

LA CRISIS AFECTIVA DE LA MITAD DE LA VIDA

A los 40 años, se supone que uno ha tenido que haber amado. En la infancia amamos como reflejo de ser amados. En la adolescencia el amor es proyección del deseo. El adulto joven descubre su identidad en su relación con otro ser (Dios, la pareja, la amistad). El adulto maduro ya ha vivido el drama del amor.

El *drama* es esa historia concreta en que se ha comprometido el corazón experimentado uno de esos misterios irreductibles : la vinculación. Por eso amar no es tener hijos y alimentarlos, sino sentir la vida del otro, sufrir y gozar con los sufrimientos y alegrías del otro, acompañar, rechazar, apropiarse, olvidarse de sí, luchar por, entregarse, necesitar y renunciar...En el matrimonio la trama de los sentimientos humanos ocupa un lugar determinante.

No fue fácil amar. Necesitamos renovarnos cada día. Muchas veces nos hemos sentido cansados. Cuando uno se casa, se crean expectativas, en gran parte porque se idealiza el amor. En la relación de cada día, la finitud impone la limitación, el conflicto, la frustración. Aunque el objeto del amor sea Dios, tiene tan poco que ver con lo que uno se ha imaginado desde sus deseos de gratificación. Por eso puede aparecer la tentación de no amar, de replegarse y contentarse con un trato agradable y tolerante.

El *drama del corazón del adulto maduro* consiste en esta doble sensación : ha amado, y es en la afectividad donde se ha sentido vivo, donde ha experimentado la densidad del tiempo. Pero ahora ya conoce lo que el amor dá de sí, *¿ y merecía la pena tanto desgaste, tanta entrega ?*. Afectividad enraizada, pero al mismo tiempo; sometida a crisis.

Porque el amor de la pareja arrastra el peso de la rutina, de las limitaciones mutuas, acumuladas durante años. En los primeros conflictos creíamos que era un mal momento, que todo cambiaría. Ahora sabemos que todo seguirá igual, porque ninguno va a cambiar. Hasta hace unos años la relación sexual daba la ilusión de intimidad, pero ahora se ha reducido a costumbre, a gratificación momentánea. *¿ Nos queremos ?*, sin dudas, pero lo decimos tan pocas veces. En cuanto a la relación con Dios, luego de muchos años de sentirlo cercano, ahora tenemos la sensación de un Dios ausente, atrozmente lejano. Mas que culpable uno se siente frustrado.

Recordamos a las personas a quienes hemos querido de verdad dándoles lo mejor de nosotros mismos, rupturas por incomprensión, heridas que mas vale no tocar, desagrado, sensación de haber sido utilizado....Seguro que volveríamos a hacer lo mismo, porque lo mejor que hemos hecho en la vida fue no calcular el amor, pero nos preguntamos *¿ porqué la vida nos obliga implacablemente al desprendimiento ?*

La *crisis afectiva del adulto* se manifiesta de muchas maneras. Con frecuencia de forma *paralizante* : simplemente se renuncia a amar. La relación interpersonal se sustituye por gratificaciones físicas inmediatas y controlables ; la ansiedad por el trabajo, el placer de la comida, la acomodación al ritual de lo cotidiano, las pequeñas aficciones como coleccionar cosas, la evasión de responsabilidades nuevas.... Otras veces de forma *activa*, intentando renovar lo que queda de ilusión.

Algunas de las *necesidades típicas del adulto en crisis* son una especial necesidad de ternura que representa el resto de felicidad que le queda al cabo de tanta lucha inútil. Se acumula la crisis de autoimagen con la de realismo apareciendo una necesidad de vivir lo no vivido con una idealización romántica del amor humano. La necesidad de ternura nace de la frustración de expectativas y la necesidad de ser necesitado por otro nace del amor a la responsabilidad. Pero se mezclan los sentimientos, ya que la necesidad de ser necesitado puede enmascarar el deseo infantil de posesión. El realismo empuja al adulto maduro a protegerse a sí mismo. Está cansado de responsabilidades y quiere atenerse al

calor de lo conocido. Este ser necesitado le protege de la *conciencia de su finitud*, dado que cuando uno es necesitado tiene la ilusión de ser importante para otros. Por ello el adulto maduro se pone fácilmente celoso, dada la necesidad de posesividad hecha del miedo a perder a las personas, a sentirse solo.

El adulto maduro también necesita ser admirado. Rouchefoucauld decía : “ *Lo que nos incita a hacer nuevas amistades no es tanto el cansancio que tenemos de las antiguas o el placer del cambio, sino el disgusto que nos produce no ser suficientemente admirados por los que ya nos conocen demasiado y la esperanza de serlo todavía mas por aquellos que no nos conocen tanto* “. Esto nos hace comprender porque es relativamente frecuente encontrar a un adulto maduro enredado con algún amor juvenil. Detrás de estos amores tardíos existe la ilusión de no perder capacidad de seducción o de mantener la autoimagen. A esta edad no es fácil darse cuenta de cuan sutilmente se proyecta la afectividad.

Las distintas facetas de la crisis afectiva nos revelan el tema de fondo : la *soledad del adulto maduro*. Tiene todas las razones para sentirse acompañado y querido : pareja, hijos, amistades, compañeros de trabajo y amistades que surgieron durante la misma vida. Sin embargo : *¿ porque existe esa tristeza que emerge de muy adentro sin razones especiales ?*.

Sin duda, el mundo afectivo há sido el ámbito privilegiado en que se ha experimentado la incomprensión, lo difícil que es crear una relación estable y confiada, lo limitados que somos en ese terreno, a lo que hay que añadir nuestras expectativas frustradas, heridas, desgarros, la muerte de seres queridos ; y quizás mas dolorosamente aún se ha experimentado como lo que parecía un amor eterno ha dado paso, a través del distanciamiento, a la indiferencia.

La *soledad* expresa ese largo aprendizaje de la vida que nos va convenciendo de la *finitud de todo*. El amor nació porque creíamos que era la única fuerza capaz de superar la mediocridad y la limitación. Lo idealizamos. Pero a esta edad ya no es posible subirse a la nube. Por eso queda la tristeza, que algunas veces se traduce en aburrimiento y otras en nostalgia de lo perdido.

La maduración depende del grado de madurez con que se haya amado. Esta edad sirve, cabalmente, para discernirlo. A partir de los 40 años se revela la verdad de la propia vida, donde y como uno tiene fundamentada su vida, en este caso su afectividad. Problemas pendientes u ocultos aparecen a plena luz. Aunque la mayoría se las arregla para no enfrentarse a ellos.

En esta edad los hijos se casan o dejan el hogar y aparece la desesperación en algunas parejas, parece que sus corazones están marchitos. Otros, a medida que sus hijos van teniendo novia, procuran salir los fines de semana, van de paseo, hablan de todo, se confiesan mutuamente sus miedos al futuro. Les parecía que el amor de los hijos y el trabajo los había distanciado un poco, y ahora constatan, radiantes como recién enamorados, cuanto se quieren y se necesitan. Así todo es mas sereno y transparente.

Como todas las crisis existenciales, la del adulto maduro es bivalente. Para unos es el momento en que la afectividad, bajo la presión del desencanto, de la finitud o de la propia madurez, termina por enquistarse en el egocentrismo mas defensivo e impermeable. Para otros, se dilata hasta horizontes insospechados de libertad, desinterés y gratuidad. Estos últimos maduran y tienen la posibilidad de ser mas sabios y convertirse definitivamente a Dios.