

PRÓLOGO

FOREWORD

Emoción y ciclo vital: ¿La vejez esconde un tesoro?

Emotion and life cycle: Old age hides a treasure?

Feliciano Villar

En los últimos años se ha abierto en Psicología un nuevo enfoque, llamado Psicología Positiva, cuyo objetivo es el estudio y promoción de las competencias y fortalezas humanas. Este enfoque pretende compensar, al menos en parte, el tradicional sesgo de los estudios psicológicos hacia la comprensión de lo patológico, y hacia el alivio y remedio de las debilidades y pérdidas. Es decir, se trata, además de fijarse en lo que nos falta y como compensarlo, de valorar lo que ya tenemos y saber como promoverlo aún más.

Si hay un área donde la Psicología Positiva puede medir sus fuerzas y demostrar su verdadero valor, ese es sin duda el estudio del envejecimiento. Pocos ámbitos de la experiencia humana han estado más vinculados a las ideas de pérdida, debilitamiento e incremento de la patología que el envejecimiento y la vejez. Así, encontrar fortalezas y valores en esta etapa del ciclo vital - elementos positivos que puedan no sólo mantenerse con el paso de los años, sino incluso mejorar -, supone un reto particularmente difícil. Se trata de identificar ganancias en una fase de la vida en la que las pérdidas físicas y la sombra de la enfermedad se hacen cada vez más presentes.

Parte del éxito en este desafío, al que la psicología del envejecimiento ha prestado un particular interés desde la década de los 80, y con la aparición de los denominados enfoques del ciclo vital, reside en saber dónde buscar las fortalezas de la vejez. Fortalezas que, lógicamente, deben estar alejadas de las dimensiones físicas y biológicas de la persona, las cuales siempre van a jugar en nuestra contra cuando hablamos de los últimos años de la vida. De este modo, es en el terreno de lo cultural - en dimensiones basadas en la experiencia y el aprendizaje-, donde podemos encontrar cualidades que con mayor probabilidad permanezcan inmunes a la erosión del tiempo, y donde se encuentren las posibilidades de desarrollo en la vejez.

Quizá guiados por la importancia de los tests de inteligencia y la posterior emergencia y auge de los modelos de procesamiento de la información, en un primer momento la psicología del envejecimiento buscó en dimensiones cognitivas esas oportunidades de crecimiento. No fue fácil encontrarlas, dado que la mayoría de las capacidades mentales (o al menos en aquellas más fácilmente evaluables mediante test o en pruebas de laboratorio) el funcionamiento de los mayores suele ser menos eficiente que el de los jóvenes. Pese a ello, conceptos como los de *pragmática de la inteligencia*, *pensamiento postformal*, *capacidad de reserva* o, posteriormente, *sabiduría*, ejemplifican esta búsqueda de ganancias en la vejez y ofrecen una perspectiva diferente y fresca que compensa los ampliamente documentados declives.

Sin embargo, más allá de lo cognitivo, quizá sea más sencillo buscar fortalezas asociadas a la vejez en ámbitos como el afectivo, un terreno además mucho menos explorado, al menos por lo que respecta a su vertiente positiva. Obviamente, la presencia de afectos negativos -como la tristeza o la ansiedad- ha sido exhaustivamente estudiada también en relación al envejecimiento, y en particular asociada a patologías como la depresión o las demencias.

Este relativo ‘olvido’ de la emoción positiva y su presencia en las personas mayores ha venido siendo subsanado desde los últimos años de la década de los 90, momento en el que, no por casualidad, también aparecen las corrientes de Psicología Positiva. Así, autores como Laura Carstensen o Fredda Blanchard-Fields, por sólo citar algunos de los más influyentes, han contribuido enormemente a estudiar de manera sistemática, con conceptos y métodos innovadores, la emoción en la vejez. Hoy podemos hablar de los afectos como un fructífero ámbito de investigación en la psicología del envejecimiento; un ámbito, además, especialmente prometedor por lo que respecta a la identificación de ganancias o, al menos, de elementos resistentes al declive

en los últimos años de la vida. Así, la idea de la persona mayor como experto en la gestión de emociones, o especialmente capaz de integrar afecto y cognición, ha ido ganando seguidores en los últimos años; a la par que se acumulaban pruebas empíricas en su favor.

Es en este contexto en el que se sitúa la colección de artículos que forman el presente número especial de la revista *Kairós*. Debido a las razones antes expuestas, el lector puede deducir que se trata de un número que no sólo aborda una temática de gran actualidad, sino también con grandes perspectivas de crecimiento. Por ello, no podemos dejar de felicitar a sus autores; han escogido un tema relevante en un momento oportuno. Esta relevancia y oportunidad es aún mayor si tenemos en cuenta la gran carencia de estudios sobre emociones fuera del circuito de las grandes universidades y de los grupos de investigación consolidados, y que disponen de medios inimaginables en otras latitudes. En este sentido, disponer de resultados obtenidos en muestras culturalmente diversas es particularmente necesario, especialmente en este ámbito. Los resultados que muestran los diferentes artículos van, además, en una línea muy prometedora: la emoción es considerada como un ámbito privilegiado que podemos conservar relativamente intacto con el paso de los años, y en el cual, si las cosas van bien, podemos incluso experimentar ganancias.

Sin embargo, aunque escoger una temática y unos objetivos relevantes es de por sí meritorio, tendría una importancia menor si su ejecución práctica, en términos científicos, fuese deficiente. No es en absoluto el caso de los diferentes artículos que conforman el número. Todos ellos presentan un nivel científico elevado y siguen de manera estricta los estándares de la investigación psicológica más exigente, lo que garantiza la validez de sus conclusiones. Dentro de este buen nivel general, me gustaría sin embargo destacar tres aspectos que hacen especialmente recomendable la lectura de esta colección de artículos.

En primer lugar, el lector tiene ante sí un tratamiento sistemático y exhaustivo de las emociones y su cambio en la segunda mitad de la vida. No se trata de una colección de textos desligados los unos de los otros, sino de los resultados de un verdadero programa de investigación al que los autores han dedicado sin duda mucho tiempo y esfuerzo, obteniendo un resultado excelente.

Basándose en una misma amplia muestra de participantes situados en distintos momentos de la vida, encontramos artículos que desgranar diferentes elementos de la experiencia emocional y su gestión. Esta exposición se antecede por dos textos

necesarios, uno teórico y otro metodológico. En el teórico se presentan las aproximaciones conceptuales más influyentes sobre emoción y envejecimiento en la actualidad, que después se verán reflejadas en los datos. Respecto al metodológico, se justifican las decisiones que guiaron la obtención de datos y el procedimiento e instrumentos utilizados, lo que da la medida en la que los resultados son válidos y fiables. Finalmente, el número se cierra con un apartado dirigido a integrar las conclusiones parciales de cada artículo, para descubrir la coherencia existente entre ellas e interpretarlas a la luz de lo que conocemos sobre el tema. En suma, aunque cada texto está pensado y puede leerse por separado, cobran pleno sentido cuando se integran una totalidad, ya que tenemos ante nosotros una obra perfectamente estructurada que bien podría pasar por una monografía ilustrada empíricamente sobre la evolución de la emoción en la vida adulta.

En segundo lugar, también es destacable como los autores tratan de aunar datos cuantitativos con datos cualitativos en su tratamiento de las emociones. Esta presencia simultánea de datos numéricos -fruto de la aplicación de una escala estandarizada- y de fragmentos textuales obtenidos a partir de entrevistas confiere a los resultados una riqueza notable. Así, mientras el tercer artículo del presente número especial está dedicado en exclusiva a la presentación de los resultados obtenidos mediante las escalas de Lawton, en los siguientes se presentan resultados procedentes de una entrevista semi-estructurada en la que se abordan aspectos emocionales como la búsqueda de sensaciones, el control cognitivo, la disimulación o la selección de situaciones.

Los autores consiguen de esta manera integrar, por un lado, la precisión de lo numérico -que facilita la detección de diferencias y de trayectorias evolutivas- con la experiencia vivida y transmitida a través de la palabra -que ilustra y aporta validez ecológica al número. Esta aproximación multimétodo es, por otra parte, plenamente actual, como demuestra el auge en los últimos años de lo que se ha dado en llamar *mixed-method approach* (Creswell y Plano Clark, 2011).

Un tercer aspecto que merece la pena ser destacado es, además, el enfoque de ciclo vital que adoptan los autores. Así, no se limitan únicamente a comparar personas dos grupos de edad; sino que escogen cuatro grupos para poder obtener indicios de cambio en las emociones y sus procesos subyacentes en momentos muy diferentes de la vida: la juventud, la mediana edad, la vejez temprana y la vejez avanzada.

En este sentido es especialmente acertado, a nuestro juicio, la selección de dos grupos dentro de la vejez; la vejez temprana (de 60 a 70) y otro, claramente de vejez

avanzada (de 80 a 90). Y es que la vejez no sólo es un periodo de la vida cada vez más prolongado debido a los avances médicos: sino que precisamente por ello es una etapa que puede esconder más diferencias que similitudes. Así, muchos e influyentes autores diferencian entre lo que podríamos llamar una tercera y una cuarta edad (p.e. Baltes y Smith, 2003). Mientras la primera estaría caracterizada por la presencia, en general, de buenos niveles de salud, autonomía y actividad, en la segunda la presencia de la pérdida es cada vez más dominante. Así, mientras en la primera los estilos de vida dominante pueden ser similares a los de etapas anteriores -en una especie de ‘colonización’ de la vejez por parte de la mediana edad-, en la vejez avanzada la pérdida y cómo se aborda se presentan ya con toda su crudeza. Mientras en los primeros años de la vejez se pueden dirigir recursos al crecimiento personal, a medida que pasan los años esos recursos deben desviarse cada vez en mayor medida a la regulación de la pérdida.

Los autores no sólo ilustran las diferencias entre ambos momentos de la vejez, sino que demuestran que, pese a todo, en el terreno emocional también puede haber ganancias en la vejez avanzada. Es este un hallazgo muy relevante, que justifica e invita a contemplar la vejez, incluso en sus últimos años, en términos más complejos, en los que la pérdida y la ganancia están siempre presentes.

A pesar de todos estos méritos, y de la importancia de los resultados que se presentan, mi sensación es que, en ciencia, la influencia de un trabajo no se basa tanto en las respuestas que ofrece sino sobre todo en los nuevos interrogantes que despierta. Es decir, reside en la capacidad para dar lugar o sugerir nuevos puzzles, nuevos enigmas que interesen lo suficiente como para generar ulteriores estudios. En suma, la investigación relevante es aquella que es capaz de abrir nuevas perspectivas que no estaban dentro de los objetivos iniciales de los autores, pero que pueden derivarse de su trabajo. En este sentido, la lectura de los diferentes artículos que componen este número especial me ha resultado especialmente fructífera, ya que despiertan interrogantes al menos desde tres puntos de vista, el narrativo, el cultural y el evolutivo.

Así, la lectura de los diferentes fragmentos de las entrevistas sugiere la importancia que puede tener el estudio narrativo de las emociones. Es decir, comprender la emoción, y en especial su impacto psicológico, a través de recordarla y de volver a vivirla en forma de narración. Y, como tal, estudiar la manera en la que las personas construimos narraciones evocadoras de emociones, los parámetros que justifican la aparición o no de ciertas emociones en ellas, el papel que desempeñan los afectos como factores que desencadena acciones y justifican reacciones. En estas

narraciones podríamos observar en qué circunstancias los autores se atribuyen el control de ciertas emociones (y cuáles de ellas), o bien se entienden como un fenómeno ajeno a la voluntad. También podríamos identificar en estas narrativas cómo las personas expresamos la dialéctica entre razón y emoción, entre pensamiento y afecto, entre decidir y sentir. En suma, construyendo historias teñidas emocionalmente el narrador se construye a sí mismo en el texto, ofrece una coartada para sus acciones y les da sentido. Es capaz, en fin, de determinar la relación entre él mismo y el mundo, entre él mismo y los otros.

Esta concepción narrativa de las emociones nos lleva a pensar en el papel de la cultura como ingrediente esencial de la emoción. Y es que, más allá de la activación o inhibición de sistemas biológicos, de las descargas neuronales u hormonales que subyacen a los afectos, la interpretación de esas sensaciones es inherente e inevitablemente cultural. En este sentido, las situaciones que desencadenan ciertas emociones, la intensidad y relevancia que les atribuimos y, sobre todo, cómo se expresan narrativamente podrían ser fenómenos culturalmente situados.

La naturaleza cultural de las emociones nos lleva a pensar en qué medida los cambios encontrados en unos cientos de personas procedentes de Buenos Aires y Mar del Plata son capaces de ilustrar procesos universales, y hasta qué punto esa procedencia específica podría al mismo tiempo haber influido también en los resultados obtenidos. Estamos acostumbrados a que, pese a que la ciencia presume de ser una empresa global, los estudios publicados y más leídos (y por ello más influyentes) procedan siempre de los mismos países, particularmente de países anglosajones. Por ello, se agradece contar con estudios procedentes de otras partes del mundo, que puedan confirmar (o no) lo que sabemos sobre las emociones. No estaba en el ánimo ni en los objetivos de los autores esta comparación cultural, pero no por ello el lector puede dejar de preguntarse hasta qué punto no sería relevante.

La lectura de los diferentes artículos abre perspectivas también desde un punto de vista evolutivo. En concreto, sus resultados hacen que nos preguntemos acerca de las razones por las que ciertos parámetros emocionales parecen no sólo no declinar con la edad, sino mejorar y ser más eficientes. En concreto, los resultados llevan a pensar hasta qué punto estos fenómenos se relacionan con otros señalados por la literatura como fortalezas de la vejez; como son la sabiduría, o la integridad. Quizá en estas fortalezas, la gestión emocional y su interrelación con aspectos cognitivos resultan clave y, en el fondo, estamos hablando de cosas muy similares.

Por una parte, estamos hablando de una etapa de la vida en que la persona dispone de un gran bagaje de experiencias, cada una de ellas cargada emocionalmente. Como consecuencia, el ámbito emocional es un terreno en el que los mayores pueden convertirse potencialmente en expertos. Y digo potencialmente porque, lógicamente, nadie garantiza nada, y lo importante no es la experiencia per se, sino lo que la persona es capaz de aprender de esa experiencia. Por otra parte, la vejez, con sus amenazas latentes y perspectiva temporal recortada, es un momento de la vida en el que las fuerzas centrífugas, orientadas a establecer vínculos con el mundo y hacia el cambio futuro, poco a poco pueden dejar paso a fuerzas centrípetas, orientadas hacia uno mismo y hacia el disfrute del presente. Es decir, la gestión mejorada de las emociones quizá no esté expresando más que un incremento de la autoconciencia y un cambio de prioridades, en las que valorar y saborear más aquello importante que todavía tenemos y que queremos conservar pasan por encima de la preocupación de un pasado inmodificable o de un futuro incierto.

En resumen, nos encontramos ante una colección de artículos que cumplen las condiciones de la excelencia científica: tratan un problema relevante ofreciendo respuestas interesantes, obtenidas por métodos rigurosos y son capaces de sugerir nuevas preguntas. Condiciones sin duda más que suficientes como para invitar al leerlos y reflexionar junto a los autores sobre las claves que definen un campo de estudio apasionante.

Nos gustaría cerrar este texto introductorio tomando prestadas las palabras del gran neurólogo británico Oliver Sacks, quien en un texto publicado el día de su 80 cumpleaños, resume, a mi juicio brillantemente, el espíritu que guía a los autores de este número. Un espíritu positivo, que confía en que nuevas metas son posibles en la vejez, y que esconde un deseo y una esperanza no sólo para los que ya están en esa etapa, sino (quizá especialmente) para los que todavía no hemos llegado, pero afortunadamente estamos en camino:

Mi padre, que vivió hasta los 94, dijo muchas veces que sus 80 años habían sido una de las décadas en las que más había disfrutado en su vida. Sentía, como estoy empezando a sentir yo ahora, no un encogimiento, sino una ampliación de la vida y de la perspectiva mental. Uno tiene una larga experiencia de la vida, y no solo de la propia, sino también de la de los demás. Hemos visto triunfos y tragedias, ascensos y declives, revoluciones y guerras, grandes logros

y también profundas ambigüedades. Hemos visto el surgimiento de grandes teorías, para luego ver cómo los hechos obstinados las derribaban. Uno es más consciente de que todo es pasajero, y también, posiblemente, más consciente de la belleza. A los 80 años uno puede tener una mirada amplia, y una sensación vívida, vivida, de la historia, que no era posible tener con menos edad. Yo soy capaz de imaginar, de sentir en los huesos, lo que supone un siglo, cosa que no podía hacer cuando tenía 40 años, o 60. No pienso en la vejez como en una época cada vez más penosa que tenemos que soportar de la mejor manera posible, sino en una época de ocio y libertad, liberados de las urgencias artificiosas de días pasados, libres para explorar lo que deseemos, y para unir los pensamientos y las emociones de toda una vida. Tengo ganas de tener 80 años.

Referencias

- Creswell, J.W. y Plano Clark, V.L. (2011). *Designing and conducting mixed methods research*. (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Baltes, P.B. & Smith, J. (2003). New frontiers in the future of aging: From successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology*, 49, 123-135.
- Sacks, O. (2013). Al cumplir los 80. *Diario El País*, 10 de julio de 2013. http://elpais.com/elpais/2013/07/10/opinion/1373457617_864305.html

Recibido em 12/02/2013

Aceito em 20/02/2013

Feliciano Villar – Licenciado en Psicología. Doctor en Psicología. Docente de grado y posgrado. Investigador y Director de proyectos. Facultad de Psicología. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad de Barcelona (ES).

E-mail: fvillar@ub.edu