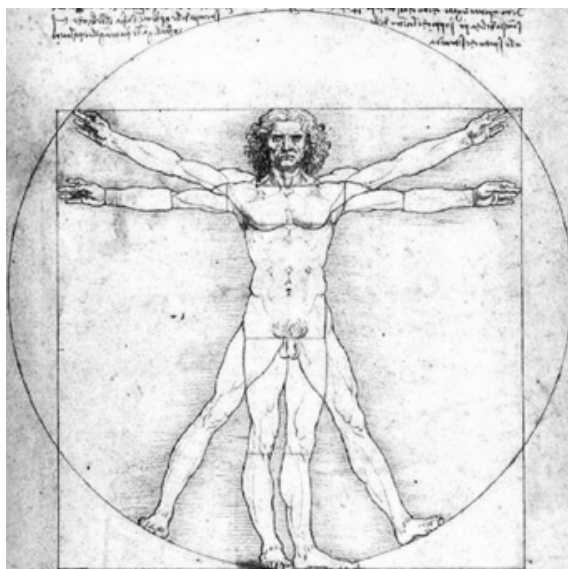
2. DIMENSIONES DE LA PERSONA ADULTA

El mensaje principal de la Sagrada Escritura anuncia que el ser humano es criatura de Dios, y se caracteriza por ser imagen de Dios; por lo que su esencia y existencia están constitutivamente relacionadas con Dios del modo más profundo. El hombre está vinculado con Dios y, por eso, es capaz de Dios. Esta liga con Dios se refleja en la dimensión relacional y social de la naturaleza humana. Se refleja en la relación entre los sexos: El hombre y la mujer tienen la misma dignidad, su reciprocidad es imagen de Dios. El hombre y la mujer tienen la responsabilidad de regir el mundo. Se refleja en la relación del hombre consigo mismo: Su corazón indica sus facultades: razón, discernimiento del bien y del mal, voluntad libre.

4

“Por haber sido hecho a imagen de Dios, el ser humano tiene la dignidad de persona; no es solamente algo, sino alguien. Es capaz de conocerse, de poseerse y de darse libremente y entrar en comunión con otras personas; y es llamado, por la gracia, a una alianza con su Creador, a ofrecerle una respuesta de fe y de amor que ningún otro ser puede dar en su lugar”⁴.

El fundamento de nuestra dignidad como personas son nuestras dimensiones y exigencias esenciales, es decir, nuestra naturaleza⁵. Y las dimensiones las hemos de entender como aquellos aspectos, características o cualidades que definen nuestro ser y naturaleza en el momento histórico en que vivimos.



⁴ Catecismo de la Iglesia Católica, 357.

⁵ Ver Academia Pontificia para la Vida, Comunicado final de la VIII Asamblea General, febrero de 2002.

A. DIMENSIÓN FÍSICA O DE NUESTRO CUERPO

El cuerpo, regalo de Dios para la persona, le permite insertarse en el mundo, lugar de su realización y de su libertad, y unificar en sí mismo los elementos de la creación (tierra, agua, viento, fuego), las criaturas animales y vegetales, las obras de la realización humana (canto, música, baile, pintura, escultura, ciencias, avances tecnológicos, etc.), en fin todo lo existente sea del orden que sea y canalizarlo hacia la felicidad de la persona⁶.

El cuerpo de la persona no puede ser considerado tan sólo como una parte o extensión suya, sino como la expresión y presencia de todo su ser y existir. De tal forma que si observamos su rostro, ademanes y postura vemos reflejado su pensar, su sentir, su vivir, su espiritualidad.

Somos responsables del cuidado de nuestro cuerpo, de proporcionarle una adecuada alimentación, de atender oportunamente sus malestares, de protegerlo de las inclemencias del clima, de buscar su mejora a través del ejercicio, en fin de su crecimiento y desarrollo.

De manera especial, dentro de esta dimensión hemos de considerar nuestra sexualidad, la cual influye en todos los aspectos de la persona y de manera especial “a la afectividad, la capacidad de amar y de procrear y, de manera más general, a la aptitud para establecer vínculos de comunión con otro”⁷.

“La sexualidad, en la que se expresa la pertenencia del hombre al mundo corporal y biológico, se hace personal y verdaderamente humana cuando está integrada en la relación de persona a persona, en el don mutuo entero y temporalmente ilimitado del hombre y de la mujer”⁸.

“Cada uno de los sexos es, con una dignidad igual, aunque de manera distinta, imagen del poder y de la ternura de Dios”⁹. “Corresponde a cada uno, hombre y mujer, reconocer y aceptar su identidad sexual”¹⁰.

B. DIMENSIÓN PSICOLÓGICA O DE NUESTROS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS

Dios, en su infinito amor, nos ha dotado de pensamientos y emociones. Ambos, antes que contraponerse, han de complementarse y fortalecerse.

La función del pensamiento se ocupa de actividades altamente intelectuales, tales como clasificar y organizar los hechos, procesos que nos ayudan a comprender el mundo.

⁶ Ver Compendio de Doctrina Social, 128.

⁷ Catecismo de la Iglesia Católica, 2332.

⁸ *Ibidem*, 2337.

⁹ *Ibidem*, 2335.

¹⁰ *Ibidem*, 2333.

La función del sentimiento, en cambio, nos dice si nos gustan o no nuestras observaciones, decisión que se basa en sentimientos agradables o desagradables.

Al darnos Dios el regalo de la razón, nos ha concedido uno de los mayores bienes terrenales¹¹. Tenemos la capacidad de irnos cultivando en conceptos, fórmulas e ideas en general que van a darnos el soporte para resolver aquellas situaciones en que la respuesta ha de venir del mundo de los aprendizajes lógicos, discernidos y estructurados.

Con el obsequio de los sentimientos, nos ha hecho sentir tan humanos y nos ha colocado por encima de todo lo creado¹². Nos invita a desarrollar la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos¹³, a motivarnos y a manejar bien las emociones¹⁴, en nosotros mismos y en nuestras relaciones. Esto lo podemos lograr a través de cinco componentes, presentes en cada persona, que hemos de aprender a manejar con pericia:

- El conocimiento de las propias emociones, la capacidad de reconocer un sentimiento en el momento en que aparece.
- La capacidad de controlar las emociones, adecuándolos al momento.
- Capacidad de motivarse uno mismo, autocontrol emocional, capacidad de demorar la gratificación y sofocar la impulsividad.
- Reconocimiento de las emociones ajenas.
- El control de las relaciones, habilidad para relacionarse con las emociones ajenas, eficacia interpersonal.

Ser consciente de los sentimientos e intentar transformarlos van unidos, tomar consciencia de un estado negativo conllevará el intento de desembarazarnos de él.

Según la forma de atender o tratar las emociones podemos distinguir tres estilos de personas: La persona consciente de sí misma, la persona atrapada en sus emociones y la que acepta resignadamente sus emociones.

¹¹ Ver Prov 3, 13-20.

¹² Ver Sal 8.

¹³ Ver 1 Sm 16, 7.

¹⁴ Ver Prov 4, 23.

C. DIMENSIÓN SOCIAL O DE NUESTRAS RELACIONES

La persona, por esencia, teje una red de relaciones con las otras personas, con la naturaleza, consigo mismo y con Dios.

Relación con las otras personas

En el camino de la vida es frecuente el confundirse y valorar más a las cosas, a las circunstancias, a las apariencias y a las utilidades que a las personas en sí mismas. Es entonces que estamos extraviados.

Nos equivocamos cuando amamos las cosas y usamos a las personas olvidando que la relación que nos nutre, enriquece, hace madurar y ser felices es usar las cosas y amar a las personas.

Desde el vientre materno, durante la infancia y adolescencia, a lo largo de los años de la juventud y la vida adulta o habiendo llegado a la ancianidad, siempre hemos estado, estamos y estaremos en relación con alguien más y hemos de aprender a diferenciar el nivel de relación que con esa persona tenemos.

- Nivel superficial, es aquel que sostenemos con alguien al dejarnos llevar sólo por el aspecto exterior, por la simpatía natural o por la apariencia social. Nos vemos, nos relacionamos pero solo superficialmente, sintiéndonos satisfechos tan solo por la imagen que se proyecta.
- Nivel intelectual, sucede cuando nos agradan las opiniones de alguien, cuando compartimos sus ideas, cuando admiramos su intelecto. Disfrutamos de su modo de pensar mas no propiciamos un contacto en otros planos del vivir humano.
- Nivel afectivo, surge cuando las emociones y sentimientos conducen nuestra vida. Sucede entonces, que estas relaciones, fluctúan con nuestros estados de ánimo y carecen de un sólido sustento que les lleve a consolidarse.
- Nivel de encuentro profundo, nos encontramos con las personas más allá de su encanto físico, sus gestos, su simpatía o su posición social; superando el gusto por sus ideas o el coincidir con sus opiniones; ni siquiera por un atractivo sentimental o como nos sentimos al estar cerca; sino porque nos llama la atención su ser profundo, su riqueza interior, su personalidad y conectamos con la persona, por encima de las apariencias externas. Este nivel de encuentro es el que sacia el hambre de acogida y de reconocimiento que cada persona llevamos dentro. No surge solo, hay que buscarlo.

En la relación con los demás destacan la relación conyugal, la relación padres-hijos y la relación social.

En torno a la relación conyugal hemos de recordar que Dios después de colocar al hombre en el huerto del Edén pensó: *“No es bueno que el hombre esté solo; voy a proporcionarle una ayuda adecuada”*¹⁵ y viendo que aún con la creación de toda clase de animales, el hombre se sentía solo, entonces Dios hizo creó a la mujer, formada de la misma materia del hombre, idéntica a él en dignidad y valor, complemento adecuado el uno del otro¹⁶, para lograr la unidad perfecta del amor que se funda en el amor de Dios Creador¹⁷, la procreación responsable de los hijos y el avance hacia la plenitud de la humanidad ante lo creado¹⁸. Por eso, cada uno de nosotros es responsable de elegir una pareja con la cual construir un hogar en el que busquemos superar todo estilo de relación superficial, desigual, convenenciera, destructiva y nos encaminemos a la realización del plan bendecido por Dios¹⁹ en el cual ambos son considerados imagen suya, invitados a vivir y desarrollarse con alegría, ofreciéndose mutuamente amor, compañía y apoyo solidario.

En relación con los hijos, que en realidad no son nuestros sino de Dios que en su infinito amor nos ha hecho copartícipes de la creación, hemos como Él de buscar ofrecerles un ambiente propicio para su sano desarrollo²⁰, educarlos para que sepan valorar²¹ y disfrutar de la vida, protegerlos ante cualquier adversidad²² y salir a su encuentro a diario para conversar con ellos²³.

Finalmente, recordemos que la persona es constitutivamente un ser social, porque así la ha querido Dios que la ha creado y es la vida comunitaria lo que nos distingue de resto de las criaturas, en ella y en relación con las demás personas es que crecer y logramos nuestra vocación en la vida²⁴.

Relación con lo creado

En nuestra relación con lo creado, podríamos distinguir dos aspectos:

- La relación con el reino animal, el vegetal y el mineral cuyo único origen es Dios.
- La relación con las cosas que han surgido de la inteligencia y creatividad de la persona, reflejo de Dios Creador: Las casas y edificios, los vehículos, los electrodomésticos, las computadoras, los medios de comunicación y todos aquellos aparatos y demás objetos que vemos a nuestro alrededor.

Ante estas dos realidades la persona ha de tener las siguientes actitudes:

¹⁵ Gn 2, 18.

¹⁶ Compendio de Doctrina Social, 147.

¹⁷ Ver Gn 2 24.

¹⁸ Ver Gn 1, 27.

¹⁹ Ver Gn 1, 27.

²⁰ Ver Gn 1.

²¹ Ver Catecismo de la Iglesia Católica, 1653.

²² Ver Mt 23, 37.

²³ Ver DV 21.

²⁴ Ver Compendio de Doctrina Social, 149.

- Contemplar: Examinar, valorar y considerar profunda y atentamente.
- Admirar: Asombrarse, mirar con entusiasmo, sorpresa o placer.
- Conservar: Cuidar la permanencia y buen estado de una situación u objeto.
- Recrear: Crear de nuevo, mejorar, embellecer.

La falta de estima y afecto por parte de la persona hacia la naturaleza y las cosas, trae consigo la crisis ecológica, y sus terribles consecuencias no se dejan esperar: El maltrato a los animales, la tala inmoderada e irracional de los bosques, el desperdicio y contaminación del agua, la contaminación del aire, el exceso de ruido, etc.

Relación consigo mismo

Para poder entablar adecuadas relaciones con los demás, con la naturaleza y con Dios es necesario fortalecer la relación con uno mismo. La persona ha de ser consciente de sus pensamientos, sentimientos, motivaciones, necesidades y deseos, administrar sus emociones y asumir las situaciones que en la vida se presenten de manera responsable. Aprender a reconocerse y valorar sus talentos y capacidades.

Ha de saberse tan importante como cualquier otra persona, tan valioso como todo lo creado, tan necesario como aquello que le rodea.

Relación con Dios

“El deseo de Dios está inscrito en el corazón del hombre, porque el hombre ha sido creado por Dios y para Dios; y Dios no cesa de atraer hacia sí al hombre hacia sí, y sólo en Dios encontrará el hombre la verdad y la dicha que no cesa de buscar”²⁵.

Cuando la persona busca la verdad, escucha la voz de la conciencia, hace uso responsable de su libertad, diferencia lo bueno de lo malo, se admira por la belleza de lo creado, anhela a ser mejor y se esfuerza por ser feliz, es entonces en que percibe los signos de su relación con Dios²⁶ y es entonces que encontramos la alegría de la vida²⁷.

D. DIMENSIÓN ESPIRITUAL O DE NUESTRO PROPÓSITO DE VIDA

Entre las diversas dimensiones que caracteriza al ser humano, es la dimensión espiritual la que lo hace propiamente humano, y la que convierte en humanas al resto de las dimensiones que integran la persona, es decir, la dimensión física, a la psicológica y a la social. La dimensión espiritual aflora al exterior a través de estas otras dimensiones en diversos momentos de la vida cotidiana, y especialmente en las situaciones límite de la existencia, tales como la enfermedad grave (propia o de nuestros seres queridos), los momentos de depresión o

²⁵ Catecismo de la Iglesia Católica, 27.

²⁶ Ver Catecismo de la Iglesia Católica, 33.

²⁷ Ver Documento de Puebla, 1310.

angustia, los conflictos del devenir de la relación con los demás y, de forma especial, con la percepción de la cercanía de la muerte.

La dimensión espiritual nos hace percibir cómo nuestra vida depende:

- Del proyecto que nos hayamos ido haciendo de ella (la vida), en función de nuestras creencias y convicciones personales.
- Del acierto o desacierto con que hayamos obrado en consecuencia, confirmando por entero nuestro proyecto de vida, modificándolo sustancialmente, o sólo en algunos de sus aspectos.
- De la mayor o menor envergadura del afán que le hayamos dedicado y le dediquemos en el presente, según el grado de responsabilidad con que hacemos, o deshacemos, nuestra vida.
- Del modo en que concebimos la raíz, el fundamento, el sentido y la meta de nuestra persona y de toda nuestra existencia, así como de la del mundo.
- De la visión más o menos misteriosa, enigmática o superficial que cada uno tenemos de nosotros mismos y del mundo al que pertenecemos, en el que vivimos y en el que nos realizamos o nos deterioramos.

A partir de lo anterior, cabe distinguir tres formas y grados progresivos de concebir la espiritualidad:

- La espiritualidad humana básica, cualidad universal e inalienable de todos los humanos, fuente de nuestra dignidad, de la máxima consideración y respeto que en principio todos merecemos, pero también fuente de nuestra responsabilidad y de los deberes inherentes a ella.
- La espiritualidad religiosa, hacia la que gran parte de los seres humanos han evolucionado y evolucionan y que, desde su incardinación en la propia persona y en las sociedades humanas, tiene como referente fundamental y absoluto el encuentro con Dios, sea cual sea la idea que de Él se tenga.
- La espiritualidad confesional: Cristiana (católica, protestante, ortodoxa), islámica, judaica, budista, hinduista,... que es la forma concreta según la cual muchas personas han decidido y deciden vivir su espiritualidad religiosa individual y comunitaria.

Todas ellas, salen desde la intimidad de la persona al exterior a través sus palabras, gestos y comportamientos, expresiones dotadas de un carácter significante y simbólico, pues el simbolismo es el lenguaje del espíritu.

Tres necesidades básicas, pues podrían mencionarse muchas más, en la vida espiritual de cada creyente, de manera especial siendo evangelizador y catequista, son:

- Necesidad de encontrar sentido al momento de nuestra vida mediante el diálogo con Dios a través de su Palabra y la oración.
- Necesidad de vivir con Cristo y en Cristo cada aspecto de nuestra vida, mediante el encuentro con Él a través de la celebración y vivencia de los sacramentos.

- Necesidad de consumir, y no simplemente de consumir, la propia vida en el seno de dicho encuentro.

3. ETAPAS DE LA VIDA ADULTA²⁸

Dado que la vida humana nunca es algo preestablecido, sino más bien algo frágil, que depende del contexto social, de acontecimientos imprevisibles, de la reacción y actitudes ante los retos de la vida en su complejidad²⁹, es que debemos considerar lo que se pueda decir sobre su evolución y etapas, como un acercamiento siempre abierto a las diferencias individuales.

La vida adulta, al contrario de lo que ocurre en la niñez o incluso durante la adolescencia, está fundamentalmente marcada por acontecimientos sociales, por cambios en la estructura de los roles, por demandas y exigencias que emanan no tanto de las capacidades y/o características biológicas como de las consecuencias que se derivan al responsabilizarse de importantes tareas sociales³⁰.

La revisión de algunas de las clasificaciones en uso³¹, nos permite la prácticamente unánime distinción de tres grandes etapas: Adulto joven (20 a 40 años), adulto maduro (40 a 60 años) y adulto mayor (60 años en adelante). Cada una de estas etapas se establece con base en las circunstancias existenciales por las que el individuo va pasando, así como por las tareas del desarrollo que debe cumplir en cada etapa.

a) Adulto joven

Se trata de una fase de importantes cambios sociales en los ámbitos de la vida profesional y familiar. En esta fase se sitúa la elección de un compañero/a, comienzo de una ocupación, aprendizaje en la convivencia marital, paternidad y cuidado de los hijos, gobierno y dirección del hogar, adquisición de responsabilidades cívicas, localización de un grupo social de pertenencia. Durante esta fase la vida del individuo gira en torno a dos polos fundamentales: familia y trabajo.

Una bella descripción de esta fase, nos dice que en ella el individuo se debate entre la intimidad y el aislamiento: "El adulto joven, que surge de la búsqueda de la identidad y la insistencia en ella, está ansioso y dispuesto a fundir su identidad con la de otros. Está preparado para la intimidad, esto es, la capacidad de entregarse

²⁸ Catequesis de Adultos, Desafío de la Nueva Evangelización, Comisión Nacional de Catequesis de Costa Rica, 1999.

²⁹ Garrido, Javier. Adulto y cristiano. Crisis de realismo y madurez cristiana. Sal Terrae, Santander, 1997, España.

³⁰ Blanco, Amalio. Factores psicosociales de la vida adulta. En: Psicología evolutiva. Adolescencia, madurez y senectud. Vol 3. Alianza Editorial, 1995, Madrid.

³¹ Bromley, 1966; Gould, 1972; Levinson, 1977; Erikson, 1973

a afiliaciones y asociaciones concretas y de desarrollar la fuerza ética necesaria para cumplir con tales compromisos, aún cuando estos pueden exigir sacrificios significativos”. La afiliación y el amor son las dos “virtudes” o “fortalezas” asociadas a esta etapa. El riesgo fundamental radica en la tendencia al aislamiento y la soledad, con incapacidad para establecer relaciones interpersonales cálidas y estrechas³².

Esta es una etapa en que se crean vínculos sociales estables y activos; época de tener hijos o de hacer proyectos definitivos de vida. Época en que caben los ensayos de estilos de vida, puesto que el individuo y la sociedad resultan más tolerantes a estas oscilaciones. Es la etapa en que acontece la búsqueda del propio lugar en el mundo, tanto en lo familiar como en lo profesional, lo vocacional y lo social.

Al respecto, debemos señalar que hoy estamos asistiendo a un fenómeno cada vez más generalizado en nuestra sociedad que algunos especialistas han denominado “neurosis de elección de vida” o “neurosis de proyecto de vida” entre los jóvenes ubicados entre los 24 y 35 años de edad³³. Consiste en la dificultad que experimentan los jóvenes de ser conscientes de sus propios deseos, de activar las propias posibilidades en la realidad, de encontrar un sentido a su existencia. Todo lo cual está relacionado con la incapacidad de dar direccionalidad a la vida y de asumir compromisos estables.

Por otra parte, algunos autores localizan entre la adultez joven y la madura un período de transición especialmente crítico, llamado crisis de realismo³⁴ o crisis de la edad mediana³⁵. La crisis de realismo se produce en torno a los 35 años, más o menos y se puede prolongar por varios años. Consiste en darse cuenta de que el mundo en que se ha intentado hacer el propio proyecto de vida no se amolda ni se amoldará jamás a los propios planes y deseos.

Es un período especialmente propenso para echar la vista atrás y ver qué ha sido de los sueños, ilusiones y proyectos anteriores. Al individuo le inunda un irreparable sentimiento de pérdida (de vigor y atractivo físico, de apetito sexual, de oportunidades profesionales, de personas tan queridas como los padres, de los sueños e ilusiones, etc.). ¿Qué he hecho con mi vida y qué es lo que realmente quiero hacer con lo que resta de ella?, es la pregunta que aflora en el sujeto.

³² Erikson citado por Blanco, Amalio. Factores psicosociales de la vida adulta. En: Psicología evolutiva. Adolescencia, madurez y senectud. Vol 3. Alianza Editorial, 1995, Madrid.

³³ Anatrella, Tony. Contra la sociedad depresiva. Sal Terrae, 1994, Santander, España.

³⁴ Garrido, Javier. Adulto y cristiano. Crisis de realismo y madurez cristiana. Sal Terrae, 1997, Santander, España.

³⁵ Rice, Phillip. Desarrollo humano. Estudio del ciclo vital. Prentice-Hall Hispanoamericana, 1997, México.

Para algunos autores, el alcance de la crisis se acerca al 80% de las personas comprendidas entre 39 y 45 años³⁶. La relación, combinación y comparación de las fantasías, sueños e ilusiones privadas con la situación real en los ámbitos de la familia y el trabajo, suponen estos autores, garantizan la aparición de la crisis.

b) Adulto maduro

Es una etapa de gran productividad, especialmente en la esfera intelectual y artística; es la etapa de la “generatividad”³⁷. La alternativa de creatividad o estancamiento predomina en este estadio. Es posible que las personas que han pasado satisfactoriamente las etapas anteriores, luego adopten una actitud de conformismo y estancamiento. Si desean seguir creciendo necesitan trabajar para sus hijos y para la sociedad en general.

La reevaluación de sí mismo y la propia vida es, por supuesto, un proceso continuo. Es algo especial en la edad mediana, ya que en estos años las personas se dan cuenta de que las decisiones y los eventos del pasado han formado sus vidas en relación con el presente y más o menos las han orientado en una dirección dada.

Por ello, esta etapa está sometida a la crisis. El peligro de estancamiento y ensimismamiento amenazan al hombre/mujer maduros. Lo que aparece es la tendencia al egocentrismo, a abandonar las responsabilidades, a prescindir del futuro, sin ilusión profesional, con una sensación global de confusión y de sinsentido. Pero el hombre maduro que está a la altura de su edad ha ganado en la calidad del amor. Es la época de la solicitud, en que la responsabilidad nace de una entrega más honda, la de autodonación³⁸.

En el ciclo vital anterior, la crisis de realismo desconcierta. En éste, se exagera, y de nuevo, como en una segunda adolescencia, el hombre maduro se siente confuso, inseguro, desilusionado. A la crisis de este ciclo, ubicada alrededor de los 55 años, la llama crisis de reducción porque el proyecto de vida tiende a cerrarse en lo alcanzado y se tiene la experiencia de reducción en los diferentes ámbitos de la vida: salud, relaciones humanas, protagonismo social, etc. y porque la muerte, antes ignorada, comienza a revelarse tremendamente real³⁹.

³⁶ Levinson y Gould citados por Rice, Phillip en Desarrollo humano. Estudio del ciclo vital. Prentice-Hall Hispanoamericana, 1997, México.

³⁷ Según la teoría de Erikson.

³⁸ Garrido, Javier (1997) Adulto y cristiano. Crisis de realismo y madurez cristiana. Sal Terrae, 1997, Santander, España.

³⁹ *Ibidem*.

c) Adulto mayor

A esta última etapa de la vida adulta se le denomina “madurez”⁴⁰. Cuando llega a esta etapa, el individuo afronta el dilema de la integridad y la desesperación. La desesperación nace de la idea de que “ya es demasiado tarde”. Los que han superado con éxito las crisis anteriores, ven su pasado con serenidad y se sienten realizados al llegar al final del camino. Se acepta el propio ciclo de vida como algo irrenunciable e insustituible. El renunciamiento y la sabiduría serían las dos fortalezas y virtudes más importantes asociadas a esta última etapa de la vida.

El análisis del proceso existencial indica que al llegar a este ciclo vital se produce un cambio importante marcado por el retiro profesional y soledad familiar, la disminución de las capacidades físicas como hecho real. Se experimenta la impotencia para iniciar nuevos proyectos y la muerte es una realidad que se impone. Lógicamente, según los casos, esta crisis de impotencia se adelanta o se retrasa. Por ser la última, es la época que obliga a plantearse las cuestiones últimas acerca del sentido de la vida y la muerte.

⁴⁰ Erikson citado por Blanco, Amalio en Factores psicosociales de la vida adulta. En: Psicología evolutiva. Adolescencia, madurez y senectud. Vol 3. Alianza Editorial, 1995, Madrid.