

Capítulo 9

Los actos creativos en la edad adulta mayor

Roberto Vargas Arreola

<https://doi.org/10.61728/AE20248109>

Introducción

Los actos creativos en cualquier etapa de la vida implican procesos de cambio y transformación. El narcisismo creador está circunscrito en los rituales simbólicos que permiten el tránsito a nuevas edades, nuevos retos y desafíos. Los fenómenos de transición a la edad adulta mayor han sido poco descritos, a veces solo inferidos en la clínica actual y cuyas experiencias desencadenantes suelen asociarse a la jubilación, a la enfermedad física o a la emancipación de los hijos. Es curioso, sin embargo, que estos eventos que aluden a la interrupción de la actividad profesional, a la pérdida de la salud o al desprendimiento de los descendientes sean los factores detonantes más comunes para abrir camino a este último periodo de transición. ¿Qué acto creativo puede ser vitalizante y transformador para el narcisismo si estos actos sugieren duelos que confrontan con la soledad, la angustia de separación y la pérdida?

En nuestra sociedad actual, el trabajo y la productividad son altamente valorados frente a las exigencias de una realidad competitiva y cambiante. Por lo general, realizar una actividad laboral compromete aspectos importantes del narcisismo en términos de la necesidad de reconocimiento social, de éxito y validación afectiva. Al mismo tiempo, puede ser el escenario “idóneo” para negar los sentimientos depresivos, las angustias de vacío e intrusión, así como los estados frustrantes y en ocasiones traumáticos que, a fin de cuentas, se procesan o metabolizan con dificultad en las experiencias emocionales habituales.

Además, cuando en la edad adulta media el paciente se enfrenta a la jubilación, la realidad social no ofrece formalmente ritos de paso que conduzcan a la asignación de un nuevo rol en la comunidad. Por este motivo, la pérdida de la actividad laboral por lo general es precipitante de un deterioro importante en la salud que en ocasiones desemboca en la depresión y la muerte. Desde el punto de vista de la realidad interpersonal, el panorama tampoco es favorable ya que, lo que implicaría ser una

etapa final de integración, conlleva a que las experiencias emocionales disociadas y negadas a través de la actividad del trabajo, confronten al paciente a angustias de pérdida y desintegración.

Esquivel (2009) relaciona que el estado de salud deteriorado es uno de los factores de mayor importancia para que un adulto mayor decida jubilarse. Por tal motivo, el duelo por la capacidad de ser productivo socialmente, el duelo por la salud y en ocasiones por la imagen corporal suelen conllevar a estados depresivos crónicos asociados a duelos no elaborados, a la pérdida de autonomía y a la sensación de soledad, en los cuales el adulto mayor se priva o se limita de experiencias transformadoras.

En consecuencia, el desprendimiento de los hijos también puede ser un precursor para la etapa de transición a la adultez mayor que confluye con angustias de pérdida y desunión. Esquivel (2009, p. 204) señala que los adultos mayores generalmente se niegan a expresar a sus familiares (especialmente a los hijos) los deseos que tienen de convivir con ellos debido a que no desean interferir en sus ocupaciones diarias, argumentando que la independencia de los hijos es una situación esperada. En cualquier caso, los signos que indican un proceso de transición a la edad adulta mayor suelen ser fuente de angustia y amenaza a la integración del *self*; confrontan con la soledad y con angustias y ansiedades temidas. ¿Qué acto creativo, entonces, puede circunscribirse en este espacio transicional de la vida?

A lo largo del capítulo se abordarán los estados afectivos más sobresalientes de la adultez mayor y los actos creativos que pueden devenir de estos estados. Sin duda, debemos estar abiertos a la creación y a la transformación y el espacio clínico puede ser un escenario idóneo para favorecer la palabra, el vínculo, la historización y la expresión emocional. Desde ese lugar, se propone pensar la creación desde tres lugares: las creaciones evacuativas, muestras sintomáticas del dolor no representado; las creaciones simbólicas, las cuales reflejan los motores del deseo inconsciente en los síntomas y las creaciones entrañables donde la vida y la muerte se cruzan y aparece el amor, la nostalgia, la reconciliación, la profundidad y el ser genuino.

La soledad

El adulto mayor se enfrenta inevitablemente a la soledad. La última etapa de la vida confronta con la finitud y los límites, lo cual constituye un momento preparatorio para la muerte. Morir es un acto en soledad que puede ser semejante al acto de nacer, solo que en el nacimiento se sabe que los padres esperan al nuevo ser alrededor de una realidad social y cultural que lo antecede ¿Qué se espera al morir? Es cierto que, quizá, en los últimos momentos se pueda estar en compañía (que no implica necesariamente sentirse acompañado), o bien, esté presente el estado afectivo de no sentirse solo a través de la interiorización de un objeto bueno. No obstante, finalmente, implica un acto de caminar solo hacia lo generalmente temido y desconocido.

Para Quinodoz (1991), la soledad tiene dos rostros: puede ser una mortal consejera o una amiga infinitamente preciosa, base de la confianza y la comunicación consigo mismo y con el prójimo. Refiere que, en el campo del psicoanálisis, la elaboración de la angustia de separación permite que la soledad, antes percibida de forma hostil y desesperante, se domestique y se aprende a hacerle frente, utilizándola al servicio de la vida.

La angustia de separación, en ese sentido, corresponde al sentimiento doloroso de miedo que un individuo experimenta cuando una relación afectiva importante se encuentra amenazada con la interrupción. Esta interrupción puede corresponder a la pérdida del lazo afectivo (pérdida del amor) o a la pérdida real de una persona significativa, la pérdida de la actividad laboral, la productividad, la salud, la imagen corporal y las relaciones sociales.

Es cierto, sin embargo, que no necesariamente la edad adulta mayor es una etapa de pérdidas. Como cualquier momento del ciclo vital, implica puntos críticos que pueden ser motivación para el cambio. No obstante, existe una diferencia importante con los demás pasajes simbólicos del ciclo vital ya que estos suelen ser acompañados y validados por la sociedad: Los padres y educadores transitan junto con el púber en su paso a la adolescencia, se espera que los cambios físicos adquieran un correlato emocional, mental y social y culminen con la definición de la identidad

sexual a través de una elección de pareja estable. El mismo proceso se espera que ocurra con la identidad vocacional y profesional, lo cual se expresa en la culminación de tránsitos y etapas como la graduación, la actividad laboral, la independencia, el matrimonio, la maternidad o la paternidad.

El panorama es diferente en el tránsito a la adultez mayor ya que generalmente el grupo familiar atraviesa por la etapa de desprendimiento de los hijos que coincide con el nido vacío de los padres y conlleva al reencuentro con la pareja o al reencuentro con uno mismo. La soledad de la pareja que se reencuentra o la soledad del adulto mayor frente a sí mismo, reeditan generalmente angustias de separación y pérdida, sin que haya un pasaje formal que simbolice y represente social o culturalmente estas ansiedades, y conlleve a un espacio transformador.

Uno de los objetivos de la psicoterapia, de acuerdo con Quinodoz (1991), es que el paciente descubra o redescubra en sí mismo los sentimientos que la angustia de separación o de pérdida le impidieron adquirir o le hicieron perder: sentimientos de autonomía y de libertad psíquica, fuerza y continuidad interiores, confianza en sí y en el prójimo, capacidad de amar y de ser amado, los cuales puedan resumirse en “la capacidad de estar solo en presencia de alguien”.

En relación con este punto, Winnicott (en Quinodoz, 1991) propone que existen dos formas de estar solo en el curso del desarrollo: una forma primitiva, en un estadio de inmadurez, y una forma más elaborada: Estar solo en presencia de alguien es un hecho que puede sobrevenir en una etapa muy primitiva, en el momento en que la inmadurez del self es compensada de manera natural por el sostén ofrecido por la madre. Después viene la época en la que el individuo interioriza a esta madre sostenedora, y así se vuelve capaz de estar solo sin recurrir en todo momento a la madre o al símbolo materno.

Quinodoz (1991) propone que la capacidad de vivir la soledad, en relación consigo mismo y con los otros, surge cuando se interioriza la presencia del objeto ausente. Este proceso se constituye a través de la elaboración de las experiencias repetidas de separaciones seguidas de reencuentros. Plantea, en ese sentido, que las experiencias positivas de objetos internos y externos son las únicas que pueden contrabalancear

las creencias internas asociadas a las angustias de separación y pérdida. Es importante, entonces, interrogarse qué objetos buenos o experiencias positivas reencuentra el adulto mayor para contrarrestar sus angustias primarias.

El adulto mayor parece reencontrarse con la suma de sus experiencias afectivas, con momentos de transición donde íntimamente ha vivido, muerto y renacido. Se reencuentra con los vínculos que ha establecido, con las personas significativas y los momentos compartidos, se reencuentra con sus éxitos y fracasos, con los ideales no alcanzados y las situaciones de conflicto no resueltas. Pero, desde esta perspectiva, también se reencuentra con su soledad y siguiendo la línea de Kohut, con su self en su continuidad o discontinuidad existencial, con sus self objects empáticos o no empáticos, con su tendencia a la cohesión, la capacidad transformadora y vitalizante, o su tendencia a la desorganización y desintegración.

Estas experiencias, aunadas a los vínculos actuales y a la experiencia del trabajo terapéutico corresponden a reencuentros que pueden posibilitar la interiorización de los objetos perdidos. La vida de cualquier ser humano implica procesos de duelo, los cuales a menudo desembocan en estados de melancolía donde es idiosincrático la rebaja de la autoestima a través reproches y devaluaciones intensas ¿Cómo se promueve en la psicoterapia con el adulto mayor la elaboración de sus pérdidas? ¿Cómo puede favorecerse un espacio de reencuentro con su soledad que le permita acompañarse, o desde la paradoja de Winnicott, “la capacidad de estar solo en presencia de alguien”? ¿Qué ocurre cuando no hay objetos buenos o experiencias positivas interiorizados? ¿Cuál es el camino para tal interiorización?

Si en las etapas evolutivas se observan actos creativos que facilitan el tránsito a un estadio más profundo y complejo, donde el self se vitaliza y transforma ¿podría proponerse que el proceso de interiorizar objetos buenos y experiencias positivas puedan facilitar un rito de paso hacia la integración y la trascendencia?

Las creaciones evacuativas

Los ritos de paso a la adultez mayor que implica creaciones evacuativas están asociados a los derivados del sentimiento de desesperación. Desde la perspectiva de Quinodoz (1991) tiene relación con el sentimiento mortal de soledad y en Bion (1980) implicaría un proceso de descarga en el cual los elementos beta no son transformados en elementos alfa ante la inoperancia y perturbación de esta función, dando como resultado que sean evacuados a través del pasaje al acto y la identificación proyectiva.

En la adultez mayor, suelen ser frecuentes algunos ejemplos: los pasajes al acto se observan en trastornos alimenticios y del sueño, descuidos en la salud física y mental, aislamiento crónico, desinterés por la vida y los vínculos sociales, afecciones psicósomáticas, estados depresivos o melancólicos, accidentes físicos o bien, actos o intentos suicidas. Estos pasajes devienen de eventos precipitantes como la detección de alguna enfermedad discapacitante, la muerte del cónyuge, la jubilación, el desprendimiento de los hijos y cualquier suceso que vulnere la cohesión e integración del self. Cabe, sin embargo, hacer una aclaración: el pasaje al acto puede conllevar a una elaboración si hay un correlato mental, social o cultural que le otorgue un significado al acto. En el caso de la psicoterapia, el terapeuta señala y significa esa creación evacuativa en búsqueda de construir gradualmente el aparato para pensar (Bion, 1980) que permita la metabolización y digestión de los elementos, generalmente depresivos, que no están siendo procesados.

La identificación proyectiva, por su parte, también adquiere un correlato mentalizante en la psicoterapia ya que el terapeuta debe reconocer sus experiencias emocionales para ponerlos al servicio de la relación terapéutica. En ese sentido, los adultos mayores generalmente transmiten de forma inconsciente sus sentimientos depresivos, lo cual despierta reacciones de rechazo y abandono. Lo importante es que el psicoterapeuta posea esa función-alfa capaz de metabolizar estos elementos primitivos, no procesados, para devolvérselos con palabras significantes que permitan espacios de transformación. A pesar de que sus correlatos no conllevan generalmente símbolo o metáfora, los pasajes al acto se consideran ritos de paso ya que, potencialmente, pueden llevar a significar un tránsito simbolizante a la edad adulta mayor.

Las creaciones simbólicas

La creación simbólica también corresponde a un acto de cambio y transformación, lo cual puede observarse en las creaciones artísticas o en la actividad científica, social o cultural donde el adulto mayor pueda desenvolverse. Sin embargo, suele haber pocos espacios de participación social y cultural dirigidos a este sector, tiende a ser más frecuente que se construyan grupos sociales donde se establecen y mantienen vínculos que disminuyen los estados de soledad e inadecuación. Todo acto creativo y transformador tiene un correlato simbólico que está orientado a restaurar los déficits y debilidades narcisistas del self. Motivo por el cual, el adulto mayor que elige una psicoterapia en el último tránsito de su vida también está construyendo una relación y una experiencia compartida y consecuentemente simbólica.

Las creaciones simbólicas implican una búsqueda de validación narcisista y social. ¿Cuál es el camino para tal creación? En Bion (1980), puede entenderse como las formaciones de los pensamientos oníricos durante el sueño y el estado de vigilia a través del constante procesamiento de los elementos beta. En ese sentido, el fracaso de la función alfa implica que el paciente no sueña, no duerme y no despierta, entendiéndolo a la pesadilla como un fenómeno de indigestión mental. En Balint (1972), puede comprenderse con la transformación del preobjeto en objeto desde el ámbito de la creación; y finalmente, en Bollas (1987) se entendería la creación desde la interiorización del objeto transformacional, el cual permite la modificación, cambio y transformación del entorno ambiental y consecuentemente del self.

Especialmente estos aportes sobre la creación, la transformación y el cambio están vinculados a los objetos y fenómenos transicionales que designan zonas intermedias de experiencia: “La zona intermedia de experiencia, no discutida respecto de su pertenencia a una realidad interna o exterior (compartida), constituye la mayor parte de la experiencia del bebé, y se conserva a lo largo de la vida en las intensas experiencias que corresponden a las artes y la religión, a la vida imaginativa y a la labor científica creadora” (Winnicott, 1971, p. 32).

Balint (1972, p. 38), por su parte, propone que en el ámbito de la creación “el ámbito más a menudo tratado es el de la creación artística,

pero otros fenómenos pertenecen también al mismo grupo, entre ellos los de la matemática y la filosofía, el fenómeno de penetrar y comprender algo o a alguien; y por último, aunque en modo alguno menos importante dos fenómenos: las primeras fases del proceso de enfermedad –física o mental– y el proceso de recuperación espontánea de una enfermedad”.

Cabe señalar que, en el ámbito de la creación, en contraste con la teoría de Bion (1980), no hay objetos, pero se sabe que tampoco el sujeto se encuentra solo. En todo caso, hay preobjetos, embriones de objeto, que por su cualidad primitiva no pueden considerarse organizados, completos o acabados. “Sólo una vez que el trabajo de creación logró hacerlos “organizados” o “completos”, puede tener lugar una interacción propiamente verbal entre ellos y los objetos exteriores” (Balint, 1972, p. 40).

En las creaciones simbólicas, en síntesis, se representa la angustia de separación y pérdida cuyos contenidos generalmente son elementos beta no procesados (Bion), o bien preobjetos en búsqueda de organizarse y completarse en el ámbito de la creación (Balint), a través de la interiorización de un objeto o espacio transformacional (Bollas). Las creaciones simbólicas en la edad adulta mayor facilitan la capacidad de integración de las experiencias emocionales, la aceptación de la soledad y la muerte, así como la capacidad para reconciliarse con las experiencias frustrantes y deficitarias de pérdidas, fracasos y anhelos no cumplidos.

Las creaciones entrañables

Las creaciones entrañables, propuestas en el presente artículo, parecen ser más comunes en la edad adulta mayor. Implican, al igual que las creaciones simbólicas, una validación narcisista y social, y se observan principalmente en el acto de recordar y reconstruir experiencias emocionales antes olvidadas y quebrantadas por la disociación, permitiendo la compañía del objeto perdido y consecuentemente de la soledad para escribir las últimas líneas de la vida.

El término “creación entrañable” deviene de sus características idiosincráticas: 1) La nostalgia, ya que se conforma de algo que se ha perdido y se anhela, y 2) La profundidad, ya que remite a algo íntimo y esencial. En la clínica se observa con la nostalgia por la infancia, por la madre, por

el entorno social de entonces. Se observa también con la nostalgia por el primer amor, las aventuras de la juventud, los deseos y anhelos adolescentes de comerse el mundo. En suma, se observan en eventos importantes de la vida que dejaron su huella, pero principalmente que permitieron y facilitaron el impulso del “propio-ser-genuino” (Winnicott en Bollas, 1989). El término “creación entrañable” deviene de sus características idiosincráticas: 1) La nostalgia, ya que se conforma de algo que se ha perdido y se anhela, y 2) La profundidad, ya que remite a algo íntimo y esencial. En la clínica se observa con la nostalgia por la infancia, por la madre, por el entorno social de entonces. Se observa también con la nostalgia por el primer amor, las aventuras de la juventud, los deseos y anhelos adolescentes de comerse el mundo. En suma, se observan en eventos importantes de la vida que dejaron su huella, pero principalmente que permitieron y facilitaron el impulso del “propio-ser-genuino” (Winnicott en Bollas, 1989).

El propio-ser-genuino denota el potencial heredado que experimenta una continuidad de existir y que halla su expresión en una acción espontánea. Para Bollas (1989), es también el idioma de la personalidad, su saber disposicional se encuentra en “lo sabido no pensado”, es decir, en el conjunto de disposiciones heredadas que no han sido ciertamente pensadas, aunque ya operan en la vida del neonato, aportando ese saber con ocasión de percibir, organizar, recordar y usar su mundo de objetos.

Una creación entrañable surge de ese idioma personal con el que el adulto mayor se reencuentra (que en su vida se puede identificar algunos reencuentros más de esta índole), pero que esta vez implica un encuentro, pero inevitablemente también una despedida. En ese sentido, la pérdida y el consiguiente duelo del propio-ser-genuino confronta al adulto mayor con una separación esencial: su acompañante interno, el cómplice de sus éxitos y fracasos, el que creció con él, al que no podía engañar ni evadir, al que escapaba de todas las disociaciones y reacciones sintomáticas. Representa también aquel impulso creador, la energía que lo mantuvo en vida, que le permitió continuar pese a las adversidades y que surgió desde lo más auténtico y verdadero de sí.

Esta despedida, por supuesto, puede adquirir reacciones de desesperanza y desintegración. Sin embargo, una creación entrañable representa

siempre un ánimo de gratitud y reconciliación consigo mismo. Entraña, entonces, elementos anhelados y llenos de nostalgia, profundos y esenciales de la vida que se extienden a través de la continuidad existencial, pero que también tienen en el horizonte un fin. Si es así, la muerte me parece que también se presenta en un momento antes imaginado, en el lugar y con las personas con quienes se quiso estar, aunque más bien, se esté donde esté, solo o acompañado, es el momento para morir en paz.

La despedida

Llegando al punto final del presente escrito, se considera que el acto creativo es un acto crítico de la vida ya que implica momentos de un alto grado de vulnerabilidad emocional. Estar “solo en presencia de alguien” se percibe como una soledad apacible y desde la tranquilidad se puede crear. Sin embargo, también puede ocurrir que la soledad no sea la mejor compañera y que, desde la desesperación también se puedan producir actos entrañables y simbólicos ante la nostalgia de algo profundo e íntimo que se perdió.

Morir, pero dejar algo de sí, es la forma en que se concreta y se materializa el deseo de trascender. Se considera, entonces, necesario que, en el campo de la psicoterapia con adultos mayores, se construya un espacio de transición para escribir las últimas líneas y dar los pasos con conciencia y responsabilidad emocional hacia la muerte. Cuando en un acto se condensa la vida y la muerte, tal como ocurre en la creación entrañable, el resultado es un gran concierto de culminación, paz, unión, comunión y creación. Sin duda, algo digno de vivir.

Referencias

- Balint, M. (1972). *La falta básica*. Paidós.
- Bion, W. (1980). *Aprendiendo de la experiencia*. Paidós.
- Bollas, C. (1987). *La sombra del objeto. Psicoanálisis de lo sabido no pensado*. Amorrortu.
- Bollas, C. (1989). *Fuerzas del destino. Psicoanálisis e idioma humano*. Amorrortu.
- Esquivel, D. (2009). *Factores biospsicosociales que influyen en la autoestima del adulto mayor: Estudio de casos*. [Tesis no publicada]. Universidad Intercontinental.
- Quinodoz, J. (1991). *La soledad domesticada*. Amorrortu.
- Winnicott, D. (1971). *Realidad y juego*. Gedisa.