**ALGUNAS REFLEXIONES SOBRE EL CICLO VITAL, EL SENTIDO DE LA VIDA Y LA POSMODERNIDAD**

**Miquel F. Oriol Guerrero. CPICH.**

**Abril 2016**

Estamos viviendo tiempos post-modernos, que se sitúan a partir de la segunda década del S.XX, por la superación del anterior paradigma: el paradigma modernista (Gergen,K.1992/2006). Será esta una reflexión desde un punto de vista psicológico y social , y desde dos ejes: las características de esta era post-moderna que se filtran en todas las esferas de la experiencia humana, y el ciclo vital y sus cambios en este principio de S.XXI.

Analizemos primero cómo se conforma esta era post-moderna en algunos elementos que parecen ser evidentes:

-Multiplicidad: incremento exponencial de las fuentes de información, de los referentes, de las opciones vitales. Oportunidad: disponer de diferentes visiones, riqueza de las mismas. Peligro:¿Pérdida de referentes claros…?

-Virtualización: con la llegada de las nuevas tecnologías, el contacto con el mundo ha devenido, en muchas ocasiones, de segunda mano. Oportunidad: aumento en la cantidad de cobtactos. Peligro: Aumento pues de lo cognitivo, reducción del contacto, de la presencia del otro y de “lo” otro.

-Relativización: de la autoridad (las grandes figuras no “trajeron” una mayor bienestar emocional…si este es posible). Se admite que no hay una única realidad. Renacimiento de lo contextual como visión del proceso vital. Oportunidad: “empoderamiento del indiviguo, del grupo. Peligro: realativismo, todo es posible…todo es igual.

-Diversidad: ligado al movimiento de la Globalización. Se ha producido un movimiento de diferenciación/individuación respecto a los demás y una atención a la diversidad. Oportunidad: mayor inter-conocimiento. Peligro: paradójicamente, se va produciendo una uniformidad de la diversidad, para ejemplo basta tomar cualquier calle comercial de una gran ciudad europea (mismas marcas, imágenes, colonización de lo uniforme).

-Instantaneidad: Todo se vuelve veloz, rápido. Oportunidad: inmediatez en el contacto, llegar a más personas. Peligro: pérdida de profundidad en el contacto.

-Renovación constante (novedad): LOS STOCK, IDEAS, MODAS, RELACIONES necesitan una continua renovación…lo fresco, nuevo …generando una corriente incesante de utilización de recursos. Oportunidad: creatividad, búsqueda incesante. Peligro: limite en los recursos. Minusvaloración de lo que no es nuevo, de su sabiduría (vid. Guardini), de su profundidad y solidez.

Venimos de un modernismo (hasta finales s.XX) en España, con un aumento del “bienestar” económico, consumo ilimitado, la falacia de alcanzar la felicidad (incluso como un derecho). Debilitamiento de valores como el esfuerzo, la comunidad, el respeto, la sabiduría, la paciencia, la maduración. Entronización del individuo y sus deseos: lo quieres, lo tienes. Avances tecnológicos que nos permiten llegar a una verdad “objetiva”, a conocer cada vez más objetivamente al “hombre”. “Yo soy el dueño de mi propio destino”. Dominio de la naturaleza.

Examinemos ahora el estado del ciclo vital en el posmodernismo. Tomaremos como base el trabajo de Guardini,R (1970) y su fantástico análisis de las fases del ciclo vital. Guardini define tareas específicas para cada una de las fases y situaciones de “crisis” en el agotamiento de una fase y advenimiento de la siguiente.

Hay un primer hecho relevante: el cronológico. Las edades que comprende cada fase se han ido ampliando o recortando, como veremos más tarde. Han ayudado a ello factores como los avances médicos, la alimentación, la educación, las oportunidades…

Nos detendremos después en algunas fases específicas de particular relevancia en esta era posmoderna. Guardini define las siguientes fases en el ciclo vital con sus consiguientes crisis:

Podemos observar varias cuestiones: Como las fases, a partir de la segunda, el hombre joven, parecen haberse hecho más flexibles y abarcan más tiempo cronológico : la fase del hombre joven (2) se alarga, debido a la extensión de los estudios, la crisis económica y la sobreprotección parental. La fase siguiente pues, la de la persona responsable, empieza más tarde y se estira casi hasta los 40 años de edad. Así empieza la cuarta fase, la de la persona madura que nos lleva hacia los 50 años. La experiencia del límite se estira una década, en parte por la extensión cronológica de las anteriores, pero también por las capacidades psicofísicas mejoradas (autocuidado, alimentación, deporte…) y la cantidad de oportunidades de “reinventarse”, palabra muy utilizada en estos tiempos de crisis económica. Asimismo, se implementa en la sociedad, fruto del modernismo, la idea de que no hay límites, de que todo es posible. Como dice Guardini “ …la vejez parece una mala copia de la juventud, una copia decrépita…el resultado es, que en la imagen actual de la vida,… la falta de los valores de la vejez, La sabiduría en sus distintas formas…”. Es de esperar que veamos, en estos tiempos, dificultades en encontrar “personas serenadas”, que aceptan y transitan su declinar psicofísico progresivo, asumiendo sus “tareas vitales” de estas fase, su “asentimiento a la vida, desde la seriedad y la fidelidad a la misma…”.

Y de esta manera, tenemos apuntado el contexto socio-cultural y vital de las personas en la posmodernidad. En este contexto entonces ¿Qué ocurre con el sentido de la vida, con la orientación vital? ¿Cómo queda afectado por este contexto? ¿En qué puede confiar la persona para orientarse?.

En las psicoterapias humanistas,(vid. Gimeno-Bayón y Rosal,2003) el tema del sentido vital ha venido ligado al de proyecto vital, por contraposición al **guión de vida**, concepto acuñado por Eric Berne desde el Análisis Transaccional y que nos da cuenta de un proyecto vital inconsciente, falto de libertad y creado en edad muy temprana. Así, un proyecto personal consciente, libremente elegido, con la participación del Adulto (AT) puede funcionar como hilo conductor en el que integrar el sentido vital.

Las preguntas realizadas desde el inicio por el humanismo/existencialismo: ¿qué quiero hacer con mi vida? ¿Qué será importante para mi? ¿A qué quiero dedicar mi tiempo, mis energías? toman ahora mayor importancia que nunca. En un tiempo marcado por la sobreinformación, con limites difusos, con valores en transformación, con más tiempo vital, con menos seguridad…orientarse, tendrá que ver, ineludiblemente con preguntarse , con madurar, posiblemente con darse un mayor tiempo de maduración, de exploración para dar respuesta a las preguntas anteriores. A mayor complejidad y posibilidades, más lento es el proceso de toma de decisiones. También me parece importante volver a la identidad, deconstruida en la postmodernidad, como eje vertebrador. Hoy YO puedo ser MUCHOS, pero, ¿Quién elijo ser o mejor…cómo elijo vivir?

Convivimos hoy en una paradoja. Como decía, estamos en unos momentos históricos donde las posibilidades de hacer, de ser…se han disparado exponencialmente, fruto de las nuevas tecnologías sobretodo. Sin embargo, también es un tiempo en el que los límites del modo de vivir consumista ya se vislumbran claramente: cambio climático, agotamiento del os combustibles fósiles, falta de recursos para todos…La integración de estas dos realidades marca también la postmodernidad y madurar, significará, realizar dicha integración de forma sana. Quizás, reflexionar sobre el sentido de la vida o al menos el sentido de la humanidad no había sido nunca tan apremiante, y este es otro aspecto a tener en cuenta: LOS OTROS. Nunca antes en la historia , la sensación ser parte de un mismo “proyecto humano” había sido tan poderosa y presente. La información global en tiempo real, la interpelación directa de otras realidades que llaman a nuestra puerta, los medios de transporte inmediatos…ya no permiten la “diferencia” entre “ellos” y “nosotros”. Otro desafío para el hombre y la mujer postmodernos, para los estados…que podrán responder reforzando sus límites (por ahora parece que por miedo) o flexibilzarlos para converger en un gran “estado humano”.

Competir, destacar, sobresalir, liderar… no parecen tener lugar en esta nueva era…cooperar, repartir, compartir parece un camino más prometedor y humano, irrenunciablemente humano.

Las psicoterapias humanistas, experienciales, existencialistas, nunca han pretendido responder, desde el respeto a la unicidad del ser humano y a los límites del propio modelo, a los grandes temas humanos. Sin embargo, han ayudado, desde siempre, a realizar o realizarse las preguntas importantes, a encontrar orientación en lo que es nuclear y consustancialmente humano, lo que nos es propio como seres humanos. Ese es su valor. ¿Y qué podría ser más necesario en la posmodernidad?.

**Bibliografía:**

Gergen, K. “El Yo saturado”. Ed Paidós. Colección Surcos.Barcelona (1992/2006).

Gimeno-Bayón, A. y Rosal, Ramón. “Psicoterapia integradora humanista”.Tomo 1. Ed. Desclèe de Brouwer. Colección Serendipity. Maior. BARCELONA,2001.

Guardini, Romano. “Las edades de la vida”. Ed . Palabra. (1953/1997).