



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN

Yo: ESPERANZA GÓMEZ DE LA TORRE FLORES, con C.I. 170425857-1, autora del trabajo de graduación intitulado: “LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD DESDE LA PSICOLOGÍA DE CARL GUSTAV JUNG”. Estudio realizado con doce personas en el rango de edad de 40 a 55 años que asistieron a consulta psicológica entre noviembre del 2012 a octubre del 2013, previa a la obtención del título profesional de PSICÓLOGA CLÍNICA, en la Facultad de Psicología.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, febrero 2015

ESPERANZA GÓMEZ DE LA TORRE FLORES

C.I. 170425857-1

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICOLOGA
CLÍNICA**

**LA CRISIS DE LA MEDIANA EDAD DESDE LA PSICOLOGIA DE CARL
GUSTAV JUNG**

**ESTUDIO REALIZADO CON DOCE PERSONAS EN EL RANGO DE EDAD DE 40 A 55
AÑOS QUE ASISTIERON A CONSULTA PSICOLÓGICA ENTRE NOVIEMBRE DEL
2012 A OCTUBRE DEL 2013.**

NOMBRE

ESPERANZA GOMEZ DE LA TORRE FLORES

DIRECTORA

DRA. ANA TIBAU ITURRALDE

QUITO, 2014

DEDICATORIA

*A todas las mujeres y hombres que, en nuestras vidas, nos seguimos
enfrentado, a la gran incertidumbre y reto de ser quienes somos y podemos ser,
honrando las vivencias de nuestro devenir, el dolor y la gran alegría de
reconocernos con todo lo que somos.
A todas aquellas personas, que tomaron la decisión de acompañar a otros, por
el camino de este reconocimiento.*

AGRADECIMIENTO

A Ana Tibau, por su gran y comprometido espíritu de apoyo y generosidad en entregar sus conocimientos, por comprender en silencio, lo que significó para mí realizar este trabajo en esta controvertida época de mi vida.

A la memoria de Vera Schiller de Kohn a través de quien, conocí la importancia de reconocer mi sombra y amigarme con mi inconsciente.

A todas las personas de familia, mi padre, madre, hermanas y hermanos y su descendencia y a aquellas de “mi mundo”, porque han sido valiosas protagonistas de mis más profundas alegrías y tristezas constructivas.

A mi esposo Helmuth, mi compañero de vida por 17 años, quien partió hacia una dimensión que conozco y visito en mis sueños.

A mi sobrina Saralhué, quien es una vital y amorosa motivación de mi presente.

A todos quienes durante mis años de trabajo, me entregaron su confianza.

Tabla de Contenido

Dedicatoria	i
Agradecimiento	ii
Tabla de contenido	iii
RESUMEN	v
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO I	
1. Estructura y Dinámica de la Psique desde la Teoría Junguiana	
1.1. Estructura	
1.1.1. Psique	5
1.1.2. Consciencia	8
1.1.3. Inconsciente Personal	11
1.1.4. Inconsciente Colectivo	12
1.2. Dinámica	
1.2.1. Energía Psíquica	14
1.2.2. Los Valores Psíquicos	15
1.2.3. Principios:	
Equivalencia y Entropía	16
Progresión y regresión	18

CAPITULO II

2. Manifestaciones Psíquicas en la Mediana Edad. El Proceso de Individuación

2.1. Como se manifiesta la “Crisis de la Mediana edad”	20
2.2. La “Crisis de la Mediana edad” como “Crisis de Identidad”	28
2.3. Los Arquetipos y la crisis de la mediana edad, y el proceso de Individuación	31
2.3.1. Arquetipos de Identidad. <i>Ego, Persona, Sombra</i>	33
2.3.2. Arquetipos de Relación. <i>Anima-Animus</i>	40
2.3.3. Arquetipo de Trascendencia. <i>Si Mismo</i>	44
CAPITULO III	
3. Análisis y reflexiones. La Crisis de la Mediana Edad en el grupo de Estudio	
3.1. La crisis de mediana edad no es una enfermedad	47
3.2. Una oportunidad más para crecer interiormente y ser “Uno Mismo”	51
3.3. Acompañamiento psicoterapéutico en la crisis de la mediana edad	51
3.3.1. Resultados del Estudio	53
3.3.2. Análisis y reflexiones individuales	58
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	70
BIBLIOGRAFÍA	
Libros y Referencias	73
ANEXOS	

RESUMEN

Esta disertación tiene por objetivo general, conocer y explicar las manifestaciones de la crisis de la mediana edad, vista esta etapa y su problemática, desde la psicología analítica de Carl Gustav Jung. Este conocimiento apoya la consideración de que este período cronológico, sea visto como una oportunidad de integración y crecimiento interior o como Jung lo llamó, de individuación o realización del *Sí Mismo* y no, como una enfermedad o un declinamiento vital. La investigación se apoyará, no solo bibliográficamente, sino también con el estudio, análisis y reflexiones del trabajo con doce pacientes, cuyo rango de edad está entre los 40 a 55 años de edad. Estos individuos acudieron a consulta psicológica, con la demanda de estar en crisis (expresada en síntomas e indicadores de malestar y conflicto). En el capítulo uno, se trata la estructura de la *psique* desde el punto de vista dinámico y estructural para comprender el abordaje junguiano sobre el tema. Se expone que es la *psique*, la *consciencia*, el *inconsciente personal* y el *inconsciente colectivo*. Cuando hablamos de inconsciente personal, hablaremos también de sus contenidos que son los *complejos* y cuando hablamos del inconsciente colectivo, hablaremos de sus contenidos que son los *arquetipos*.

En el capítulo dos, se tratarán las manifestaciones de la mediana edad, aquellas que, desde la teoría junguiana, constituyen un proceso natural muy activo en lo que se refiere a ser "*uno mismo*". Se profundizará lo que acontece en esta crisis y sus implicaciones vitales, así como, la explicación de sus manifestaciones psíquicas y sus relaciones. Esto, con el fin de que este proceso sea comprendido desde y con una mirada

significativamente diferente, es decir como expresiones de un proceso transicional natural que no es opcional (crisis de identidad), y que tienen grandes posibilidades de aportar a sus entornos familiares y psicosociales. Se analizará además en este capítulo, los arquetipos de la *Persona*, *Sombra*, *Ánima* y *Animus* y *Sí Mismo*, en relación al proceso de individuación.

El tercer capítulo, es un apartado de reflexiones y análisis de las manifestaciones de la crisis de la mediana edad, en doce pacientes que son parte del estudio. En este capítulo, se exponen los resultados del estudio y se reflexiona sobre el abordaje junguiano, a tomar en consideración al momento de realizar la psicoterapia o un proceso de acompañamiento y apoyo psicológico en individuos de este rango de edad.

En la parte final, se exponen las consideraciones y conclusiones de la disertación, orientadas a contribuir con la clínica de *individuos* de mediana edad desde una perspectiva de los principios de la terapia analítica.

INTRODUCCIÓN

El interés en el tema de esta disertación, nació de las varias experiencias que he tenido en esta etapa de mi vida, tanto personales como en el campo laboral y de los cuestionamientos, algunos de ellos constructivos, que a partir de conocer más sobre la teoría junguiana, fueron apareciendo en mí. En el contexto de trabajo con la psicología, ha existido un interés constante en comprender las razones por las que los individuos entre los cuarenta y más años, hacen cambios importantes o más bien, son sujetos de cambios drásticos. “Así como Freud es el psicólogo de la primera mitad de la vida, se puede decir con toda razón que Jung, lo es de la segunda mitad” (Grün, 2002: 36). Precisamente con C. G. Jung (1875-1961) se cambia la perspectiva de la Psicología. Los cambios que más llaman la atención en la práctica clínica, son aquellos producidos por las separaciones y divorcios, infidelidades y sensaciones de vacío y sin sentido, así como el desinterés en mantener la vida tal cual la estaban llevando los individuos de mediana edad. Estos aspectos mencionados, sobre todo se expresan en conflictos de trabajo y en las relaciones afectivas, familiares, de pareja, así como en actitudes y comportamientos diversos y no siempre positivos tomados frente a la verdad de que ya ha pasado la juventud.

Estas manifestaciones psíquicas de la mediana edad, pueden incluir el cambio o transformación de valores, intereses, crisis del sin-sentido, conductas inexplicables, crisis de ansiedad o pánico, malestar o ruptura en las inter-relaciones personales y otras como trastornos depresivos. El proceso de individuación,¹ el acercamiento a la realización del *Sí Mismo*, que significa el integrar los elementos del inconsciente a la consciencia, puede verse favorecido en esta etapa de la vida, si se acepta esta crisis, como la oportunidad de

¹Proceso que «produce un individuo psicológico, es decir, una unidad independiente e indivisible, un todo». Este proceso tiene dos grandes fases: la expansión en la primera mitad de la vida y la de la introversión en la segunda. (Grün, 2002: 37).

expandir la consciencia, crecer interiormente con menos ansiedad y angustia respecto a los cambios y transformaciones a los que se sienten empujados los individuos en su mediana edad. Esta etapa es también una crisis de identidad, que puede llevar a las personas a un replanteo trascendente sobre sus vidas. El aspecto central de la disertación consiste en saber cómo se manifiesta esta “crisis” de mediana edad, para empezar a tratarla como una oportunidad de integración y crecimiento y no como un conjunto de síntomas patógenos.

La pregunta a la que esta disertación intenta dar respuesta es, ¿por qué se producen en la mediana edad tantos cambios? y ¿cómo pueden estos, llevar a los individuos a un proceso interior enriquecedor? proceso que será posible, solo si el individuo, no ignora su lado inconsciente, y lo reconoce como suyo. En esta disertación, no se investigan las manifestaciones psicopatológicas propiamente dichas, que puedan aparecer o reactivarse en la mediana edad o aquellas que la anteceden, aunque pueden mencionarse como importantes referencias especialmente en las historias del estudio.

Esta investigación busca cumplir con el objetivo principal descrito y además busca aportar hacia el encuentro de medios y formas adecuadas de acompañamiento en la práctica psicoterapéutica que apoyen a los individuos en la transición de esta etapa. Entre los objetivos específicos, están el conocer la estructura de la personalidad desde la psicología de C.G.Jung, analizar las manifestaciones psíquicas de la crisis de la mediana edad como “crisis de identidad” en el proceso de individuación, reflexionar sobre la adecuada práctica psicoterapéutica de pacientes de mediana edad, considerando los aspectos normales que pertenecen a la etapa evolutiva.

La hipótesis sobre la que se trabajó la disertación señala que en la segunda mitad de la vida o mediana edad, se producen importantes cambios y transformaciones tanto psicológicas como físicas y espirituales, que llevan a las personas a replantearse drásticamente su vida. Estos cambios (crisis) potencian un crecimiento interior,

(individuación) de completud cuando no son concebidos como una alteración psicopatológica.

En esta disertación de aplicación práctica, la base de la investigación son los testimonios y relatos de los pacientes que hablan e intentan mirar su proceso así como las respuestas a la entrevista. Los datos de Identificación de los pacientes, fueron cambiados para efectos de mantener su privacidad.

En cuanto al procedimiento técnico, la investigación se llevó a cabo utilizando la metodología analítica y la sistematización. Se utilizaron dos técnicas principales: la bibliográfica y la del estudio del material de los pacientes, incluyendo comentarios, reflexiones y análisis de las entrevistas en consulta. Para analizar y sistematizar los datos, se recolectó el material bibliográfico, documental y electrónico pertinente a la teoría junguiana. Se seleccionó la muestra tomando en cuenta las características que se ajustaban al estudio, como rango de edad, presencia de variables descritas, accesibilidad a trabajar con los indicadores tanto de la crisis como de su superación. Se realizó el estudio con entrevistas abiertas y preguntas cerradas, testimonios, registro del material de sueños y relatos referidos en algunos casos.

El capítulo uno, *Estructura y Dinámica de la Psique*, se desarrolla con el fin de comprender los planteamientos teóricos sobre el funcionamiento psíquico. Esto permitió saber que en la crisis de la mediana edad, toda la construcción hecha por el ego, se derrumba para dar lugar a un nivel de autenticidad cercana a *Sí Mismo*, es decir individuarse, conocer los contenidos de lo inconsciente e ir integrándolos a la consciencia.

El capítulo dos, *Manifestaciones Psíquicas en la Mediana Edad. El proceso de Individuación*, es la expresión misma de las manifestaciones que pueden presentarse en la mediana edad, y como éstas, se convierten en demandas y posibles procesos de transformación. Las demandas pueden presentarse en forma de queja y sufrimiento

psicológico, social, fisiológico, conductual, tanto de la persona consigo mismo como con el medio que le rodea. Se describe a la crisis como crisis de identidad y se explica el proceso de individuación en el desarrollo de todo el capítulo.

El capítulo tres, *Análisis y Reflexiones. La Crisis de la Mediana Edad en el grupo de estudio*, se realizó basado en el estudio de las manifestaciones, que en forma de demanda y proceso, se presentaron en doce (12) pacientes que acudieron por apoyo a consulta psicológica, y que pertenecen al rango de edad de cuarenta a cincuenta y cinco años. Es necesario aclarar que a los individuos participantes en el estudio, se les llamará pacientes para no referirse a ellos como casos. Se usaron nombres ficticios para preservar su privacidad. Se presenta el análisis y reflexiones sobre lo trabajado con y por los pacientes, con la corroboración del material de sueños y relatos de vivencias en algunos casos. En anexo consta el motivo de consulta, datos relevantes de la historia vital, y el registro de las entrevistas realizado de forma individual de los doce pacientes del estudio.

Finalmente, las conclusiones y recomendaciones se orientaron desde el análisis de lo que puede ser un acompañamiento psicoterapéutico adecuado y sugerido para pacientes en estos rangos de edad, que presenten variables como síntomas de depresión y crisis de identidad. No todos los terapeutas y psicólogos tienen conocimiento sobre la teoría junguiana, sin embargo en su práctica profesional si tienen la demanda de individuos que atraviesan por estas crisis y sería útil que ellos, puedan ser entendidos en su proceso desde dos perspectivas, la *psique* desde el punto de vista evolutivo y el estudio de la *psique* en el momento biográfico específico de la segunda mitad de la vida desde el eje de la individualidad.

CAPÍTULO I

Estructura y Dinámica de la Psique desde la Teoría Junguiana

En la psicología junguiana, la personalidad como un todo, es denominada *psique* y como lo dicen Hall y Nordby (2004) funciona como guía que regula y adapta al individuo a su medio social y físico o como lo dice Eugene Pascal (1999: 19) “la psique se expresa así mismo como una entidad viva en el interior de cada uno de nosotros”. Siendo el objetivo de la psicoterapia analítica, hacer consciente lo que hasta ahora ha permanecido inconsciente en el interior de cada individuo. Se puede decir que la psicología junguiana, es considerada como una teoría de la personalidad y la individualidad. Esta disertación, se realiza desde la relación de los conceptos con los elementos relevantes de las historias de los pacientes que se presentan en el estudio.

1.1. Estructura

1.1.1. Psique.

*Psique*², es una palabra de origen latino que originariamente significa “espíritu” o “alma” aunque comúnmente se la identifica con “mente”.

Si hablamos de *psique*, estamos incluyendo todo pensamiento, sentimiento y conducta tanto consciente como inconsciente. A juicio de algunos autores de la psicología

² El término *psique*, aparece en las obras de Jung, frecuentemente como sinónimo de alma. (Von Perfall, 2011: 267).

analítica, la perspectiva de la *psique* humana bajo la exposición del modelo junguiano “es más completa que la de S. Freud y A. Adler especialmente en lo que se refiere a la segunda etapa de la vida, siendo original y competente para explicar los procesos y las manifestaciones de este tiempo vital”(Muñoz, 2006: 12).

La *psique* es el punto de partida de toda experiencia humana y todo el conocimiento que hemos adquirido, a la larga nos lleva de vuelta a ella. La *psique* es principio y fin de toda cognición. No solo es el objeto de su ciencia, sino también el sujeto. (Sharp, 1994: 163).

Jung, rechaza la concepción ambigua de la personalidad en la que, ésta se adquiere parte por parte como algunas teorías psicológicas sostienen y la concibe como una totalidad inherente a la humanidad. En la opinión de Hall y Nordby (2004: 35) “el hombre no lucha por su integridad; *él ya la tiene, nace con ella*”. Lo que debe hacer en el plazo de su vida, es desarrollar esta integridad inherente, hasta el máximo grado posible de diferenciación, coherencia y armonía, y precaverse de romperla en sistemas separados, autónomos y conflictivos. Entenderemos más tarde que al desarrollo de la integridad, Jung lo llamó proceso de individuación.³

Jung mencionó que en el desarrollo psíquico, atravesamos por tres estados, un primer estado indiferenciado, un diferenciado y uno de integración con la aproximación a la realización del arquetipo del Si-mismo⁴. Según Muñoz (2006) nacemos inconscientes, crecemos conscientes y morimos con la consciencia de lo inconsciente. Este proceso, no es algo que ocurre o se manifiesta en todos los individuos y en algunos, puede no realizarse de forma completa. En la crisis de la mediana edad, pueden ocurrir eventos y manifestaciones que nos harían pensar en que, en algunos individuos, como los que

³Individuación es un proceso por el cual la consciencia de una persona se torna diferenciada y llega a ser un “individuo” psicológico, indivisible o integrado, más total, acercándose a ser lo que realmente es, *Si Mismo*.

⁴ Desde este texto en adelante se usará *ego* para hablar del yo, *Si Mismo* para hablar del Self o del YO en mayúsculas y se los escribirá en *cursiva*.

presentamos en estudio, el *ego*-consciencia se resiste a este proceso de individuación e integración.

Desde el momento del nacimiento físico, cuando se corta el cordón umbilical que unía el cuerpo del niño al de la madre, existe una *psique*, que consiste en preformaciones que condicionan a priori la existencia siendo lo inconsciente la condición previa de cada *psique* individual. El ser humano que ha nacido, aún se encuentra unido al inconsciente difuso. No se ha hecho psicológicamente, a pesar de que se ha separado físicamente, es un estado psíquico indiferenciado.

El estado de diferenciación, se irá produciendo con las vivencias del niño en relación al mundo que le rodea y a los contextos afectivos cercanos y más tarde históricos y culturales. Podemos hablar en este estado de que el *ego* se está formando, es decir es la parte diferenciada.

El período de integración es el del contacto, aceptación y reconocimiento de los contenidos de lo inconsciente, es decir integrar los elementos inconscientes posibles a la consciencia. Este período es favorecido en la mediana edad en la que se produce un movimiento psíquico importante y se lo describe en el segundo capítulo como proceso de *individuación*.

Desde el punto de vista estructural evolutivo, pueden distinguirse en la *psique* tres niveles que están en una relación de interacción. *Consciencia, Inconsciente personal e Inconsciente colectivo*. Este último nivel fue el gran aporte a la psicología y al entendimiento de la *psique* que hizo Jung y por qué no decirlo, el gran aporte a la vida humana completa.

1.1.2. Consciencia.

La mejor manera de describir este nivel evolutivo, será respondiendo a la pregunta: “¿De dónde surge la consciencia?, ¿porqué surge la consciencia?”(Muñoz, 2006: 111).

Aquí está el mundo y aquí estoy yo, “este eres tú y este es el mundo”, ¡Así es y así debe ser! (Hollis, 2007: 119)después de la tiniebla primitiva, es decir del estado de indiferenciación, se separó el sujeto del objeto, de la misma manera en la que al cortar el cordón existe la separación física con la madre, en lo psíquico también se irán produciendo cambios o diferenciaciones, el individuo se irá diferenciando progresivamente de lo inconsciente. En la opinión de Muñoz (2006) este estado de la *psique* es un estado de diferenciación que marca el salto de lo universal a lo particular. Entendemos así que la consciencia se origina en el inconsciente.

La consciencia es la función o actividad que mantiene la relación de los contenidos psíquicos con el *ego* y como dice Daryl Sharp “No hay consciencia sin discriminación de los opuestos.” (Sharp, 1994: 47). La consciencia es “De lo que nos damos cuenta”, lo que logramos aceptar y reconocer, es lo único que podemos percibir ayudados por las cuatro funciones mentales básicas racionales pensar, sentir, intuir, percibir, y las actitudes que determinan la orientación de la mente consciente: introversión y extraversión. Todos estos conceptos conforman la teoría tipológica de Jung, la misma que nació después de mucha investigación en los amplios campos de la historia, mitología, filosofía, y se determinó centrándose en el movimiento de la energía, en la forma en que habitual o preferentemente nos orientamos en el mundo” (Sharp, 1994: 196).

En este sentido, Jung diferenció ocho tipos psicológicos que más hablan de formas o modos psicológicos: dos actitudes de personalidad-introversión y extraversión y cuatro funciones mencionadas pensamiento, sensación, intuición y sentimiento. El uso predominante de las funciones hará la diferencia en el carácter de los individuos. En

realidad no existen tipos puros, es decir que cuando se describen tipos, se representan modelos de consciencia abstractos como lo dice Pascal (1999: 40) “que facilitan enormemente la comprensión de los seres humanos y su comportamiento. Los tipos que Jung describe, no son absolutos y los individuos tampoco”.

En la mediana edad, según Eugene Pascal, (1999: 46) se requiere una actitud introvertida y más introspectiva a fin de vivir la confrontación con la realidad de la vejez y la eventualidad de la muerte. Quienes nacen extravertidos poseen un sistema de integración más difícil en los últimos años cuando las energías manifiestan su impulso de volverse hacia adentro.

El centro de la consciencia es el yo o *ego*, elemento que es de primordial apoyo para relacionarse con el mundo y a través del cual se adapta a las exigencias del entorno. El *ego* es entonces el centro de nuestro campo consciente, “se relaciona con el sentido corporal, con una consciencia de pensamiento cerebral, y con imágenes que están acompañadas de sensaciones y sentimientos de todo tipo, tanto físicos como emocionales” (Pascal E., 1999: 20).

Cuando el individuo se relaciona hacia el exterior de la psique, objetivamente, lo hace con la activación del arquetipo de la “*máscara*”, y cuando se relaciona hacia su interior, subjetivamente, se topa con la “*sombra*” (arquetipo que definió Jung como lo suprimido o reprimido por no ajustarse al ideal del *ego*). Entonces, podemos decir que la consciencia es la parte diferenciada de la psique. En el capítulo dos, nos ocuparemos de explicar estos arquetipos en relación a la mediana edad y al proceso de individuación.

Con el despertar de la consciencia individual, se marca el punto donde queda rota esa unión indiferenciada con el todo inicial (lo inconsciente colectivo). El resultado de esta escisión es la *dualidad*. Dos elementos opuestos y complementarios de la *psique*. El sentido de la vida, es hacer y ampliar la consciencia, (individuarse). La diferenciación no es un cambio súbito que se da como un proceso por el cual lo inconsciente colectivo se va

desplegando en el individuo para hacerse consciente. La meta de la individuación es el conocerse a si-mismo lo más completamente posible, por ello la ampliación de la consciencia y el proceso de individuación se podría decir que van juntas.

De la consciencia o del inicio del proceso de individuación surge un nuevo elemento, el *ego*. Se entiende como nacimiento psicológico, al momento en que el *ego*, tiene la consciencia de la propia identidad. Una tendencia consciente a especificarse, a pasar de lo general a lo particular. Así como contamos con una fisiología específicamente humana, también contamos con una *consciencia diferenciadora* que nos hace diferentes de todas las demás especies. La denominación de *ego* usó Jung para referirse a la organización de la mente consciente y se compone de las percepciones, recuerdos, pensamientos y sentimientos conscientes. El *ego* debe ser considerado como la puerta de entrada del material de las experiencias a la consciencia, a través de la función dominante. Se quedará en la consciencia lo significativo e importante para el individuo y lo que tiene la intensidad o el valor suficiente para hacerse o quedarse consciente. Cuando Jung habla de función dominante se refiere a los tipos psicológicos pensar, sentir, intuir, percibir en las dos actitudes que pueden ser extraversión e introversión como se explicó anteriormente. Cada individuo tiene mayormente o predominantemente determinado y desarrollado un tipo psicológico. Contrariar esa disposición tipológica, puede provocar el desarrollo de rasgos neuróticos. En la mediana edad, este reconocimiento se hace necesario para la superación de la crisis. Según Pascal (1999) al aspecto menos desarrollado, se le conceptualiza como función inferior y se puede decir que se queda en la *sombra*. Este aspecto conceptual se vuelve muy importante para entender las manifestaciones de la crisis de la mediana edad.

1.1.3. Inconsciente Personal

Las experiencias que no logran obtener el reconocimiento del *ego*, son almacenadas en lo que Jung denominó inconsciente personal. Este nivel de la mente agrega al *ego* y contiene todas las actividades y contenidos psíquicos que no se adaptan a la función consciente o a la individuación (Hall y Nordby, 2004).

Los *complejos*, son contenidos del inconsciente personal y se conceptualizan como, grupos de imágenes con fuerte acento emocional nucleadas alrededor de un arquetipo. Los contenidos constelados son complejos definidos que poseen su propia energía psíquica. Constelar es un término usualmente empleado con respecto a un complejo y asociado a las reacciones emocionales que parten del mismo. Como Hall y Nordby, (2004: 33) citando a Jung mencionan:

El inconsciente personal asocia grupos de sentimientos, pensamientos y recuerdos (complejos) que tienen este poder constelador. Estos son autónomos, poseen su propia fuerza conductora y pueden ser muy poderosos para controlar nuestros pensamientos y conducta.

Uno de los objetivos más importantes de la terapia analítica, es disolver los complejos y liberar a la persona de su tiranía. “Una persona no tiene un complejo; el complejo lo tiene a ella” (citado por Hall y Nordby, 2004: 34).

Un complejo no siempre exhibe sus características en la conducta consciente, puede aparecer en forma de sueños o sus formas estar muy disimuladas. También los complejos pueden ser vistos como una entidad que no necesariamente es negativa, en el que la persona puede poner toda su energía en algo, como lo dijo Jung (2006) “es el caso de algunos grandes artistas que a través de un fuerte complejo, produjeron sus obras maestras”. Al momento de realizar análisis este aspecto se debe tomar en consideración. El inconsciente personal, desempeña un papel importante en la producción de los sueños, con su análisis, se facilita el reconocimiento de los elementos de lo inconsciente y su paulatina

integración a la consciencia. Las expresiones psíquicas como fantasías, sueños, historias y expresiones arquetípicas de las historias que el inconsciente elabora, son de gran importancia como manifestación de este nivel psíquico.

La explicación del concepto del origen de lo *inconsciente colectivo*, tiene que ver con aquello más profundo y arraigado de la naturaleza humana, con esto universal e ilimitado que es la *totalidad*.

1.1.4. Inconsciente Colectivo

Así como el cuerpo humano muestra una anatomía general por encima y más allá de todas las diferencias raciales, también la *psique*, posee un sustrato general que trasciende todas las diferencias de cultura y consciencia, al que Jung ha designado como lo inconsciente colectivo (Muñoz, 2006: 97).

No solo todos nacemos inconscientes, sino que además, ese inconsciente es el mismo en todos. Esto sería una introducción para hablar de los contenidos de lo inconsciente colectivo que son los *arquetipos*, algunos de los cuales, tienen especial y mayor relación con la mediana edad, y se explican en el capítulo dos. “No se trata de una experiencia característica de la raza sino de una propiedad universal del género humano, una disposición funcional a producir representaciones iguales o análogas.” (Muñoz, 2006: 95) Disposición que más tarde Jung denomina arquetipo.

El individuo está ligado a su pasado, no solamente al pasado de su infancia, sino lo que es más importante, al pasado de la especie y antes de ello, al largo período de la evolución orgánica. “La ubicación de la *psique* dentro del proceso evolucionista fue la conquista prominente de Jung” (Hall y Nordby, 2004: 36).

Lo inconsciente colectivo es patrimonio no solo de la humanidad sino de todas las especies y en consecuencia, el nexo que vincula a todos los hombres y a todas las

especies. Jung descubre que hay grandes similitudes no solo entre los individuos, sino también entre las culturas de diferentes tiempos de la historia.

Es esencial decir que el inconsciente colectivo se diferencia del inconsciente personal porque el primero no es producto de la experiencia vivida por el individuo ni depende de ella. El embrión recapitula los 3 millones de años de la evolución de la especie gracias a esa memoria organizadora del córtex cerebral que es el *ADN*, por lo tanto, recapitula las etapas evolutivas de nuestros ancestros, lleva siempre las huellas de la evolución recorrida, y revive por lo menos en los sueños y fantasías, las épocas más distantes (Muñoz, 2006: 101).

Las experiencias del individuo inciden en el desarrollo y expresión de estas predisposiciones arquetípicas. Según Hall y Nordby (2004: 38). “los contenidos del inconsciente colectivo, hacen actuar un esquema preformado para que la conducta personal se ajuste a él, desde el día que nace el individuo”

Entender lo que es el inconsciente colectivo, sirve de forma fundamental al tema de esta investigación, y para ello se conceptualizan los arquetipos, (*persona* o *máscara*, *ánima-animus*, *sombra*, *Sí Mismo*) y la forma en la que se relacionan o presentan en la mediana edad.

1.2. Dinámica de la Psique

La *psique* no es una cosa fija y estable como una roca, ni siquiera como un árbol, es un sistema dinámico que cambia constantemente (Hall y Nordby, 2004). Para entender su dinámica, es necesario explicar los conceptos de energía psíquica, valores psíquicos y principios de la dinámica psíquica. “Los estudios de la personalidad y de la psicoterapia deben dirigir siempre su atención a la estructura múltiple de la *psique* y a su dinámica, para

comprender cabalmente al individuo y para, en caso de conflictos, poder ayudarle a realizar su ser personal” (Von Perfall, 2011: 269)

1.2.1. Energía Psíquica.

Energía psíquica es aquella por la que se realiza la acción de la personalidad, es decir la *libido* que para Jung, a diferencia de Freud, no se restringe a la energía sexual. Para (Sharp, 1994) la libido se manifiesta conscientemente como esfuerzo, deseo y voluntad. Se expresa como potenciales, como fuerzas reales, que ejecutan la acción psicológica que incluye la percepción, el recuerdo, el pensamiento, el sentimiento el deseo, la voluntad y la atención. La *psique*, está continuamente activa y es significativamente importante reconocer que esta actividad no solo es la actividad consciente.

Es necesario reconocer que, aunque Jung no habló, de una equivalencia entre la energía psíquica y la energía física, estas se producen e influyen recíprocamente. De este principio como lo mencionan las investigaciones psicológicas, parte la medicina psicosomática. En el tema de esta disertación comprendemos lo que aporta Daryl Sharp (1994: 125). “La energía psíquica es algo muy fastidioso que insiste en el cumplimiento de sus propias condiciones. Por mucha energía que haya, no podemos utilizarla mientras no encontremos la pendiente correcta”.

La *psique*, es un sistema dinámico, está continuamente evaluando y asignando cantidades de energía a diferentes acciones psicológicas y en diferentes tiempos, por lo que no permanece en un modelo constante. En las manifestaciones de la crisis de mediana edad, la actividad psicológica podría estar puesta en resolver o identificar lo que le está pasando, en el sin sentido o en la tristeza por lo percibido como perdido o por empezar una actividad diferente.

Los términos *simetría* y *asimetría* nos remiten a la energía psíquica, a este dinamismo de estar continuamente asignando energía a las acciones psicológicas. De acuerdo a Calvin y Hall (2004) la simetría sería la perfecta distribución de energía entre los opuestos (equilibrio) y por *asimetría* entonces se entiende que la energía va dirigida solo o mayormente hacia uno de los opuestos (desequilibrio, unilateralidad). Deben evitarse los dos, el uno porque falta potencial ya que no existe tensión y el otro rígido porque no tiene o limita la capacidad de adaptación que requiere de flexibilidad.

1.2.2. Los valores Psíquicos

El *valor* es un importante concepto dinámico, es una medida de la cantidad de energía psíquica, que se pone a un elemento particular, o como en el caso de los complejos, a un contenido psíquico específico. Los sueños, son buenos indicadores del valor que los individuos están adjudicando a los contenidos inconscientes, es decir que pueden orientar la observación psicológica hacia la existencia de complejos. “Cuando se pone un valor, (energía psíquica) elevado a una idea, tema, sentimiento, ello significa que esto ejerce una fuerza considerable para influir y dirigir la conducta del sujeto” (Hall y Nordby, 2004: 61). Se explicó el concepto de complejo y ahora se puede entender más ampliamente que es la carga o el valor energético dinámico puesto en un tema o contenido y que va constelando, uniendo otros contenidos a su alrededor. Entendemos entonces que, si un valor desaparece de la consciencia, la energía no desaparecerá, sin embargo no es accesible a la observación consciente.

En 1934 Jung propuso el primer método para evaluar el poder constelador de un complejo, fue a través de observaciones directas del cambio de la respuesta emocional asociado a un contenido y explicaba que cualquier actitud fuertemente negativa hacia algo, puede ocultar un valor positivo e interés en la misma cosa que se rechaza a gritos. La intensidad de la expresión emocional es observable, Jung preguntaba a sus pacientes sobre

lo que traía la mente al mencionar una palabra, es decir las asociaciones en las que el individuo, hacía notorio el cambio emocional como bloquearse, no poder hablar claramente (Hall, 2004). Las formas en las que se puede saber lo que yace detrás de las afirmaciones de una persona serán los indicadores de complejos. Como ejemplo podemos citar que en algunos de los eventos relatados por los pacientes de este estudio, se menciona el vacío afectivo, la necesidad de conseguir pareja, la intensa reacción emocional que le produce a alguien hablar sobre su madre. En uno de los pacientes se evidenció el cambio de ánimo cuando hablaba de su madre, y defendía el hecho de encontrarse aun viviendo con ella a los cincuenta años, “*sentía que no podía tomar decisiones*” sin que su madre estuviera enterada.

1.2.3. Principios: Equivalencia y Entropía. Progresión y Regresión

Los principios de *equivalencia y entropía* se refieren a que si la cantidad de energía que se ha puesto en un elemento psíquico, desaparece o disminuye, esa energía aparecerá en otro elemento psíquico (Hall y Nordby, 2004). La energía no se pierde en la *psique*, se transfiere de una estructura a otra, la *psique* no deja de hacer algo, sin hacer alguna otra cosa en su lugar. La energía que usamos para pensar, sentir y actuar durante el día es transferida en los sueños durante la noche. Así, los cambios conductuales son entonces, una redistribución de energía. La *psique* distribuye la energía entre las diferentes estructuras sobre la base de la equivalencia que significa que, lo que se siente por un objeto o una actividad solo puede ser reemplazada por algo con la misma intensidad de valor, y si el nuevo elemento o interés no lo tuviere, la energía irá a un elemento inconsciente. Esto nos permite entender lo que pasará con las grandes estructuras de la personalidad y especialmente por qué, en la mediana edad, es el inconsciente el que lucha por ser integrado al consciente, reconocido y aceptado. Otro principio a considerar en la dinámica de la *psique*, es el de *entropía* que habla de la dirección de la energía al momento de

redistribuirse y parece sencillo si lo ponemos así: la energía se pone por ejemplo del *egoal* personaje o *máscara*, porque es esa estructura que más lo necesita, diríamos que es más débil. Esto ocurrirá hasta que la energía se nivele o se equilibren las fuerzas (Hall y Nordby, 2004). Recordamos que la *psique* no es un sistema cerrado, es decir, que continuamente se está agregando energía de fuentes externas, de las experiencias del sujeto. Cuantos mayores son las desigualdades de la energía entre las estructuras, mayores son la tensión y el conflicto que experimenta el individuo. Recordemos lo que Daryl Sharp (1994) menciona al hablar de la libido, “la *psique* es un sistema auto-regulador”, Jung (citado en Sharp, 1994: 125) “asoció la libido con la intencionalidad. Ella “*sabe*” hacia donde debe dirigirse para la salud general de la *psique*”. En la mediana edad se puede considerar “*crisis*”, a este movimiento en el que la *psique* retira energía o podemos decir importancia, del personaje, *máscara* consciente y hace su orientación hacia el *Sí Mismo*, del inconsciente, como viajando hacia adentro en una vivencia subjetiva diferente. Estos procesos, no siempre son claros para quien los vive, por ello se convierten en críticos.

Los conceptos descritos, nos sirven en esta investigación, para comprender lo que sucede en la dinámica psíquica en cuanto los cambios psicológicos de las diferentes edades o tiempos de vida como es el caso de la mediana edad. Así, sabemos que todo estado extremo contiene secretamente a su opuesto y que un valor que en un momento es dominante, puede convertirse en su opuesto. Esto podemos ver en la crisis de la mediana edad, sus manifestaciones e indicadores de superación. Los pacientes expresan generalmente cosas como: Sasha y Rimae, (ver anexo), “*esto que antes era tan importante para mí, “me vale” es decir no me importa*”. “*Lo que quiero hacer ahora, es dedicarme a mi arte y a mis cosas*”. También es común la expresión del cambio drástico de valores. El individuo puede poner gran valor a lo religioso o repentinamente dejarlo, para asumir una posición más liberal. En este sentido es útil recordar que Jung explicó (citado en Sharp, 1994: 125) que “la energía psíquica es algo muy fastidioso que insiste en el cumplimiento de

sus propias condiciones. Por mucha energía que haya, no podemos utilizarla mientras no encontremos la pendiente correcta. No podemos transferir a voluntad la energía disponible”.

Los importantes conceptos *de progresión y regresión*, refieren a dos mecanismos de la dinámica psíquica. La *progresión* serán las experiencias cotidianas de las personas que hacen que se adapte a las circunstancias externas y la *regresión* será la energía que se retira al inconsciente, por ejemplo a los complejos. La libido se mueve dinámicamente hacia el exterior en direcciones a menudo de satisfacer la necesidad adaptativa, y se mueve también hacia el interior, en dirección al inconsciente. Cuando se mueve hacia el interior podríamos hablar de la regresión o mirar hacia atrás que es también como lo considera (Sharp, 1994: 168) “una introversión involuntaria, como una caída en el pasado”. Esto tiene que ver con que la energía puede bloquearse por la incapacidad de la actitud consciente dominante, para adaptarse a las circunstancias cambiantes. Haciendo uso del concepto dinámico, diremos que la *psique* de ese individuo, no está haciendo un movimiento progresivo. Lo que en la mediana edad realmente sucede como crisis, es que existe tanta demanda de adaptación por todos los cambios sentidos, que el movimiento progresivo puede bloquearse. Frebet (ver anexo) dice “*estoy estancado, paralizado, no puedo trabajar sobre metas ni objetivos*”. Expresa que aún no encuentra una proyección de vida que le dé sentido. Sin embargo, la regresión (no siempre es negativa), activa a la función inferior inconsciente y esto puede ayudar, con lo que a la función dominante (consciente), le falta o no encuentra para adaptarse a las demandas de su vida en el mundo exterior. Por lo tanto, la regresión o la progresión no son negativas o positivas per sé, esto va a depender, de lo que pase en cada individuo. El paciente Joluan (ver anexo) cuyo padre muere, entra o se queda en un estado en el cual no siente ningún movimiento progresivo que le posibilite tomar decisiones y adaptarse. Empieza a sentirse deprimido y sin poder responder a las demandas del momento. Para comprender lo que le pasa, en este momento, quizá vale recordar que la realidad, demanda aceptación, consciencia. La vida (Grün, 2002) es una

sucesión de nacimientos y muertes, de transformaciones en las que cada momento tiene una exigencia de ser consciente.

Existe entonces, una interdependencia de estas dos clases de adaptación, hacia adentro y hacia afuera subjetivas y objetivas. Pensemos entonces en que, los individuos no podemos descuidar una, sin atender la otra. Esto es importante al momento de hacer acompañamiento a los pacientes, para orientar el trabajo psíquico, hacia las demandas de adaptación que son tan personales e individuales como cada uno de ellos.

La exposición teórica de este capítulo nos permite abordar comprensivamente el tema central de la disertación, una vez expuestos los principales conceptos junguianos de la estructura y dinámica de la psique.

CAPÍTULO II

Manifestaciones Psíquicas en la Mediana Edad. El proceso de Individuación

La crisis de mediana edad trae drásticos cambios y por lo tanto, intensas demandas de adaptación. Todas las respuestas a esta crisis son las manifestaciones del proceso interior (individuación) de transformarse en sí mismo, de Ser Uno.

Para el momento en el que llega la madurez, una persona por lo general se ha asentado dentro de patrones psicológicos familiares y está instalado en el contexto laboral y social, luego, de repente, una “*crisis*”;

Uno se despierta un día y está inesperadamente sin gasolina, la atmósfera de la propiedad personal apesta, la dulce leche del logro es amarga; los viejos patrones de afrontamiento y acción están atados a sus pies. La capacidad de valorar sus objetos favoritos, sus «obras»: niños, posesiones, posiciones de poder, logros, han sido robados, y usted se pregunta ¿qué pasó la noche anterior? ¿A dónde se fueron? (Stein, 1983: 8).

2.1. Cómo se manifiesta la “Crisis de la Mediana Edad”

Para el trabajo de este capítulo, es necesario anotar que la primera y más fundamental particularidad del modelo junguiano, de las etapas de la vida, es la división del ciclo vital en dos mitades y un período crítico de transición entre las dos. Cada mitad de la vida o bien, cada época de la vida exhibe, por un lado, determinadas características que la definen, y demanda por otro lado, el cumplimiento de determinadas “tareas” a la

consciencia. La *mitad de la vida* o la mediana edad, es el “atardecer de la vida” y es tan importante como “la mañana” es decir, la adolescencia y la juventud pero regida por distintas leyes.

En estos años, el individuo sufre cambios tanto físicos como psicológicos de vital trascendencia. Es relevante darse cuenta de estos cambios, admitirlos y asumirlos como un capítulo más de la vida y no dejarse llevar por los miedos e insatisfacciones que pueden aparecer de forma recurrente en esta etapa.

Stevens (1990) llama a estas “tareas”, que involucran aspectos internos y externos, *intenciones arquetípicas*. Cada etapa estaría condicionada de cierta manera por estructuras arquetípicas profundas. Sassenfeld, (2004) considera que a medida que el individuo madura, pasa por una secuencia programada de etapas, cada una de las cuales está mediada por una nueva serie de imperativos arquetípicos que intentan realizarse, tanto en el desarrollo de la personalidad como en el comportamiento. Cada una de estas series de imperativos plantea exigencias concretas propias respecto al entorno y su activación depende de que esas exigencias se cumplan. Estos imperativos arquetípicos condicionan la transición por esta etapa de la vida, puesto que se produce una fuerte reactivación del inconsciente.

Uno de los pacientes del estudio describe su sentir acerca de fantasías y ensueños como él les llama, son de imágenes aterradoras en las que *“los edificios de la ciudad cobran vida”*, empieza a tener una especie de ataques y experiencias de pánico a las que no encuentra explicación. Es su inconsciente activado que quiere expresarse. Es como si en algún momento *“no fuera yo mismo”, “he perdido mis seguridades”*

Una de las primeras manifestaciones de la crisis de la mediana edad como lo dice Josef Goldbrunner (1962: 141) es “un fuerte impulso interno de hallar y conseguir la verdad”. El individuo, está tan agitado por las situaciones y las demandas en esta etapa, que le obligan a retirarse al centro de su ser, así este “camino del centro”, es una evidencia del

proceso de individuación, que va conduciendo paso a paso, al núcleo del individuo es decir a la realización del *Sí Mismo*.

Pero no todos están capacitados para ello, para verse frente a estas demandas y poder procesarlas. Ese camino es estrecho como el filo de una navaja, sólo el arquetipo de la totalidad que es el *Sí- Mismo* obligará al *ego* a cumplir con su mandato, es decir, se *impondrá* (Muñoz, 2006). Trabajaremos el arquetipo del *Sí-Mismo* en este mismo capítulo.

Las causas de la crisis no se reducen al campo de la *psique*, también existen desencadenantes físicos, biográficos, un accidente, una enfermedad, la muerte de un ser querido y éstos acontecimientos, trastornan fuertemente el equilibrio interno empujándolo al cambio, a una nueva actitud adaptativa. En el estudio, se evidencia que algunos eventos vividos por los pacientes durante la crisis, desencadenaron manifestaciones psicosomáticas, que los llevaron a catalogarse enfermos y buscar ayuda médica y psicológica. Entre estos síntomas se pueden nombrar desánimo, dolores de espalda, de cabeza, cambios en el peso, falta de sueño, taquicardias, problemas de riñón, pre infarto, entre otros.

Otra característica de la crisis de la mediana edad, es que se produce un movimiento de la *psique* hacia la toma de conciencia de la muerte, que puede producir condiciones o trastornos depresivos, pérdida del "sueño", ansiedad de muerte, obsesiones y reevaluaciones de las metas e ideales en la vida. Grün (1988) afirma que el individuo se da cuenta de la transitoriedad de la vida, hasta entonces, ha estado en el tiempo, de ahora en adelante, se siente temporal. Y esta nueva vivencia le coloca en situación amenazante

Murray Stein (2012) aclara uno de los principales indicadores de la crisis de la mediana edad, explicando que cuando la vida ya no es vista ni experimentada desde una perspectiva de una fantasía de permanente expansión y crecimiento, sino más bien desde la perspectiva de los fines y de la muerte, a través de una fantasía de destino y limitaciones, ha llegado la mitad de la vida. Al respecto yo diría que las metas son distintas, menos ligadas al mundo material y más cercanas al desarrollo espiritual.

En lo que Eugene Pascal (1999: 36) dice de la crisis de la mediana edad, vemos otra de sus importantes manifestaciones, que se refiere a la función inferior, la que no ha tenido desarrollo, o lo ha tenido en menor medida, esa parte que aún está en la *sombra* y de la que conocemos muy poco. La crisis de la mediana edad implica, en general, un nacimiento y resurgimiento de nuestra tercera y cuarta función inferior no desarrolladas, desenterradas de nuestro inconsciente, ya que comenzamos a percibir y evaluar nuestro mundo interno y externo de un modo totalmente nuevo y refrescante. La función inferior, se comporta como un complejo autónomo, su activación se caracteriza por las reacciones emocionales y se resiste a la integración (Sharp, 1997). Nos daremos cuenta de mejor forma sobre este hecho cuando hablamos de los arquetipos *ánima* y *animus*, en este mismo capítulo.

En la crisis, la función inferior que está en la *sombra*, lucha por hacerse consciente, sin embargo este movimiento no es fácil. Esta función inferior, se manifiesta sobre todo en los conflictos, en lo que no es claro, en las proyecciones, ya que el lado oscuro aquel que no tiene práctica, y que por lo tanto, por decirlo de alguna forma, no sabe (conscientemente) cómo comportarse. Según Murray Stein, (1983: 37-50) la crisis de la mediana edad, se manifiesta en tres diferentes fases y procesos de transición, *separación*, *liminalidad* y *reintegración*, las mismas “que no pueden diferenciarse esencialmente en la vida misma, como una hilera cuidadosamente decorada de cajas discretas a través de las cuales una persona pasa de forma limpia y sin residuos de una a la otra”. Estos conceptos remiten a las consideraciones del etnógrafo alemán Arnold van Gennep (2008) que decía que, en las sociedades tradicionales, los ritos de paso marcan la socialización de las transiciones más importantes en la vida humana, como el nacimiento, la iniciación, el matrimonio y la muerte, y contribuyen a preservar la estabilidad de la sociedad, regulando la posición del individuo en su seno. El término ‘liminalidad’, fue posteriormente un importante concepto así como los términos separación, transición y reincorporación.

Estos procesos, tienen sus propios desafíos esenciales y en los que puede existir como posibilidad, también el fracaso. Las primeras fases (separación) suponen la experiencia de la pérdida, retirada y el dolor, las demandas de la segunda (liminalidad), suponen la paciencia y la tolerancia de la ambigüedad, durante la transición de una identidad a otra, y la tercera (integración) requiere una actitud constructiva y proactiva para participar en la consolidación de un nuevo sentido de identidad, integrando los contenidos de lo inconsciente.

Al hablar de liminalidad, Stein (1983) refiere un tiempo de transición, estar en la puerta, pasando hacia otro estado o momento, es como si el *ego* estuviera flotando. “Ni allí ni acá”, esto puede traer la sensación del *vacío*, angustia e inseguridades como se ve en las descripciones, relatos y respuestas a la entrevista de los pacientes, que hablan de un “*no sé qué*”, “*me siento diferente pero no sé por qué*”, etc. Este estado puede expresarse en experiencias tales como, decisiones de viajes, regresos al pasado, duelos y no aceptaciones sobre lo que les es concreto y presente del momento. Samali (ver anexo) se casa y se divorcia dos veces del padre de sus hijos y al momento de hacer la consulta dice muy enojada, “*no me acuerdo de que existe*”, “*me ha hecho olvidar su existencia*”. Ella transcurre 15 años desde los 44 años, intentando hacer el espacio de vida para ella, casi pidiendo de favor que le inviten y le incluyan en los programas que el padre hace con sus hijos. Es importante el reconocimiento de que estos procesos se superponen, es decir, si hablamos de la separación, estaríamos hablando metafóricamente y simbólicamente, de *haber enterrado a los muertos*.(Stein, 1983). Estos muertos, entre los que están, la identidad anterior, la juventud, las pérdidas del estatus, de las seguridades profesionales y materiales, son vividos como una muerte. Un paciente del estudio, Ger (ver anexo) de 54 años que pierde su trabajo y cambian sus condiciones económicas, el estatus y el nivel de vida que llevaba dice “*Ya no soy el mismo, nadie me regresa a ver*”. En cuanto a la liminalidad, esta transición, esta entrada a la puerta de ser *Si Mismo*, muchas veces es parte de un proceso caótico,

durante el que, algunas personas buscan ayuda y apoyo y otras solo se manifiestan somáticamente o en procesos neuróticos.

Para Stein (1983) cuando la separación no ha sido plenamente asimilada por la consciencia, puede haber una necesidad y actitud de apego a lo anterior que no le permite avanzar fluidamente. En este momento el individuo puede buscar apoyo para “mantenerse” y “flotar” mientras vive la transición, la transformación. Se debe aclarar que la transformación no siempre se produce, si así fuera, el mundo estaría mayoritariamente por seres desarrollados, individuados y felices.

Las pacientes Sasha y Samali, (ver anexo) buscaron apoyo y su relato muestra una angustiada situación por la pérdida de la pareja, nos evidencian que este desapego y separación son difíciles. Intentan recuperar lo perdido. Si el proceso se encamina hacia la superación de la crisis, es decir, trabajar el duelo, aceptar la realidad o como lo dice metafóricamente Stein, (1983) “enterrar” y no sólo “cubrir”, darse cuenta de lo que está pasando, no se quedarán en la búsqueda de la realización de pareja, a través de varias relaciones o matrimonios que repiten la vivencia, sin conseguir la transformación y el bienestar, que no es más que integrar a la consciencia los contenidos de lo inconsciente. Cuando los pacientes trabajan su análisis, puede darse un proceso restaurativo, a través de los elementos que le dieron seguridad e identidad anteriormente. De alguna forma, ante la angustia, frente a las demandas actuales, se regresa, para reafianzar con lo anterior, afrontar las demandas del mundo y de su contexto y realidad actual. Comparando las etapas de la vida, con las estaciones climáticas de la naturaleza, diríamos que algunos individuos, solo buscan repetir y vivir el verano sin dar paso a la adaptación de las demás estaciones, que sería lo mismo que decir, que no ha crecido para responder a las demandas de su vida de una forma adaptada.

Sharp (1997: 92) menciona que, “la identificación facilita una temprana adaptación al mundo externo, pero más adelante se convierte en un obstáculo para el

desarrollo individual". Una paciente, Samali (ver anexo) se identifica con el rol profesional y con la obtención de éxitos laborales. Su compañía se cierra y ella virtualmente como lo expresa "se queda en la calle", descubre que, "no sabe quién es sin ese trabajo pues dedicó y entregó toda su energía y su vida a esto".

Según Stein (2012) esta identificación prolongada, se basa en la negación, lo que impide un verdadero *entierro* arquetípico, es decir que *el ego nunca experimenta o hace consciencia de lo que ha sido perdido, llorado y reconocido* como una etapa de la historia personal y de la experiencia arquetípica que pertenecen definitivamente al pasado.

Se puede decir que esto, es no hacer el trabajo o el proceso de duelo por lo perdido. El tipo de relación que las personas alcanzan a tener con sus identificaciones⁵ subjetivas, una vez realizado el entierro, *debería ser como "la relación objetiva que tiene con los hechos históricos"*. Para entender la etapa de liminalidad, es decir, de la transición hacia la integración y transformación, es necesario comprender el alcance del proceso de individuación, como clave del concepto de desarrollo. Individuarse es el proceso por el que el hombre vuelve a ser total, siendo la integración de los opuestos, del inconsciente en la consciencia, el objetivo del proceso, "la individuación, paso a paso, va conduciendo cada vez más profundamente hacia el núcleo de la persona"⁶(Goldbrunner, 1962: 141).

En cuanto a la individualidad, es decir, a la biografía personal, el pasaje por la mediana edad puede manifestarse con una neurosis del *sin sentido*. Según Stein (2012), cuando se habla de neurosis, se habla de un desajuste, de una necesidad de regulación, de aceptación de lo inconsciente por la consciencia, o de poner las cosas en su lugar. Según

⁵ Identificación, proceso que consiste en que el sujeto, no puede distinguirse a sí mismo, del objeto. Es como una imitación inconsciente, su contenido, se percibe en otras personas. (Sharp D. , 1997: 143).

⁶ Recordemos que en algunas citas persona se refiere al individuo, y no al *arquetipo persona* escrito en *cursiva* como se refiere en la disertación.

Jung (citado por Sharp, 1997: 131), “la neurosis tiene un fin determinado, es una oportunidad para darnos cuenta de quienes somos en oposición a quienes creemos ser”.

Recordar los síntomas que acompañan la neurosis, angustia, miedo, depresión, culpa y especialmente conflicto, nos pone frente a los síntomas que describen algunos de los pacientes en la transición de la mediana edad. El acompañamiento terapéutico que se puede hacer, en este sentido, se orientará a la integración de los contenidos que se han disociado o escindido de la consciencia. Este es un proceso que no resulta fácil y al que no llegan todos. Es necesario saber que la existencia del *Sí Mismo*, no se puede comprobar (por ser un arquetipo), lo único que podemos hacer, es inferirlo a través de sus manifestaciones y estas manifestaciones no son siempre claras o directas.

Transitar por la mediana edad es poder diferenciar la llamada, la voz interior pero inspira miedo. La llamada, puede ser negada o reprimida, un tipo de neurosis de la no felicidad, que no remite a un pasado traumático, sino a un futuro no realizado. Neurosis de sentido o significado, es según Jung (citado por Muñoz, 2006), una de las formas de las que se sirve el inconsciente para llamar a la consciencia, insatisfacción del deseo de plenitud, ese *querer ser* que vive en cada individuo.

Neurosis sería lo contrario a la individuación, la contra individuación *la llamada del inconsciente no correspondida por la consciencia*, sintomática insatisfacción permanente. No encontrando la vía de la incorporación en la consciencia, la neurosis es un inútil sufrimiento del sin sentido. El huir de la vida no exime de la ley del envejecer y de la muerte, el neurótico es un viejo que carece de contenido y sentido” (Muñoz, 2006: 353).

Se observó en los pacientes Cael y Rianaf (ver anexo) manifestaciones de esta neurosis, como la de perseverar en aferrarse a un patrón anterior, que les puede haber resultado funcional o que está asociado con la seguridad. En términos de Stein (2012) el cadáver no se entierra sino que más bien se mantiene a flote. Pero esto ya no es adaptativo y un cierto

"hedor" psicológico puede ser detectado en el comportamiento de esta persona, crecientemente rígida, anticuada, y ansiosa.

El problema de una separación sin resolver e incompleta, de la anterior identificación de *persona*, es creada por el deseo natural y por completo comprensible, de un individuo, de negar lo que ha sucedido (ya no ser joven) y de rechazar todas las condiciones para hacer frente a la gran pérdida y los cambios que presagian su mediana edad. En realidad, las diferentes disciplinas humanas, invierten en investigaciones para conocer más sobre la infancia, adolescencia y juventud, pero mucho menos, para conocer más sobre la mediana edad. Sin embargo, gran parte de los pacientes que acuden con depresiones a la consulta psiquiátrica, son individuos atravesando por esta crisis y en muchos casos sufriendola de muchas formas.

2.2. La “Crisis de la mediana edad” como “Crisis de identidad”.

La primera mitad de la vida, que puede ser subdividida en infancia y juventud, llega a su final, entre los treinta y cinco y los cuarenta años de edad con evidentes variaciones individuales. Es un período que requiere de cada ser humano, la resolución de problemáticas eminentemente bio-psicológicas y sociales, que imponen a la consciencia, una direccionalidad o un movimiento, que por así decirlo, va de adentro hacia afuera. En otras palabras, el naciente individuo debe hacer frente, de modo cada vez más activo, en la medida en la que el alcance de sus recursos disponibles aumenta, a las poderosas demandas de adaptación a la realidad exterior, y de expansión en el mundo social que su entorno le plantea.

Haciendo una analogía con la imagen de la montaña, esta primera mitad de la vida sería el ascenso, realizando las conquistas posibles y consolidando la seguridad. Cuando llega la mitad de la vida, y existe crisis, ésta, puede ser comparada con una “crisis de identidad” por el cambio de valores, un nuevo reconocimiento del cuerpo y un derrumbamiento de lo que hasta el momento fuera conocido y que por ello, brindaba las seguridades esperadas como: posición económica, profesional, relaciones y bienes tangibles o intangibles que de pronto ante el mismo individuo, pierden su valor y sentido. Crisis de Identidad, porque al atravesar por esta etapa, la persona va adquiriendo a veces dolorosamente unos nuevos intereses, valores, principios de vida, que pueden empezar a tomar significado. En cuanto a la estructura de la personalidad, este proceso se trataría, de que todo lo construido en la primera mitad de la vida, se derrumba.

Esta crisis, podría ser vista como la oportunidad de reconocer, aceptar y caminar hacia encontrar la forma de bajar una montaña, a cuya cumbre en la primera mitad de la vida el individuo llegó o se acercó. Las montañas serán tantas como los individuos, cada uno se habrá trazado las metas y su *persona, máscara*, se habrá identificado con ellas, o más bien dicho con sus logros. En la conferencia sobre la mediana edad (Fundación Jung, 2014) se expresó que en esta crisis, lo importante sería decir que lo que se busca, no es *seguir subiendo* o creer que esto es sólo una pausa en el ascenso, sino mirar y descubrir como bajar al valle, a la paz interior, a la consciencia de la nueva etapa vital, a través de saberse perecedero y transitorio en la tierra.

Si no se está con uno mismo, en este camino, en este reconocimiento, este desmoronamiento de lo construido, puede generar, eventos drásticos y destructivos, puede transitar el individuo por una etapa importante de incertidumbre y *sin sentido*. Se entiende entonces que el individuo podría manifestarse como si no habría pasado el tiempo, negándose o resistiéndose a ver la realidad nueva. El paciente del estudio, Ger (ver anexo)

se quedó por muchos años en una conducta adictiva o regresiva. Esto va a significar un retroceso de la libido, a un modo más primitivo de adaptación, a menudo acompañado de fantasías y deseos infantiles. Como lo explica Sharp (1997: 168) "es una recaída en el pasado causada por una depresión en el presente". Es en este momento, en el que algunos de los pacientes descritos en la investigación, han llegado a la consulta psicológica, sin saber necesariamente lo que ocurre, solo viviendo el malestar o sufriendo. Así, los individuos que buscan ayuda y apoyo psicoterapéutico, lo hacen después de varios intentos por asegurarse nuevamente en sus patrones de identidad anteriores, que en algunos casos ya no les son funcionales. Algunos de ellos, Frebet, Sasha (ver anexo), tomaron decisiones importantes de vida y atravesaron por trastornos depresivos y conflictos de relación activos manifestados en la realización de cosas que no les resultan usuales.

Para Stein (2012), en los individuos, en los que la transición, la liminalidad haya comenzado antes de que la separación se haya completado, el *ego*, todavía no libre de su identificación con la *persona* anterior "flota" a través de este período ambiguo, suelta sus amarras y sin poder enterrar el pasado, se estremece en olas de nostalgia llenas de remordimientos. Mientras la vitalidad ha dejado claramente de llenar las formas de los viejos patrones, ahora inadaptados, el *ego* se niega a enfrentar la pérdida y a enterrar el pasado. La superación de la crisis, salir de ella, conllevaría a un proceso de individuación en el que el individuo en vez de huir, se confronte a sí mismo para pasar a un nuevo momento, ampliando su consciencia y planteándose nuevos objetivos. Salir de lo anterior y entrar en una nueva identidad de la mediana edad hacia adelante, integrándose, individuándose, buscándose-encontrándose a sí mismo que es lo mismo que decir, amigarse con el inconsciente, aceptarlo, integrarlo.

Stein (2012), menciona que, las sugerencias de superación de la crisis son pocas, así como las soluciones, para hacer frente a las terribles fuerzas que a veces se desencadenan en este período.

Al final de este proceso, se llega a alcanzar un grado de tensión que obliga al *ego* a reconocer su incapacidad para ser rector central de la *psique*. Con esta consciencia “se prepara el terreno para que se realice la experiencia de cambio, en la cual, el *ego* se desplazará cediendo la posición central al Sí-Mismo” (Muñoz, 2006: 350).

Recordando que esto será posible, sólo si se toma en cuenta cuál es la capacidad del *ego* para establecer un diálogo con su olvidado, aunque no eliminado, contrincante o aliado, es decir con los contenidos de lo Inconsciente.

Según el momento biográfico del *ego*, tiene diferentes funciones, en unos momentos como en la primera mitad de la vida, será buena su consolidación y será protagonista y en otros, restablecerá el equilibrio psíquico relegándose o dejando paso a la integración. Desde esta perspectiva, la mediana edad será la gran oportunidad de trascender al *ego* para dar paso al *Sí-Mismo*.

2.3. Los Arquetipos, la Crisis de la Mediana Edad

Para abordar este subcapítulo, es necesario recordar conceptualmente que los arquetipos son los contenidos del inconsciente colectivo, y que tienen gran relevancia en este período evolutivo y de transición que constituye la mediana edad. La calidad arquetípica, que es común a todos los seres humanos, a través de la herencia de la especie, solo puede ser reconocida por los efectos que produce. “los arquetipos, son por definición, factores y motivos que ordenan los elementos psíquicos en ciertas imágenes, caracterizadas como arquetípicas, pero de tal forma que solo se pueden reconocer por los efectos que producen” (Sharp, 1997: 29).

Las imágenes arquetípicas, pasarán a la consciencia y a la conducta, como núcleo de un complejo⁷. Su efecto negativo usualmente se experimenta como una distorsión en algunas de las funciones psicológicas, (pensar, sentir, intuir, percibir). Si nos damos cuenta del rol que ejercen en los patrones de conducta y en las reacciones emocionales, los complejos, no tendrán al individuo, pero si el individuo piensa que no lo tiene, puede volverse patológico y difícil minimizar sus efectos negativos. La calidad autónoma del complejo, hace que la intencionalidad de las acciones del individuo, sea cada vez reemplazada, en proporción con la intensidad del complejo, por errores no intencionales, infracciones, reacciones imprevisibles. “El complejo del *ego* ha sido desplazado y el complejo afectivo ha invadido su psique y la domina, son unidades dinámicas de lo inconsciente, que viven su propia vida” (Von Perfall, 2011: 78). El complejo materno por ejemplo nos refiere al arquetipo de la madre a través de la conducta de quien lo posee, el individuo expresará y actuará o muy cercano o con mucho rechazo hacia la madre, y ello tiene que ver con los rasgos característicos de su madre o cuidadores y de su biografía o vida anímica, pero indudablemente también con las predisposiciones universales arquetípicas que le son inherentes de naturaleza psíquica, es decir con el *arquetipo materno*.

Los arquetipos “son una tendencia tan marcada como el impulso de las aves a construir nidos o el de las hormigas a formar colonias organizadas, actúan según los diferentes casos, obstruyendo, facilitando, o modificando, nuestras intenciones conscientes” (Muñoz, 2006: 108). Este aspecto teórico es muy interesante, y de su análisis viene el comprender que, no escogemos activar el arquetipo, *solo ocurre* porque es parte de la naturaleza psíquica. En el ejemplo de dos pacientes en los que el complejo materno se expresó en conductas opuestas, la madre del paciente Joluan (ver anexo) actuó con mucha

⁷El complejo según Jung (citado por Perfall, 2011: 76) “una aglomeración de contenidos psíquicos cargados de un gran valor emocional especial o desagradable, de algo que normalmente se sustrae a la vista de uno”.

represión y exigencias sobre su hijo y la madre de Frebet (ver anexo) fue excesivamente permisiva con él. En las dos manifestaciones, existe un complejo y la activación del arquetipo de la madre que en sí mismo, es irrepresentable, pero que está presente en sus efectos.

En la crisis de la mediana edad, ¿qué ocurre con los arquetipos? Para dar respuestas a esta pregunta, se describen los arquetipos implicados, y se expone ejemplos para su comprensión. Los efectos de los arquetipos alcanzan una energía tan grande, que influyen en la consciencia. En este sentido, en el acompañamiento terapéutico o análisis, es útil trabajar con las imágenes de la fantasía, del dibujo, de los sueños, que son la expresión de los complejos y como se mencionó, de los arquetipos que se manifiestan a través de ellos tal como lo propuso y lo hizo Jung. Una de las pacientes, Alma (ver anexo) relata un sueño en el que cae en un profundo hueco negro y luego, gracias a una figura masculina fuerte y segura, es rescatada, “El arquetipo es ambas cosas forma y energía” (Muñoz, 2006: 109). La paciente Alma dibuja las imágenes y esto le ayuda a darse cuenta de lo que le ocurre.

El que los seres humanos seamos poseedores de los arquetipos, no es una decisión individual. “No podemos librarnos legítimamente de nuestras bases arquetípicas a menos que, estemos dispuestos a pagar el precio de una neurosis, tal como no podemos deshacernos de nuestro cuerpo y sus órganos sin cometer suicidio” (Sharp, 1997: 30).

Para comprender el drama de la mitad de la vida, que es y se vive como crisis de identidad, es necesario conceptualizar, los llamados arquetipos de identidad que son *ego*, *persona* y *sombra*, los arquetipos de relación que son *ánima* y *animus*, y el arquetipo de trascendencia que es el *Sí-Mismo*.

2.3.1. Arquetipos de Identidad. Ego, Persona, Sombra

2.3.1.1 El yo o ego

El *ego*, surge por diferenciación de lo inconsciente, siendo el único contenido del *Sí-Mismo* que conocemos en este estado evolutivo de diferenciación, que caracteriza la psique del hombre. Participa de lo consciente como de lo inconsciente, oscilando entre el uno y el otro, según las circunstancias biográficas del individuo, y su función, varía en el transcurso de la vida. Es además, uno, entre los muchos complejos, que es compatible con la consciencia, lo que le posibilita construirse en centro organizador de lo consciente, en el elemento centro de la consciencia que provee la identidad y la continuidad de la personalidad, posibilitando una cualidad y coherencia a la personalidad individual, “es a causa del ego que sentimos que hoy somos la misma persona que la que éramos ayer” (Hall y Nordby, 2004: 31).

De lo que tratara la vida psíquica, es acercar el *ego*-consciencia con el no siempre reconocido, pero sí sentido *Inconsciente* (Pascal, 1999) ¿Qué pasa con el *ego* en la mitad de la vida? De un ser el centro de la consciencia, pasa a un plano menos protagónico si se puede decir, porque será el *Sí Mismo*, centro de la totalidad de la psique, el que demanda ocupar su lugar. *El Sí Mismo* es como arquetipo, una existencia a priori, a partir de la cual, evoluciona el *ego*. Sin embargo, el *ego*, que se ha construido hasta el momento con todos sus logros o aciertos, también va a necesitar readaptarse a las nuevas demandas, al vacío, a las pérdidas vividas, y al nuevo momento de vida. Dependiendo de la biografía del individuo, este proceso de *individuación*, de integración, se dará y manifestará de formas tan diferentes como individuos existen. La tarea inicial del proceso de la *individuación*, será diferenciar el *ego* de los complejos en el inconsciente personal. En los motivos de consulta de los individuos del estudio, se evidencia que, todos llegan en búsqueda de apoyo, formulado desde el *ego*, que se ha movido de su zona segura y dependerá de los recursos de consciencia, de su fortaleza, el que pueda responder a las nuevas demandas, integrando a su lado menos desarrollado, conocido, utilizado, practicado, integrado que es la

función inferior, que está como se dijo en la *sombra*, en el no reconocimiento. El paciente Joluan (ver anexo) formula su motivo de consulta dice *para esto no estoy preparado, si mi padre, habría muerto en otro momento, pero no en este, en el que me siento tan inseguro, no me está importando ni el trabajo y mi madre ejerce tanta presión sobre mí. Creo que debo viajar e irme*. Su relato refiere deseos de independencia, de crecimiento, de no seguir respondiendo a las demandas de la madre, por un lado y de su *ego* por el otro, y empezar aceptarla realidad de forma más adaptada.

El sueño relatado por Joluan, (ver anexo) tiene imágenes de volar y de caer, “*como si tuviera un gran peso*”, dice, “*no puedo mantenerme volando*”, en el mismo sueño sabe que la realidad no le gusta, que cae para seguirse haciendo cargo de lo que tiene que enfrentar. El *yo* o *ego*, tiene una consciencia que puede o no identificarse con la *persona* o *máscara*. Cuando ello ocurre, se activa la descuidada vida interna, *la sombra*. Esta identificación, en la mediana edad puede manifestarse en síntomas neuróticos que pueden favorecer el proceso de individuación. Si el *ego* es fuerte, puede relacionarse con los contenidos de lo inconsciente sin identificarse.

2.3.1.2 La “Persona”, “Máscara”.

Persona, en latín significa *máscara* y corresponde a las actitudes convencionales que el individuo asume en su contacto con el mundo exterior. Como Jung (citado por Muñoz, 2006: 124) lo decía, “es un dispositivo de adaptación necesario al mundo y lo desarrollamos en relación con él, por lo que se ve o se deduce que es muy influenciado por el mundo social y cultural del que el individuo forma parte”. Esto no debe confundirse con la individualidad.

Por ello, la *persona* corresponde sólo a una parte del *ego*, es la forma que toma la personalidad en función de su entorno, nuestros modales, gestos, poses, costumbres, forma de vestir, casi cada profesión tiene su *persona* específica. Su función es doble, porque permite hacer de barrera entre el mundo interno y externo y a la vez regula la relación entre

los dos. La diferenciación del *ego*-consciencia da origen a la *persona*. En las historias de los pacientes y la información de entrevistas y relatos, se describen varios eventos relacionados a la manifestación de este arquetipo. Una de las pacientes Samali (ver anexo) en crisis depresiva, empieza a cambiar de trabajo varias veces en un corto tiempo, en cada uno de ellos, tenía y hacía exigencias importantes tanto económicas como jerárquicas, condiciones a las que estaba acostumbrada. Ya nada era suficiente, tenía varios conflictos repetidamente con su grupo de trabajo y comenzó a sentirse invalidada en el contexto laboral. “*esto para mi es todo*” expresó. La identificación con la *persona* le exigía el cumplimiento de parámetros que comenzaron a provocarle un fuerte malestar emocional. Después de un tiempo, comienza a poner atención a sus sueños y va encontrando elementos de trabajo consigo misma, que le permiten darse cuenta de que está en otro momento de su vida y que a su alrededor existen personas también capaces que pueden hacer logros. Con ese “darse cuenta”, mira paulatinamente la dependencia que tenía con su estatus laboral, es decir, hace consciencia sobre ello y va encontrando formas de manifestarse con su potencial creativo, en varias actividades que le proporcionan alegría y mayor satisfacción.

Es importante, que no se subestime a la *persona* o *máscara*, pues como se expuso, es el mecanismo por el que el individuo se adapta al mundo y a las demandas que este ejerce sobre él. En la mitad de la vida, su importancia no decrece, pero si exige la des-identificación, si la hubo o la hay, para que el individuo pueda atravesar la puerta hacia su trascendencia, es decir a la realización del *Sí Mismo*.

La explicación del arquetipo de la sombra, es tarea muy importante en la comprensión del proceso de *individuación* y en las manifestaciones de la crisis de la mediana edad.

2.3.1.3. La Sombra

Según Jung (2006) la *sombra*, está conformada por aquellas partes inconscientes del *ego* que contradicen la imagen de nosotros que queremos mostrar al mundo. Para James Hollis (2007) todas las conductas aparentemente inexplicables son manifestaciones de la *sombra*, y la aceptación de ella, como parte de nuestro ser, es el primer paso hacia la totalidad en el proceso de individuación. La *sombra*, que es consustancial al individuo, es el primer arquetipo que debe ser integrado. Esto supone comenzar conscientemente el proceso de individuación reconociendo y vivenciando los contenidos de nuestro inconsciente personal.

En la mediana edad, será imprescindible, si no ocurrió antes, reconocer el potencial que trae la *sombra*, especialmente en la transición y el cambio como lo dice Stein (1983: 83) “La sombra regresa y tiene que ser tratada de una manera nueva, porque las semillas de renovación psicológica y de las posibles direcciones futuras para la vida, se encuentran ocultas dentro de ella”. Percibir la *sombra*, es como mirarse en un espejo, que nos muestra los recovecos de nuestro inconsciente personal. Cuando un individuo intenta estar más atento y reflexivo respecto a aspectos de su *sombra*, puede ver cualidades e impulsos que niega en sí mismo, pero que puede ver claramente en otras personas. En el estudio, algunos de los pacientes manifiestan esta proyecciónⁱ en personas de su contexto inmediato. Una de las pacientes, Sasha (ver anexo) que hace relación de pareja después de mucho tiempo, proyecta en su novio todos estos contenidos de su *sombra* y le atribuye toda la responsabilidad del mal funcionamiento de la relación. Al mismo tiempo, ella es sujeto de las proyecciones de su pareja en ella.

La *sombra*, suele personificarse como alguien primitivo inferior, *como alguien que tiene cualidades desagradables o que nos molesta*. Esto puede darse tanto positiva como negativamente y tiene que ver con la represión de todo aquello que no se ajusta a las funciones psicológicas dominantes. Se produce entonces un incremento de energía psíquica en la *sombra*, con lo cual ésta se torna más negativa. A través del mecanismo de

proyección, ponemos o atribuimos a alguien, (objeto) las características o aspectos no reconocidos de nosotros mismos. El punto de vista de Sanford (1998) es que la misión de ser humano es integrar este "hermano oscuro" y dejar de creer que somos mejores que los demás, siendo conveniente no intentar reprimir esta parte tan legítimamente nuestra y haciendo conscientes las proyecciones. En su opinión, si se quitaran las proyecciones, las relaciones entre los individuos serían más auténticas, congruentes y sinceras, porque los individuos se relacionarían con ellos mismos.

En la crisis de la mediana edad, se hace imprescindible trabajar en la integración de la *sombra*, habiéndola reconocido. Se puede decir que esto, constituye el gran paso de la *individuación* y del proceso que será después o culminará en la realización del *Sí Mismo*, de la totalidad. Trabajar en el acompañamiento terapéutico, posibilita el darse cuenta de que muchos de los conflictos vividos, son por este aspecto oscuro al que se le ha negado el espacio. Así la paciente, Samali, (ver anexo) proyecta sus aspectos paranoicos y miedos en la pareja, realiza luego un proceso, y se da cuenta de que su pareja no tenía una intención real de dañarla.

La *sombra* personifica al inconsciente personal, pero también es una integrante arquetípica ya que todos los seres humanos portan consigo una *sombra*, un "aspecto sombrío" que actúa mediante la proyección. La *sombra* como arquetipo, se encuentra vinculada al mal y por ello, el aspecto colectivo de la *sombra* ha sido personificado en figuras de demonios, brujas, brujos y satán. La fuerza de la *sombra* no sólo actúa negativamente, sino también positivamente a través de instintos normales, reacciones adecuadas, percepciones fieles a la realidad, impulsos creadores. Así una de las pacientes, Sasha busca realizar un proyecto de formación en yoga e impartir cursos de cocina utilizando su potencial creativo y empezando a ser realista con lo que ha sucedido.

Que la *sombra* se convierta en nuestro amigo o en nuestro enemigo, depende en gran parte de nosotros mismos, no es necesariamente negativa. Una forma de trabajar con

ella, es personificando sus elementos o aspectos, como si fuera otro ser humano con el cual debemos llevar una relación de entendimiento y porque no decirlo amorosa (Pascal, 1999). La *sombra* necesita ser tomada en cuenta, tiene contenidos de valiosas fuerzas vitales que tienen que ser asimiladas a experiencias efectivas y no reprimidas, lo que requiere de heroicidad y valentía, porque estas fuerzas se pueden mostrar oscuras pero en realidad pueden no serlo.

Cuando una de las pacientes, Alma (ver anexo) acepta que esta fuerza que se presenta en su sueño a través de la imagen de un hombre fuerte, es de ella, se repara en ella de alguna forma su sentimiento de indefensión y minusvalía. El reconocimiento de la *sombra*, es uno de los problemas más conflictivos del *proceso de individuación*, en la primera fase del camino de la integración de los arquetipos y de la búsqueda del *Sí-Mismo* Fordham (1970) considera que con el reconocimiento de la *sombra* el individuo comienza consecuentemente, a relacionarse con los demás de otra forma.

El encuentro con la *sombra*, coincide en muchas personas, con la concienciación del tipo de función psicológica y tendencia actitudinal al que pertenece, ya que las funciones indiferenciadas y la actitud psicológica reprimida conforman parte de ella. Mientras el individuo, no es consciente de la *sombra*, ella actúa de forma compensatoria ligada al *ego*. En la mediana edad, las condiciones de integrarla parecen facilitarse por el movimiento de la psique total hacia la *individuación*.

Siempre que el individuo esté dispuesto a reconocer que le pertenece, estará encaminado. Así por ejemplo, cuando nos sobreviene una explosión de rabia, cuando bruscamente comenzamos a maldecir o a conducirnos groseramente cuando en contra de nuestra voluntad, actuamos de un modo antisocial, cuando nos comportamos ruinmente con mezquindad o aparecemos coléricos, cobardes, frívolos o hipócritas; entonces desplegamos cualidades, que en circunstancias ordinarias, ocultamos o reprimimos cuidadosamente y cuya existencia nosotros mismos ignoramos.

Frieda Fordman (1970) explica la sombra como la parte inferior de la personalidad, la suma de todas las disposiciones psíquicas personales y colectivas, que no son vividas a causa de su incompatibilidad con la forma de vida elegida conscientemente y se constituyen en una personalidad parcial relativamente autónoma en el inconsciente con tendencias antagónicas.

Se resalta lo de autónoma, es decir que no va a pedir permiso para actuar, o proyectarse. En la conducta de los pacientes Ger y Frebet (ver anexo) la manifestación de la sombra se evidencia en conflictos de relaciones antagónicas proyectadas, en un gran malestar con ellos mismos, en el *sin sentido y vacío* que les pone agresivos o deprimidos y especialmente en los conflictos con su contexto afectivo inmediato.

El reconocimiento de los elementos y contenidos de la sombra, será el paso inicial del proceso de individuación. Jung denominó a la integración de la *sombra*, “la obra del aprendiz” (citado en Sanford, 1998: 22).

2.3.2. Arquetipos de relación. *Ánima-Animus*

Se sabe por la psicología junguiana, que existe una diferencia entre la psicología de la mujer y la del hombre. Jung llamó “a los dos opuestos en el hombre y la mujer, *ánima* y *animus*, y los llamo arquetipos por ser parte importante en la construcción de la *psique* de todo hombre o mujer” (citado en Sanford, 1998: 17). Sin su unión y reconocimiento, no es posible un individuo completo.

Se debe mencionar que el término *andrógino* se refiere a la combinación de estos elementos masculino y femenino en la personalidad de cada individuo. El *ánima* es el componente femenino de la personalidad del hombre y el *animus* es el componente masculino de la personalidad de la mujer. Cuando la *psique* se expresa espontáneamente *ánima* y *animus* se muestran en los sueños, fantasías, mitos. “Como el *ánima* y el

*animus*son proyecciones psicológicas, no los reconocemos normalmente como pertenecientes a nosotros mismos, porque parecen estar fuera de nosotros” (Sanford, 1998: 23).

En la mediana edad, será el reconocimiento de estos arquetipos, y la forma en la que se relacionan entre sí, de gran importancia y necesidad para comprender la transición y el cambio. Jung denominó a la integración del *ánima* o el *animus* en el proceso de unificación personal “la obra de arte” (citado en Sanford, 1998: 22).

Esta fuerza de integración de sus dos lados complementarios, lleva al individuo a una serie de experiencias vividas tanto positivas y negativas, entre ellas por ejemplo, están las fantasías obsesivas de la aventura, el romance, realización de cambios, viajes y otros generando un fuerte impulso a unirse con este sujeto de la proyección, en el caso de *ánima* y *animus* (Stein, 2012).

La potencia de esta visión de la unión, radica en su promesa de la más profunda sanación psicológica imaginable, pero “esta urgencia intensa de unirse con la persona que encarna el alma gemela perfecta, lleva consigo también, el poder de crear y mantener un grado impresionante de ilusión y autoengaño”(Stein, 1983: 94).Las pacientes Rimae, Samali y Sasha (ver anexo) cuando se vinculan con nuevas parejas, se evidencia esta ilusión e imaginación en la que la proyección sobre la pareja, al momento de encontrarse con los hechos reales de separación y abandono, puso a las mujeres en una vivencia depresiva.

El acompañamiento y análisis propició hacerlo consciente, por lo que se retira o cesa la proyección. Esto finalmente se transforma o manifiesta en la integración y desarrollo de las funciones psicológicas. Jung dijo (citado en Sanford, 1998: 24) “se puede utilizar este conocimiento de lo proyectado como si fueran espejos que reflejan lo de cada uno”.

Este lado femenino y masculino para la mujer y el hombre, *ánima* y *animus*, permanecen inconscientes porque la mujer identifica su *ego* con su feminidad y el hombre identifica su *ego* con su masculinidad, es decir también con el cuerpo femenino y masculino

respectivamente. Las imágenes psicológicas que se proyectan, son el acompañante desconocido (Sanford, 1998: 26). Cuando aparece una proyección, la persona sobre la que recae ésta, es extremadamente valorada o por el contrario extremadamente minusvalorada. La imagen proyectada es tan fuerte, tan intensamente cargada de energía, porque los arquetipos *anima* y *animus* son numinosos⁸, que la realidad del individuo se ve oscurecida. Esto, influye y produce conflictos en las relaciones, que pasan de la idealización a la proyección negativa de rechazo y destructividad.

La crisis de la mediana edad, posibilita, una especie de apertura más congruente y auténtica de lo que realmente es el individuo, y como ha estado relacionándose hacia afuera con su *persona*. Es por ello que, en esta etapa de la vida, muchas parejas se separan o consolidan su relación para enfrentarse al nuevo momento.

En el momento en el que hombre o mujer van percibiendo los aspectos desagradables de ser el portador o portadora del alma del otro, descubren también que se asfixian en esas relaciones. El paciente Joluan, (ver anexo) cuya novia le dice una noche *“me puedo relacionar bien contigo en las fiestas y bailes, si estás dispuesto a seguir acompañándome marcharemos bien”* en esta relación habían muchas más cosas que decir, pero este hombre tiene un despertar y dice *“ella me lucía y me utilizaba pero no hay ninguna profundidad en nuestra relación en realidad creo que no le importo”*. Ella entonces le ve como ella quiere que él sea, y a él le queda difícil desarrollar su personalidad individual. La proyección, apaga la llama creativa individual, *es cómo no sentir la propia vida*, (Sanford, 1998), por ello en la crisis de la mediana edad, entre otras cosas, estará el ser más consciente de las proyecciones que se hacen sobre los otros y las proyecciones de las se es objeto. Cuando el potencial de la llama creativa se manifiesta, podemos hablar de que están

⁸ Numinoso, término que describe personas, cosas o situaciones, que tienen una profunda resonancia emocional, psicológicamente asociado con experiencias del *Sí Mismo*. (Sharp D, 1997: 138)

presentes, indicadores de superación de la crisis, los individuos buscan afianzar actividades en las que se realiza este potencial y se manifiesta de forma positiva su individualidad. Rima, una de las pacientes del estudio, al mucho tiempo de vivir con una depresión, empieza a desarrollar su potencial como artista. De acuerdo a Sanford (1998) cuando el individuo se identifica con la poderosa imagen que le ha sido proyectada, escapa a la tarea de aceptar los límites reales de su personalidad. “la proyección positiva desaparece, cuando la vida cotidiana expone la relación a una buena y saludable dosis de realismo” (Sanford, 1998: 31).

Una de las manifestaciones de la superación de la crisis de la mediana edad, es que el individuo busca ser más realista, poner a la fantasía en el lugar que corresponde, siempre que no exista la idealización y la búsqueda continua de la pareja perfecta que encanta, pero que pronto se derrumba y añade más amargura a la vida, como dice (Sanford, 1998: 40), “el individuo abandona la relación cuando las proyecciones acaban gastándose y el enamoramiento llega a su fin”.

En la crisis de la mediana edad, ocurre que la mujer en vez de sentirse realizada con la construcción que ha hecho hasta el momento, puede estar tomada por el *animus* que le dice, que todo lo que ha hecho en su vida no vale nada o es muy poco. Si se toma en cuenta lo que ella realmente siente y piensa y sabe que esto viene de su *ego*, podrá emprender una vida de mayor desarrollo personal y espiritual como sucedió en la paciente Rianaf (ver anexo). Cuando se ignora o rechaza una figura del inconsciente, esta se vuelve contra nosotros mismos y nos muestra su lado negativo, cuando la figura es aceptada, comprendida y uno se relaciona con ella, comienza a aparecer su lado positivo.” (Sanford, 1998: 92).

Es necesario en el trabajo de superación de la crisis, no ignorar los contenidos del inconsciente, tomar en cuenta a los personajes interiores. Si se lo hace, se puede alcanzar una relación vital con el inconsciente, que representa una gran ayuda para nuestro proceso

de individuación. “Suprimir las proyecciones no quiere decir que no aparezcan, sino que entendemos, cuando aparecen, que son imágenes dentro de nosotros mismos” (Sanford, 1998: 119). Al respecto dice C. Zweig “el problema no radica tanto en el hecho de proyectar sino en el tiempo que permanecemos proyectando” (1992: 47).

Todo lo descrito, nos conduce a saber que es muy importante reconocer la manifestación de los arquetipos y su esfuerzo o lucha por ser integrados o al menos tomados en cuenta por el *ego* pues, las figuras arquetípicas, nunca van a dejar de acompañar al individuo y por lo tanto, relacionarse con ellas, será una gran vía de conocerlas e integrarlas y ser lo que realmente somos.

2.3.3. Arquetipo de Trascendencia. Sí Mismo

Jung, desarrolló la noción de *Sí Mismo* en 1929 y lo explica y describe a partir de 1930, consagrando gran parte de sus trabajos a la investigación sobre este tema. Lo describe como la articulación de contrarios hacia un centro en su aspecto *transpersonal* (Muñoz, 2006: 68).

En el proceso de individuación, se tiende hacia el centro superior de la psique, es decir, al *Sí-Mismo* para ello el *ego*, nuestra consciencia, va ampliando su autoconocimiento e integrando los diversos arquetipos que configurarán su personalidad total.

La edad cronológica no es un requisito para que se dé el acceso directo al arquetipo de la divinidad, *Sí-Mismo*. Lo que varía en la mediana edad, es la mayor capacidad de consciencia de la dualidad a ser superada con el acercamiento al centro, al *Sí-Mismo*. Desde una perspectiva evolutiva, la vivencia de la propia mismidad, es el punto más alto del desarrollo que se puede alcanzar, este desarrollo entendido desde diferenciar, desplegar, Integrar a la consciencia (Muñoz, 2006).

El *Sí Mismo*, constituye el centro ordenador de la psique, el arquetipo principal alrededor del cual convergen todas las manifestaciones arquetípicas del inconsciente y los rasgos

generales del individuo, punto central de la personalidad sinónimo para Jung de totalidad. El *Sí Mismo*, siempre es más de lo que somos capaces de abarcar, no tiene límites porque es indeterminable. Para Jung es empírico pues es verificable solo a través de la experiencia (Von Perfall, 2011: 296-297).

No se puede demostrar que el arquetipo del *Sí Mismo* siempre y en todo individuo, ejerce una presión al realizarse, es un concepto hipotético que se puede inferir como todos los demás arquetipos, solo a través de sus manifestaciones y éstas, pueden no ser siempre claras o directas. El deseo de realizar el *Sí Mismo* puede manifestarse también como una gran insatisfacción, por ejemplo en aquellas personas que solo buscan obsesivamente acumular cosas materiales.

Muñoz (2006) explicó en referencia al arquetipo del *Sí Mismo* citando a Jung, que la llamada podía recibirse de diferentes maneras y que en consecuencia deberíamos aprender a descifrar tanto la técnica de la que se sirve el inconsciente, como el mensaje que intenta transmitirnos “La llamada puede ser “negada” o reprimida, Jung entiende que las razones para esta actitud de la consciencia son sobradamente justificadas, donde nadie pregunta, nadie debe contestar. El miedo que la voz interior inspira a la mayoría de los hombres, no es tan infantil como pudiera parecer”. Jung (citado por Muñoz, 2006: 353)

La atención a las imágenes del inconsciente colectivo en la mediana edad, puede ser una fuente de soluciones en la integración de los opuestos, “que es un problema de gente madura que busca otro modo de vida, se les despierta de repente en el interior del alma un sentimiento de vacío y de falta de sentido en sus vidas” (Von Perfall, 2011: 190).

El *Sí Mismo* o el arquetipo de la totalidad, por lo tanto es la realización total de la personalidad del individuo. Es esclarecedor mencionar, los pasos de la individuación para la comprensión de la realización del *Sí Mismo*. En primer lugar, la diferenciación entre uno y la *sombra* como indispensable para conocerse a sí mismo. En cuanto a la *persona*, salir de las *envolturas e identificaciones con ella es decir “la máscara”*. Encuentro con la imagen del

alma femenino y masculino en el hombre y la mujer respectivamente, *anima y animus*, cuya aceptación e integración enriquecen los contenidos de la consciencia y amplían la personalidad. La consciencia de estos arquetipos, el viejo sabio y la gran madre, es parte de alcanzar y avanzar en el camino al *Sí Mismo*. Experimentan hombre y mujer un nuevo modo de espíritu *logos* en el hombre y de *eros* materia la mujer (Von Perfall, 2011).

El llegar a ser *Sí Mismo*, es llegar al centro común de la vinculación de las dos partes del sistema psíquico consciente e inconsciente. Se ha resuelto el problema de las dos realidades interior y exterior, la armonía entre los instintos y el espíritu, la conciliación de los opuestos, la vivencia del *Sí Mismo* lleva al logro de la transformación creadora (Von Perfall, 2011: 147).

La función trascendente,⁹ lleva a una nueva fase del ser, a una nueva situación de lo tercero, equilibrio psíquico, objetividad, diálogo interior. Se podrá aprovechar el lado maravilloso del inconsciente y de sus contenidos de experiencia vital humana. (Von Perfall, 2011: 149).

Podemos decir, que aquellos pacientes que van superando la crisis, tienen el registro de su acercamiento al *Sí Mismo*, del camino de la individuación, no lo pueden explicar pero lo pueden indicar con el trabajo sobre sus sentimientos, emociones y pensamientos y lo van manifestando en forma de paz interior.

La paciente Ucari (ver anexo) se relaciona con los demás desde una autenticidad y expresión amorosa que a ella le sorprende, empieza a realizar algunas de las actividades que tenía proyectadas y empieza a sentir que lo hace sin interés de reconocimiento. Esto es posible cuando lo psíquico ha sido experimentado como real y objetivo, como verdadero. Se

⁹La "función trascendente" psicológica surge de la unión de contenidos conscientes e inconscientes (Von Perfall, 2011).

refiere a como explicaba Paloma Muñoz (2006: 58) “la posibilidad de que el *ego* establezca un diálogo con esos comunes contenidos, sin perder su consistencia”.

El viaje hacia el interior, que el individuo experimenta en la mediana edad, es la condición fundamental de la realización del *Sí Mismo*. “La captación intelectual no es suficiente, para la realización del *Sí Mismo*, es necesario la experiencia emocional y un sentido más amplio, la vivencia en un sentido trascendente que incluirá lo religioso” (Von Perfall, 2011: 300)yo diría que incluirá lo espiritual.

Con la comprensión de todos estos aspectos, se desarrolla el capítulo tres de aplicación práctica.

CAPITULO III

Análisis y Reflexiones. La Crisis de la Mediana Edad en el Grupo de Estudio.

Para desarrollar este capítulo, se estudiaron 12 historias de individuos, entre las edades de 40 hasta 55 años, que acudieron a consulta psicológica durante un período de seis meses a un año. El criterio de selección de la población fue la edad, y que estuvieran atravesando por una crisis o que se encuentren en camino de superación. Como se aclaró en la introducción, se cambiaron los datos de identificación de los pacientes con el fin de mantener su privacidad. En el anexo se adjunta,

- Motivo de Consulta
- Historia del paciente con los datos más relevantes.
- Registro textual de la entrevista de *indicadores de la crisis*.
- Registro textual de la entrevista de *indicadores de superación de la crisis*.

La entrevista se realizó con preguntas cerradas y abiertas y se exponen sus respuestas textuales.

En la disertación se citaron algunos testimonios y comentarios de los pacientes, para corroborar el desarrollo de los temas teóricos, especialmente en el capítulo dos. (Todos estos textos están citados con “*comillas y cursiva*”)

3.1. La Crisis de la Mediana Edad no es una Enfermedad.

Algunos de los individuos que forman parte del estudio, al momento de la consulta psicológica, refieren experiencias de consulta médica previas y algunos de ellos, tratamientos médicos psiquiátricos previos o actuales.

Cuando los individuos acuden a la consulta psicológica, lo hacen sin conocer lo que les está ocurriendo, pero sintiendo un gran malestar que generalmente está motivado por algún desencadenante obvio y evidente de su vida cotidiana.

Entre los principales motivos de consulta están, discusiones de la pareja, cambio de trabajo, separaciones, divorcios, endeudamientos, muerte de alguien afectivamente cercano, o simplemente un gran malestar y sensación de “*sin sentido o vacío*”, además de poca importancia al cumplimiento de metas u objetivos que antes les eran significativos.

En el paciente Cael (ver anexo) una persistencia extemporánea de la actitud juvenil, (*puer eternus*), fue el acontecimiento anterior a la crisis, tenía ya varias parejas con las que intentó consolidar las relaciones, pero cuando algo no le gustaba, se enojaba y dejaba de responsabilizarse de sus hijos en el sentido material y afectivo.

Cuando algunos de los individuos del estudio, acudieron a consulta médica, lo hicieron en busca de algún tratamiento que ponga fin a su malestar, pues no conseguían estar conformes y tuvieron mucho temor a enfrentar lo que les estaba pasando. Algunos han sido diagnosticados de padecer trastorno bipolar, trastornos depresivos leves o moderados, trastornos obsesivos compulsivos y en el caso de algunas mujeres, recibieron tratamientos hormonales y respuestas como “debe ser la edad”. Al respecto, Anselm Grün (1988) opina que el individuo antes de una crisis de mediana edad, tiene cerca la vivencia de asistir a la muerte de otros, a la limitación de otros a la jubilación de otros. Pero, en *la mitad de la vida*, pasa a tener las vivencias de su propia limitación y de su caducidad, de su temporalidad. Los pacientes en crisis, refieren estos miedos, malestares y situaciones. Es como decir que

hasta entonces ha estado en el tiempo, o no ha tenido la concepción del tiempo y de ahora en adelante, se siente temporal. Y esto, hace que el individuo pueda sentirse amenazado.

La cultura occidental y nuestro medio, en particular, hacen pocas consideraciones sobre esta etapa de vida, que no sean las estrictamente fisiológicas y que por ello, no dejan de ser muy importantes. En el libro *Rejuvenece tu Cerebro* (Dharma, 1998) se refiere a un drástico cambio hormonal a partir de los cuarenta años, que influye notablemente en el funcionamiento orgánico y en las manifestaciones psicológicas, en cuanto a estados de ánimo, pérdida de fuerza y energía, especialmente en las funciones de la memoria y eficiencia de tareas intelectivas. En las manifestaciones de la crisis de la mediana edad, no se pueden dejar de lado, ninguno de los aspectos que refieren los individuos como síntomas o desencadenantes. Es muy importante tomar en cuenta, las consideraciones que la cultura hace sobre la menopausia (disminución en los niveles de las hormonas femeninas hasta su desaparición total) y que provoca que aparezcan, una serie de signos y síntomas relacionados. La aparición de cada uno de ellos, así como su gravedad e importancia, con respecto al empeoramiento de la calidad de vida, depende de cada mujer. La paciente Rimae (ver anexo) tenía mucha preocupación y ansiedad por sus cambios físicos y la vivencia de que ya no se veía tan joven, en ella, este tema le provocaba sufrimiento.

Esto se cumple de forma más frecuente, en relación al género femenino en el que la situación hormonal llama la atención de médicos y familiares, lo que excluye el poder mirar a la mujer como un todo integrado. La paciente Ucari (ver anexo) comentó que cuando quería comunicar algunas cosas que sentía a su pareja, éste le respondía: *“es parte de la menopausia, ya te pasará”*.

La individuación como se explicó en los capítulos anteriores, es el poder ver su realidad psicológica o hacerla consciente y esto precisamente es lo que se puede ir logrando con el acompañamiento terapéutico. Que cada uno pueda darse cuenta de sus fortalezas y

limitaciones y de lo que le está ocurriendo en este “gran vacío” o “hueco negro” como lo ha expresado la paciente Alma (ver anexo).

Es además evidente que la cultura occidental valora más la juventud, la construcción de logros que considera productivos desde el punto de vista material y profesional, que el desarrollo interior o espiritualidad. Los individuos en los que se evidenció mayor nivel de identificación con la “*máscara*”, y que tienen poco o ningún reconocimiento de este nuevo momento de vida y de lo que demanda, (el llamado de su mundo interior), tuvieron más dificultades en la transición e integración de sus contenidos de lo inconsciente

Cuando en el trabajo de análisis, los pacientes se dieron cuenta de que lo que les ocurría no es una enfermedad, pusieron valor a lo que su inconsciente les decía, a través de sus pensamientos, sentimientos, síntomas, sueños, fueron aceptando el nuevo momento de vida con mayor calma, permitiéndose ser más ellos mismo. A lo que de forma errada, se le llama *enfermedad*, no es más que la activación del arquetipo del *Sí Mismo* que lucha por manifestarse.

Los pacientes Rianaf y Frebet (ver anexo) manifestaron síntomas neuróticos como sensaciones de estancamiento, parálisis, pánico, que son expresiones del alma humana, y que no se los puede reducir a explicaciones parcializadas, desde los planos fisiológico o biológico, sino un problema psicológico y por qué no decirlo, espiritual. “La manera de pensar ejerce una función decisiva en la consideración de que una situación sea patógena, que algo parezca peligroso imposible o dañino. No basta con lavar al paciente, el propio médico debe tener las manos limpias” (Jung, 2006: 22).

Entre los opuestos, siempre va a existir tensión, *consciente e inconsciente, ánima y animus*, Esta tensión debe resolverse, porque si no se lo hace, la neurosis, que en un momento puede facilitar el proceso de cambio e integración, o al menos de su búsqueda, puede quedarse en un sufrimiento inútil del “sin sentido”. La neurosis, podría ser un medio por el cual la sensación de cuestionamiento, insatisfacción o incertidumbre, pueda

convertirse en un impulso por procesar y darse cuenta de que el *Si Mismo*, pide ser reconocido. El personaje que nos ha acompañado en la primera mitad de la vida, debe deponer su protagonismo como centro y ser un compañero en las adaptaciones necesarias del presente que vive cada individuo.

3.2. Una oportunidad más para crecer interiormente y ser “Uno mismo”

En la investigación, el escuchar a los individuos ha significado comprender que el sufrimiento de la transición, el pasar por la puerta del gran encuentro consigo mismo, les resulta difícil, requiere de gran esfuerzo y aún les cuesta mucho. Que los individuos se *despojen de los falsos atuendos* como dice Jung (citado por Sharp, 1997: 107) “lo que se hará es despojar al *Si-Mismo* de los falsos atuendos de la *persona*, y del poder sugerente de las imágenes primordiales” es un proceso que nadie enseña, puede durar toda la vida y no resultará fácil para nadie.

Cuando dos de las pacientes del estudio Lina y Ucarí (ver anexo) expresan que se sienten divididas como que *“falta algo que me complete”*, que les dé sentido, se evidencia que la crisis de la mediana edad, tiene en su dinámica el arquetipo del *Si-Mismo*, de la totalidad, luchando por ser visto, tomado en cuenta como centro de la *psique*.

En los relatos de una paciente, Sasha (ver anexo) vemos que ella se encuentran con grandes sorpresas respecto a sí mismo, *“nunca habría pensado que yo estuviera dispuesta a hacer todo lo que hice, sin importarme mis valores, mi familia, lo que nunca antes hice en una relación”*, hablan de una intensa búsqueda de completud.

De allí que el acompañamiento psicoterapéutico en este momento vital es de gran importancia para la orientación que tome la energía psíquica, la libido. La energía debe ser canalizada para que los nuevos intereses puedan realizarse, no solo por el reconocimiento, sino, desde la necesidad de sentido y realización responsable.

3.3. Acompañamiento psicoterapéutico en la crisis de la mediana edad.

Jung, realizó sus estudios para básicamente comprender y ampliar las posibilidades de sanar a sus pacientes, fue la práctica clínica lo que guió principalmente su interés en conocer, investigar y objetivar a fondo, los fenómenos psíquicos, emociones y representaciones ante hechos y personas. Reconoce haber tenido dificultades o fracasos como les llama, con pacientes de más de cuarenta años. “piensa que los hechos fundamentales del alma, cambian mucho en el curso de la vida, hasta el punto de que casi se podría hablar de una psicología de la mañana de la vida y de una psicología de la tarde de la vida.” (Jung, 2006: 44).

Cuando el paciente Ger (ver anexo) pierde toda expansión, con la aspiración al cumplimiento de metas visibles, su vida se contrae y entra en una fuerte adicción, todavía luchando por la reafirmación de lo alcanzado que en él era especialmente el estatus económico. Algo cambia en cómo se buscan y realizan las metas en la mediana edad y en el sentir al alcanzarlas o no. Si visualizamos la imagen de una montaña, se puede decir que, ahora se trata de saber o aprender a descender. Con el trabajo de las imágenes de las fantasías, relatos, sueños, disminuyó la ansiedad en Ger (ver anexo) tenía una disposición y actitud de aprender más sobre él mismo y darse cuenta de que lo que estaba viviendo.

Las pacientes Samali y Ucarí (ver anexo) buscaron asentarse en nuevas perspectivas para su vida, muchas de ellas más interiores, especialmente en los casos en los que dejaron que se manifieste como Jung dice, su tendencia o actitud espiritual. Esto les permitió desarrollar su potencial creativo.

En términos terapéuticos el análisis y acompañamiento a estos pacientes se convierte en dejar abierto el camino individual de curación y entonces la curación no transformará la personalidad, sino que se dará un proceso denominado individuación es decir, el paciente se convierte en lo que propiamente es. (Jung, 2006: 14).

El acompañamiento terapéutico en la mediana edad, deberá orientarse a la puesta en marcha del “darse cuenta” de lo que está pasando. Considerar que los cambios psíquicos están demandando una nueva adaptación si se puede decir, integrada a la realidad, a lo posible, al nuevo momento. En el proceso de los individuos del estudio, se evidenció mucho trabajo en este “darse cuenta”. Esto puede evitar la neurosis, es como decir que “si uno debe necesariamente bajar a un pozo profundo, hará mejor en acometer la empresa con todas las medidas precautelarias y no dejar que llegue el momento en que se precipite de espaldas por el agujero” (Virginia Gawel, 2010: 7). El análisis y acompañamiento terapéutico deberá partir de la pregunta: “Qué es, en este momento y en este individuo, aquello que representa el impulso natural de vida (Sharp, 1997: 126). Esto sirvió en los pacientes Joluan y Rianaf (ver anexo) se sostuvieron en sus proyectos y trabajos actuales con una actitud diferente. En algún sentido, con los pacientes del estudio, se llegó a los procesos de confesión, esclarecimiento e incipientemente al proceso educativo, a pesar de esto, no podemos excluir que elementos de transformación, hayan estado potencialmente presentes.

3.4. Resultados del estudio

Aunque durante la disertación se han mencionado algunos resultados y comentarios del estudio, se hace necesario describir breve pero claramente lo encontrado. Cuando los individuos vivieron experiencias dolorosas como los dos casos de Sasha y Diema (ver anexo) que encontraron una nueva pareja y fracasaron en sus relaciones, tuvieron una etapa de aislamiento hasta empezar a superar la crisis y procesar estos eventos.

Cuando fueron aceptando sus contenidos de lo inconsciente, fueron apareciendo necesidades de integración hacia el mundo y sus contextos socioculturales. Pusieron la energía en algo que les dio sentido. Algunos proyectos se empezaron a realizar. En Joluan, (ver anexo) encontramos una expresión de superación de la crisis, pues fue muy importante

para él, involucrarse en un proyecto de ayuda social que el mismo gestionaba tiempo antes pero de forma muy externa.

Esto nos habla de que, lo primero a hacer es sintonizar con la unicidad de los individuos, y como lo sugiere Jung, orientar al paciente para que no dependa del analista, que aprenda a caminar por sí mismo, buscando su propio sentido, en vez de esperar a que el analista le dé soluciones (Jung, 2006). “Solo si una persona existe a su manera, es responsable y capaz de actuar; de lo contrario, esa persona será un mero imitador sin personalidad” (Jung, 2006: 30).

Los pacientes fueron descubriendo poco a poco, su nueva forma de adaptación y sobre todo de realización, de *ser* ellos. La paciente Ucari (ver anexo) había sido desvalorizada intelectualmente, decidió estudiar y poner en funcionamiento su potencial. Lo hizo como parte de *superar su depresión* como lo refirió. Cada uno de los pacientes en el estudio y en general en la práctica, tiene un nivel de desarrollo que se evidenció en el proceso. Jung decía que no tiene sentido fomentar un desarrollo individual más allá de las necesidades del paciente, que si el paciente encuentra la solución a su inquietud por ejemplo, en un credo, el psicólogo tiene que celebrarlo (Jung, 2006). Las respuestas a la entrevista de superación de la crisis, nos hablan de esta unicidad y de que el camino que fueron encontrando, para resolver su crisis de identidad, es siempre muy personal.

El paciente Ger (ver anexo) mencionó que necesita ponerse nuevamente en contacto con su práctica religiosa. Realizó el sacramento de la comunión al mucho tiempo y eso le dio mucha paz interior. Refirió un sueño, en el que la escarapela que le dio su abuelo, el día de su primera comunión, aparece en el lodo y trata de limpiarla y de que los demás a quienes no conoce, no se den cuenta de lo que ha pasado. La paciente Samali (ver anexo) se había quedado fuera de su práctica meditativa Zen por mucho tiempo después de la muerte de su pareja, ella decía “*me faltaba algo*”, pero esta práctica para ella, estaba asociada a esta pareja que además como lo dice: “*fue el amor de mi vida*”. Cuando pudo

darse cuenta de que quizá todo este contenido doloroso, estaba necesitando expresarse y procesarse, empezó a mirar las posibilidades de retomarla.

En el acompañamiento, será muy importante como dice Jung (2006) que el paciente comience a comprender sus sueños para que camine su propio camino de modo que los contenidos del inconsciente se vayan incorporando progresivamente a la consciencia. “la causa de la neurosis es la discrepancia entre la actitud consciente y la tendencia inconsciente” (Jung, 2006: 24).

La paciente Sasha (ver anexo) relató un sueño con imágenes de que *“estaba en una conferencia a la que llegaban hombres y luego ella cede el lugar protagónico a uno de ellos”* en la siguiente cita, revela que ha tenido un insight, *“me he dado cuenta de que siempre permití que mi marido me desvalorizara, tal como ocurría entre mi papá y mamá y entre mi papá y yo, ahora mi ex marido desvaloriza a mi hija adulta y está muy enojado conmigo también. “He empezado a poner límites y ya entendí que tengo mucha valía y que debo dejar de esperar que él o los hombres de mi vida me valoren, debo hacerlo yo, no permitiré más maltrato”*. Aquí nuevamente recordamos lo que dice Jung: “La tarea de la psicoterapia consiste en corregir la actitud consciente y no en perseguir recuerdos infantiles.” (Jung, 2006: 35).

Alma (ver anexo) dejó de asistir a la terapia y volvió a sus sesiones después de meses, había resuelto varios aspectos que le resultaban complicados como el de su trabajo y un cierto desorden en la empresa familiar que le tenía estancada. Jung explica (2006) que el tiempo entre sesiones puede tener un factor curativo y de responsabilidad del paciente de hacer su parte, como tarea sobre sí mismo para ir avanzando en la integración de los elementos inconscientes, en el proceso de individuación. Algunos pacientes gracias a su nivel de introspección y retrospección, fueron desarrollando este contacto con sus contenidos menos desarrollados y comenzaron a tomar en cuenta sus funciones psicológicas, fortaleciendo su actitud y descubriendo su creatividad. Rimae (ver anexo),

después de haber pasado por un periodo de depresión, comienza a realizar y retomar su actividad artística, y realiza una exposición. Entre los nombres de sus obras estaban: “renacer”, “encuentro”, “dos mundos” “volví”. Aquí es evidente el despertar de una consciencia que integra el *Sí Mismo*, con un *ego* fortalecido que camina hacia su autenticidad, a *ser lo que es*.

Los resultados de elementos e indicadores de superación de la crisis, se basaron en todos los principios expuestos y en la consideración de que en el acompañamiento y análisis están dos sistemas psíquicos funcionando. Cuando los pacientes Ger, Diema y Rimae (ver anexo) trabajaron con los elementos y símbolos de sus sueños, construyeron los mensajes como instrumentos de apoyo para comprender algo de lo que les atormentaba.

El sueño de Ger, descrito anteriormente en el que la escarapela de la primera comunión cae en el lodo, por ejemplo, resuelve un sentimiento de culpa por haberse alejado de su práctica religiosa. El sueño de Rimae (ver anexo) de la fuente de agua cristalina que le dice a ella que debe seguir caminando hacia allá. La paciente Diema sueña en un lago en el que está dando vueltas con otra mujer y que cada una quiere ir a su lado, se da cuenta con estas imágenes, de que sus dos lados en vez de apoyarse se contraponen, que debe hacer el diálogo interior entre ellos, para avanzar hacia dónde quiere llegar. “Lo que da estas alusiones del sueño, muestra al paciente a dónde conduce el camino inconsciente. “Que el resultado le diga algo al paciente y ponga en movimiento su vida” (Jung, 2006: 48). Los modelos de comportamiento que el hombre vive conscientemente tienen sus actitudes contrarias en el inconsciente. “Cuanto más esfuerzos se hacen por excluir lo reprimido tanto más aparece en los sueños” (Grün, 2002: 39).

La paciente Ucari, expresa en una sesión: *“venia pensando en que no tengo nada que decir en esta sesión, pero recordé un sueño, “estoy con mi hija con la que al momento siento que de la relación tan maravillosa que tenía, se ha convertido en un continuo reclamo y que me culpa de todo. En el sueño estoy con ella caminando y nos reímos mucho y*

divertimos, es un campo abierto lindo, vamos de la mano". Cuando trabaja los elementos del sueño, se da cuenta de que se le hace muy difícil aceptar el crecimiento de su hija y lo que ella quiere hacer ahora, se siente desplazada y quiere recuperar a la niña. No está pudiendo ver a la mujer adulta que su hija es ahora. También pudo ver una parte suya, que necesita caminar junto a ella, y "reír con ella misma", ver su propia niña interior en relación a la mujer adulta que es ella.

En el acompañamiento a los individuos del estudio, se evidencia que luchan por vivir lo no vivido en etapas de vida anteriores, como compensando lo que les falta, pero sabemos que el vacío no se llena, como ejemplo, Joluan (ver anexo) quiere recuperar su adolescencia con el viaje de compañeros de colegio. Así el ego que se va fortaleciendo para afrontar este nuevo momento, a veces lucha por detener la salida de los contenidos inconscientes como la necesidad de reconocimiento y el dolor por sus pérdidas. Con el trabajo de acompañamiento, hablando sobre ellos, imaginando activamente y dialogando con ellos los va mirando, comprendiendo, aceptando, integrando.

Otro de los importantes resultados del estudio, fue darse cuenta de que las relaciones interpersonales especialmente las de pareja, que fue un tema frecuente en los motivos de consulta (ver anexos) una vez que se trabajó en el reconocimiento de las proyecciones, registraron importantes cambios y mejorías. Esto permitió en algunos pacientes, valorar de forma más realista sus relaciones y hacerse cargo de sus decisiones al respecto. Es siempre el mismo individuo el poseedor de sus respuestas y conclusiones.

Las manifestaciones de la crisis de la mediana edad expuestas, se expresaron como indicadores y a partir de ello, fueron formulados como preguntas, las que fueron utilizadas para la elaboración de la entrevista, tanto de ICME (indicadores de la crisis de la mediana edad) como de ISCME (indicadores de superación de la crisis de la mediana edad).

El estudio demostró que en los pacientes de mediana edad, coexisten tanto indicadores de la crisis como de superación. Es un proceso, un camino en el que se va

descubriendo poco a poco con esfuerzo, valentía y trabajo, las manifestaciones del *Sí Mismo*. En algunas situaciones y eventos (ver anexo de entrevistas), el proceso es muy eficiente en sus cometidos y tareas y en otros, ignorando aún el sentido de lo que ocurre en la crisis, se manifiesta con menor eficacia.

3.4.1. Análisis y reflexiones sobre las historias y trabajo de los individuos del estudio. *“Los textos en cursiva y comillas son textuales”.*

ALMA, atraviesa por una crisis, en la que conscientemente sabe que ha pasado el tiempo, esta reevaluando su vida afectiva, sus dolores antiguos y su seguridad. Siente ese *“vacío”* y ese *“sin sentido”*. Busca mucho afianzarse de su *ego* como lo había hecho antes, pero siente un cambio fuerte *“debilitamiento”* en sus recursos para dar solución a las cosas. En el tiempo en el que asiste a la consulta, la novia de su hijo se embaraza y esto produce un gran movimiento en ella. *“Este hijo que no sabe hacer las cosas, “creo que el hijo no es de él”*. Alma hace intervenciones con la novia del hijo y familia, lo que le resulta penoso y conflictivo. Está realizando un juzgamiento sobre lo mal que están las cosas. Verbaliza que, *“si pudiera me iría a otra parte”*, que siente cambios y que lo de antes no estaba bien, pero que le funcionaba, tenía muchas expectativas que no se cumplieron y ha *“empezado a no importarme”*.

En un segundo momento de acompañamiento, intenta arreglar las cosas comunicándose más con su esposo, requiriendo que el asuma responsabilidades sobre la casa y la empresa de forma más clara y participativa. Ha bajado su angustia, la valorización en su trabajo le sostiene mucho. Verbaliza que *“es en el trabajo en donde me siento valorizada”*. Después de unos meses vuelve con el proyecto nuevo que lo está realizando con su hijo. Se afianza en esto, y se la ve y expresa con mayor bienestar y alegría. Gana un premio en la compañía y hace un viaje sola en el que encuentra muchos elementos de reflexión, que le permiten darse cuenta que las adaptaciones de ahora, son

nuevas y tiene mucho más cuidado con ella, sobre todo en *“no ser siempre la que debe resolver todo”*. El hijo empieza a independizarse y a participar activamente en el trabajo con el proyecto nuevo. Un tiempo después, vuelve con problemas con la pareja, *“un sin sentido de seguir”* y juntos realizan unas sesiones. Alma se da cuenta con más calma, de que ella, debe hacer algunos cambios, especialmente *no presionar a su esposo a asumir una conducta de alguien muy joven*. Lo que se conoce ahora, es que hicieron un viaje juntos y seguirán trabajando en su proyecto familiar. En Alma, se manifiesta la crisis de mediana edad de forma abrupta y remueve todas las seguridades y el confort que tenía cuando todo estaba *“sin turbulencias”* como menciona.

Alma, trabaja mucho relatando sus sueños, es como si en este tiempo de su vida, siente que son muy importantes, porque por muchos años, no los recordaba y cuando lo hacía, no conectaba esto con ningún significado. Tomaba pastillas para dormir y trataba de ocupar su tiempo tan completamente, que cuando llegaba a casa, estaba agotada y se desconectaba de todo.

*Estaba en el tercer piso de un hotel, había un maremoto, mucha agua, no tenía comida había hecho compras para una primera comunión, fui rescatada con mamá, alguien me dio una toalla. Había ido a Berlín en avión y papá se quedó íbamos a Italia no habían aguas profundas, hacíamos un crucero. Alma describe la otra parte del sueño que es sobre la muerte de su compañera que ocurrió en la realidad y comenta *“...ahora veo la muerte de otra forma”* pero me asusta.*

Alma ve en su sueño, los elementos de miedo e inseguridad que están presentes. Trabaja la relación con su madre y padre, en el sentido de reflexionar sobre su necesidad de cuidar de ella, sentirse *“rescatada”* del maremoto. La crisis está presente y la consciencia sobre la temporalidad fue un aspecto importante en el trabajo. Sueño:

Cae en un profundo hueco negro que luego gracias a una figura masculina fuerte y segura es rescatada.

Alma acepta que esta fuerza presente en su sueño a través de la imagen de un hombre fuerte (*animus*) es de ella, se repara en ella de alguna forma su sentimiento de indefensión y minusvalía y puede reflexionar sobre su aspecto fuerte y seguro, como recursos que en este momento le son muy útiles.

CAEL, es un hombre al que le vino la consciencia de la vida y la muerte de golpe, “*así no más*”, como lo dice, “*un día estaba muy bien y en los siguientes días me debatía entre la vida y la muerte*”. Si se puede decir en su caso, la crisis de la mediana edad y la búsqueda, parten desde este drástico acontecimiento (ver historia y motivo de consulta en el anexo). Esa incertidumbre y a veces ese deseo de irse a vivir en otro país, pueden implicar, huir de lo que le toca y siente que viene. Es como una necesidad de poner orden a las cosas, pues tiene como él lo dice, “*una segunda oportunidad*”. En el trabajo se realizaron algunos ejercicios de imaginación activa que le fueron permitiendo salir de ese miedo a morir y que le conectaron más con la vida y sus posibilidades. No recordaba sus sueños. Su nivel de adaptación, ha estado fuertemente comprometido también, por su migración de diez años fuera de su país y familia. Cael, se encuentra haciendo serias evaluaciones sobre su vida y se interesa por su proceso. El apoyo se orienta a la superación de los elementos postraumáticos del evento médico y al acompañamiento de éste nuevo camino de consciencia, que en él se inicia con la valoración de la vida y el interés por conocerse más.

DIEMA, tiene mucho dolor dentro de sí misma lo que hace que el acompañamiento se oriente a que se dé cuenta de ello y lo vaya pudiendo resentir, sacar, hablarlo, dialogarlo, dibujarlo, especialmente con las figuras parentales y ahora con las proyecciones que hace sobre las personas de su entorno familiar inmediato, especialmente a la figura de su esposo e hija. Siente alianzas entre los miembros de su familia, hermanas y sobrinas, que tocan un nivel ciertamente paranoico. En esta circunstancia con Diema, hacer el vínculo, tomó mucho más tiempo, y los indicadores de la crisis de la mediana edad se encontraban todos y más,

pero no los de superación, pues estaba cerrada y resistente a entrar en la reflexión o interiorización de sus contenidos. Pasa por un trastorno paranoide sin que al momento, se aperture la capacidad introspectiva. Más tarde, paulatinamente va entrando en un estado de consciencia e interés por darse cuenta que pasa con ella. Trae la referencia de un sueño, en el que ella está entre dos caminos diferentes y no sabe por dónde ir, *“debo llegar a encontrarme con una compañera de colegio que me quería mucho, pero no sé cuál es el camino y me despierto”*. En estos elementos, vemos la necesidad del encuentro con ella misma y el incipiente comienzo del camino interior superando la dualidad. Diema trabaja con su sueño, lo amplifica, lo completa y se pone en un ánimo mejor y más afectivo y atento con ella misma. En Diema la crisis ha durado todos estos años, y ciertamente, podemos decir que sucumbió a la neurosis. Tiene mucho interés en trabajar su terapia.

FREBET, inicia su trabajo, en el gran *“vacío”*, y ha decidido *lanzarse al “gran vacío”* como lo menciona, y en el cual, por ahora prefiere estar. Las demandas de confrontarse a su realidad y de no cumplir con sus expectativas a cualquier costo son sentidas como muy fuertes, sin que él piense que tiene los recursos para volver a retomar la vida. Le sostiene el saberse creativo en su arte y su pequeño hijo al que ve frecuentemente y con el que comparte su tiempo libre. Aunque no en todo su potencial, mantiene marchando su trabajo y se podría decir que en este aspecto ha crecido. Va posibilitándose en Frebet la reflexión de *“necesito de mí mismo”*, permitirse crecer, individuarse, darse cuenta que todo ese otro lado visto en la pareja como negativo es el mismo proyectado. Sabe que necesita fortalecerse para así, terminar el trabajo con *“sus fuertes duelos”*, como lo menciona. Dice a veces *“tengo pena de mi hijo”*, como diciendo, *“tengo pena del niño que hay en mí, que no tiene a sus padres”*. El trabajo se orienta a esta toma de consciencia, a este crecer que le llevará a hacerse cargo de su vida, por lo tanto de su salud y bienestar. Después de un tiempo vuelve y está más fuerte y seguro, quiere empezar a hacer deporte y construye un plan de vida,

incluyendo su proyecto en su arte. Está hasta cierto punto, cerrado a la realidad de que la madre de su hijo *“ya no quiere nada”* con él. Tendrá que seguir trabajando en su autoconocimiento y auto aceptación. En palabras de Stein, (1983) transita por la turbulencia de la liminalidad, sin haber aún, enterrado al muerto. Se observan en Frebet, los indicadores de la crisis. (Ver anexo).

En una ocasión recuerda algo de un sueño en el que tiene imágenes de volar y de caer,

“Como si tuviera un gran peso”, dice, “no puedo mantenerme volando o fuera del piso, es como tener que enfrentarme a lo que pasa, estoy volando pero algo que pesa mucho, no me deja y debo caer, aterrizar, pero en el sueño, no quiero, sé que va a pasar lo mismo, de pronto viene una hermana y me dice quédate, no te eleves así”.

Frebet trabaja los contenidos de este sueño y empieza a darse cuenta que él puede estar en la tierra, de mejor forma, aceptando su realidad e impulsándose hacia la vida como él puede, haciendo menos juicios y comparaciones con el resto de personas, sin escapar.

GER, empieza a manifestar la crisis de la mediana edad a los cuarenta años, antes de que su consumo de alcohol tuviera connotaciones adictivas, parece ser que al no encontrar canalización a este derrumbamiento e incertidumbre el consumo fue su salida. Si hablaríamos de arquetipos estaríamos hablando del *puer eternus* y la identificación con la *persona*, cuando aparece la crisis, está tan deprimido y busca salidas del niño, en constantes diversiones. Sus relaciones afectivas, reevaluadas desde la adultez, le traen en una época, sensaciones de odio y resentimiento especialmente con el padre, *“él no me quiso a mí”, “me hizo daño”*. En el mundo que se construyó de aparente “placer”, no era posible una reflexión, ni una búsqueda de ayuda. *“me pase bebiendo”* para no sentir nada cuando venían los recuerdos y las culpas y mis hijos se alejaban de mí. La madre de sus hijos, tiene también este problema, *“solo que ella no lo ve”, pues “ya hay un alcohólico reconocido que se lleva toda la culpa y responsabilidad frente a los hijos”*

El hecho de que Ger trabaje sobre su recuperación, es el primer paso y luego se irá dando cuenta de que tiene recursos para hacerse cargo de su vida en bienestar. Al menos sus proyecciones han disminuido y ha empezado a sentirse más seguro y con mayor aceptación de sus aspectos menos agradables, (*sombra*). En alguna ocasión, empezó a hablar del hombre que quiere hacer algo y que hizo por los demás. Ese también es él, Ger, no es igual a un alcohólico, sino a este Ser, *Si Mismo* que quiere “*despejarse y salir de la oscuridad*”. Trabaja con mucha motivación, pero de repente, vienen a él los sentimientos de culpa, la distorsión de la realidad y una fuerte desconfianza. Se puede decir que en Ger, la crisis de mediana edad fue tan fuerte, que la expresó en una adicción y en la acumulación de bienes y cumplimiento impostergable de sus deseos.

JOLUAN, demuestra relatando su estado actual que nuevamente es un evento muy fuerte y doloroso, el que pone al individuo en un movimiento que favorece mayor consciencia sobre su vida y su naturaleza. Relata al iniciar sus sesiones el evento de la muerte de su padre y su imposibilidad para salvarlo. En la sesión tres, comenta la parte de un sueño en el que está sentado en una roca y mira pasar a alguien que trata de saber quién es,

“es como conocido, pero quiero asegurarme y le sigo, me doy cuenta de que es mi padre, le digo, que bueno que no estás muerto”

En este sueño, se presenta la pérdida y lo fuerte que le está resultando hacer el duelo. Es como si, la *psique* le compensa diciéndole que él está ahí. Y si Joluan va trabajando, puede dialogar con el padre y con su parte interior (anima), que está allí con la fuerza para salir adelante, para desculpabilizarse por no “*salvarlo*” como refiere (ver anexo). En este sentido, es como enfrentarse a que el *héroe* que todo lo puede, no pudo con esto y ahora sufre.

Joluan describe en las sesiones, experiencias importantes de todo este enfrentamiento que está ocurriendo entre su consciente e inconsciente. Trabaja con diálogos interiores y

reflexiones, (la ciudad es para él, como la madre por la que se sintió encerrado, exigido), (ver anexo) y paulatinamente va encontrando el camino, fortaleciendo su *ego*, pero también aceptando la pertenencia de estos contenidos y la responsabilidad de llevar las cosas de su vida, hacia adelante, realizarlas.

LINA, evidencia la dificultad de crecimiento psicológico y del reconocimiento de todo lo que ella es, así como de su potencial creativo. Recibe la llamada, pero todo esto que surge, es reprimido por el tratamiento psiquiátrico, con medicación durante algunos años, y vuelve al inconsciente, sin querer mirar nada. El *ego*, más bien hace identificaciones con la jovencita que debe esconder su realidad ante el padre, rol que hace el padre real, un hermano y el hijo (ver anexo). Se está iniciando en ella, en algunos aspectos, una mayor consciencia que se expresa en su deseo de independencia. La crisis de identidad de la mediana edad, se manifiesta fuerte y aparece en forma de pensamientos y dependencias infantiles o de requerimientos de protección. Cuando intenta liberarse un poco, vuelve a deprimirse o a negar completamente lo que siente (Ver anexo). En el caso de Lina, el trabajo de acompañamiento se orienta a fortalecer la confianza en expresar lo que siente y piensa, descubrir paulatinamente que ella es capaz de mirar quien es y lo que realmente quiere sin morir y sin enfermarse. Se va dando cuenta de las identificaciones con su hija, como si fuera la joven mujer y paulatinamente asume su rol de madre y de mujer grande. También empieza a trabajar con las figuras masculinas, la dependencia de los hombres, incluyendo al padre. Se encuentra, en términos de Stein, en la separación, haciendo los duelos de la juventud.

RIANAF. Sus sueños están llenos de imágenes de *animus*, expresados en hombres fuertes negativos, ladrones y enfermos. Esa proyección, la empieza a trabajar con mucho respeto a sus posibilidades. Se le hace difícil pensar que le pertenecen. Es importante

anotar que también los sueños, tienen los contenidos y elementos del evento traumático (ver anexo) y que la psique se está equilibrando.

Al principio, casi quería que le dieran una receta mágica para no sentir y pensar. Visita un médico especializado en bioenergética y empieza a cuidar más de ella con esos tratamientos. Poco a poco va poniéndose más segura, trabaja una sesión con su hija quien le pide venir. La hija necesita que la mamá este más fuerte para poder *“hacer su vida y no tener que cuidar a la mamá en las crisis”*. Se da cuenta de que, *“estaba como en otro mundo”*, y ahora, se interesa por vivir de una forma distinta y saber quién es ella, fuera de los éxitos de trabajo y su estatus socio-económico. Mejora las relaciones familiares especialmente con un hermano mayor y después de un tiempo, viaja con la idea de vivir fuera en el país. Después de esto, ya no se tuvo más información sobre Rianaf. Se hizo consulta a la hija una vez más y se refirió a terapia a su sobrina (víctima del evento traumático) para apoyo. Su hija refirió estar mejor con la mejoría de su mamá, especialmente porque desaparecieron en Rianaf los ataques de pánico, y le sentía más segura y contenta. (Ver anexo).

RIMAE. Trabajar con Rimae, significó un proceso parecido al que ocurre cuando miramos un tren que cambia de rutas intempestivamente y que de un momento a otro, también cambia la carga. Si utilizamos las etapas descritas por Murray Stein en su libro *“In Midlife”* (1983) podemos decir que Rimae está enterrando al muerto y entrando en la etapa de liminalidad de la puerta por la que se pasa o al menos se pretende atravesar y transitar en la mediana edad. Parte de su demanda (ver anexo) es la relación entre las hijas y el padre, pero pudo comprender que más bien es ella quien no perdona a su ex esposo *“por la traición y por no cumplir con sus expectativas económicas”* y la realización de su sueño al salir de su núcleo familiar de origen. Los hombres en su familia, no son valorados más que en su posibilidad productiva económica y ella repitió este patrón con sus parejas. Su familia

le ha tratado siempre como una mujer bonita, pero con poca capacidad intelectual. Ella respondió siempre al personaje que le fue impuesto y que era valorado.

Esta crisis incluyó, elementos de superación como la revalorización de sus capacidades, intentó trabajar formalmente en dos partes, se sentía “*explotada y poco considerada*”, llamaba o visitaba a la familia de origen y verbaliza que “*me volvía a sentir un poco tonta*”.

En un segundo momento de trabajo, comienza a aceptar que el matrimonio no es “*algo a lo que puede presionarse*”, ve con más realismo su situación, y comienza a revalorizar lo que ha logrado, se motiva a retomar sus actividades artísticas, y se interesa por otros temas intelectuales, decide no seguir culpando al padre de sus hijos y va construyendo su vida con más realismo y aceptación. En esta etapa remite el siguiente sueño.

La pileta de azulejos azules cristalina...salón de la abuela de ella como palacio, era octogonal (hace referencia a un sitio que conoce y que sabe que la psicóloga también lo conoce),...era gigante no entré lo veía de afuera, habían flores moradas. En el sueño piso un camino como de arena blanca para llegar a topar el agua, ese camino es suave y lindo pero no llego a topar el agua, es como si aún no me perteneciera.

En las imágenes del sueño, “*aun no topo el agua, aún no me topo, pero estoy en camino*. El arquetipo del ánima a través de la figura de la abuela y de esa cercanía que tuvo la paciente con ella, le daba seguridad. Trabajó mucho haciendo analogías con los contenidos simbólicos del sueño y recordó que hizo una escultura de un camino, pero que en ese tiempo, no le dio ninguna importancia.

SAMALI, es una evidencia de que la crisis de la mediana edad ni su superación, son ni tienen una estructura y un orden, no existe una guía que diga, **vaya por aquí que esto, seguro le lleva acá**. Ella luchó mucho con sus desbordes de pensamiento paranoico y con su sensación de ahogamiento. Trabajó en ese darse cuenta de que, al principio idealizó la

relación y puso todas las expectativas en un hombre corriente que empezó también a querer zafarse de esa perfección que le había adjudicado Samali, por supuesto sin tenerlo consciente.

Transcurrieron casi quince años, intentando hacer el espacio de vida para ella, casi pidiendo de favor que le inviten y le incluyan en los programas que el padre hace con sus hijos. Le cuesta mucho en esos años dejar crecer a su hijo mayor “*más pegado a mí*”, como lo expresa e intenta que se quede a su lado. Cuando este hijo se va a vivir al exterior ella cae enferma y cuando sale de este periodo de “*muerte*” como lo llama, empieza a sentirse a sí misma, a saber quién es.

Actualmente, practica nuevamente su disciplina, viajó y a salió de su trabajo para pensar en un proyecto propio. Es como si esto que le ocurrió, habría sido un broche en el caos de la crisis, para entrar en un período de más tranquilidad y paz. En Samali, se evidencia, cómo la crisis de identidad mueve todo en ella, transita por períodos de mucha seguridad, y cuando parece encontrar el camino, otra crisis, tal como la vida, como la ascensión y el descenso de una montaña. Samali hace un proceso de aceptación de todo este período de transición.

SASHA, orienta su interés de trabajo en resolver su inseguridad y su miedo, en romper primero con la *persona*, con la *máscara* que ejerce presión sobre ella. Siempre quería agradar a su padre y por lo tanto esta relación (ver anexo) era una forma de presentar en casa su “*no fracaso*”. La crisis es fuerte en ella, sin embargo, tiene muchos recursos para ir dándose cuenta de que sus contenidos inconscientes deben ser confrontados, como lo intentó en otros momentos. Sasha, tiene una gran riqueza expresiva y simbólica, describe muy nutridamente su situación. En algunos aspectos, existen elementos de bienestar y superación. Va poco a poco retomando la vida que le exige una nueva manera, más adaptada al momento actual, a su autoconocimiento y a su “*propia forma*”.

Identificar la fuente de dolor y trabajar el duelo, y porque no decirlo, enterrar a los muertos, al pasado, sabiendo la naturaleza de su pérdida. Dejar atrás la *persona* y transformar el dolor y el miedo en su despertar del potencial creativo, de su Ser.

Un relato de Sasha que tiene manifestaciones de su crisis: *“Una abriantadora no puede ser una lavadora de alfombras”* Sasha, compra una máquina para lavar alfombras y abrillantar los pisos. Discutían con su pareja que esto no era posible. Había tanta tensión con su nueva pareja, ella sentía que no podía manejar su angustia o al menos aliviarla con una buena comunicación. Discuten sobre la máquina y sus funciones *“como dos niños”, diciéndose todo acerca del rompimiento y lo que cada uno siente de frustrante y diferente a lo esperado en relación al otro. “Se rompe el encanto de la relación”*. Es un relato en el que se evidencia como el ego, lucha para mantenerse en una búsqueda de afirmación: *“yo aún puedo saber bien las cosas”, “No me trates como si habría cometido una equivocación”, “Yo siempre he utilizado estas máquinas” “Yo puedo decidir y no tengo por qué darte la razón” “Prefiero lo anterior a lo que está pasando este momento”*.

Su necesidad de afianzarse y aceptarse es muy fuerte. En los resultados del estudio se describió su insight sobre valorarse y afirmarse después de un sueño. Comenzó a darse cuenta de sus proyecciones por la falta de reconocimiento de su acompañante desconocido, animus. Un sueño que refiere durante la crisis:

Estoy en una cornisa, peligrosa, no logro encontrar una forma segura de llegar a tomar algo que veo arriba y que quiero, parece que son unos libros. Veo una figura femenina que conozco desde hace mucho y a quien, relaciono con una experiencia negativa. En el sueño, quiero que esta mujer no se entere de lo que me está pasando en la cornisa. Estoy angustiada, pero logro visualizar una forma de salir, como de pasar y me despierto antes de ejecutarla. Es lo que me acuerdo más o menos.

Sasha trabaja los elementos del sueño, lo que le permite darse cuenta de sus recursos. Utiliza el desenlace del sueño con imaginación activa y consigue aliviarse, realizar la solución. Una parte suya es la mujer que no puede enterarse, (consciente e inconsciente). La crisis es estar en un punto, vivido como peligroso para el ego. Reflexiona sobre estos

elementos, dibuja, sabe ahora que debe transitar con cuidado y estar más preparada y fuerte con lo que vendrá.

UCARI, despierta como suele pasar en la crisis de la mediana edad y durante, de una situación de comodidad y dependencia muy fuerte a la idea de sostener a toda costa el matrimonio. Ella, se conoce muy poco y esto en el sentido de que seguía hasta un tiempo iniciado el trabajo, solo viendo lo mal que se había portado su marido, proyecciones que le cambiaban el ánimo y no le permitían examinar sus propios problemas. Trabaja en estas proyecciones, pero aun sintiendo *“mucho dolor y rabia”*, como lo expresa, *(ver anexo)*. Empieza a verse ella y a valorar algunas cosas que antes no le eran importantes. *“huía de todo por salir e ir de aquí para allá” ahora valoro mi tiempo y quiero hacer cosas para mí*. Ha comenzado su toma de consciencia a través de reflexiones, imaginación, análisis de sus pensamientos y sentimientos que *“vale la pena sacar lo que se tiene en uno”*. Seguirá haciendo su proceso. Ucarí vivió momentos angustiosos que no le permitían expresar su capacidad intelectual. Durante su crisis, la familia de origen atraviesa por situaciones dolorosas y para ella, *“es como que todo se viene abajo, yo era la única que tenía un buen matrimonio”*. Cuando luchaba y ponía toda su energía en comunicarse mejor con su esposo, este le respondía, *“es parte de la menopausia, ya te pasará”*. En sesiones posteriores se evidencia un mayor nivel de consciencia y de actitudes dirigidas hacia su autoconocimiento y comprensión.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La investigación teórica y el estudio de casos con 12 pacientes en consulta, me permiten concluir y recomendar que:

Al acercarse a la mediana edad, los individuos manifiestan una serie de síntomas y comportamientos que sugieren un importante movimiento psíquico. Los psicólogos y analistas que realizan procesos de acompañamiento a personas con estos indicadores, deben tomar en cuenta las manifestaciones para referir un acompañamiento más comprensivo, útil y eficiente sobre el camino o proceso de individuación que conducirá hacia la realización del *Sí Mismo*.

Las manifestaciones y la sintomatología que pueden presentarse tanto en comportamientos psíquicos como físicos, deben ser atendidos como parte de un proceso (individuación) que se va totalizando o integrando (*Si Mismo*). Lo vivido como polos opuestos, (consciente-inconsciente, *animus-anima*), lo no reconocido y aceptado (*sombra*) puede ahora ser visto y aceptado como parte de la *psique* total y lograr con ello, el bienestar y desarrollo del individuo en toda su plenitud y potencial creativo.

El análisis de las historias y trabajo de los individuos del estudio, evidenciaron que, la crisis de la mediana edad no en todos los acercamientos psicológicos es vista de forma total y que sus manifestaciones, no siempre son consideradas como tales, corriendo el peligro de que por ello, los individuos que la atraviesan y llegan a consulta psicológica, sean diagnosticados sin comprender que, la sintomatología (ejemplo depresión) responde a una dinámica natural de la *psique* en este momento de la vida.

Los pacientes de los que se presenta el estudio, demostraron que la crisis si bien puede empezar a partir de los cuarenta, es un proceso que dura algunos años y que ello no tiene ningún orden establecido de superación, transformación o desarrollo.

El acompañamiento psicoterapéutico realizado a personas con manifestaciones de existencia de los indicadores de la crisis, debe ser llevado con gran cuidado de no dejar de lado primero, el reconocimiento de la unicidad de cada individuo y segundo, la comprensión de esta etapa de la vida en su aspecto transformador. Desde la experiencia obtenida en la realización de esta disertación, la teoría y práctica de la psicología analítica de C.G. Jung, es la que brinda y posibilita la mirada total para el efecto.

En la práctica clínica será muy importante diferenciar los trastornos de personalidad y psicopatológicos previos o que pueden acentuarse en la mediana edad, de aquellos, que pueden presentarse, como en los casos del estudio, como manifestación de la crisis de mediana edad. Al momento del acompañamiento psicoterapéutico, se debe tomar en cuenta que todos los seres humanos, tenemos una constitución psicológica innata y la necesidad de expresarla mediante las funciones psicológicas, (tipología). En la mediana edad, puede facilitarse su reconocimiento, desarrollo e integración.

Cuando hablamos de crisis de la mediana edad, estamos también dejando fuera las manifestaciones que en esta edad puedan aparecer como detenciones del desarrollo en la infancia o adolescencia. Se refiere al envejecimiento físico con la mantención de rasgos puramente infantiles y en los que generalmente no se producen procesos de transformación.

En el acompañamiento psicoterapéutico, el que el psicólogo conozca o no las manifestaciones de la crisis de la mediana edad, ejercerá una influencia importante en la orientación y resolución de estas situaciones, no porque él sea quien decida, sino porque le orientará al paciente hacia la comprensión de lo que le pasa. Caso contrario, si el mismo terapeuta desconoce el proceso psíquico natural de transición de la mediana edad, puede

mirar todo esto, como una manifestación patógena y que requiere de la intervención con modelos médicos psiquiátricos o medicinales.

Finalmente en el estudio, se concluye que la mayoría de los individuos, llegan a hacer consciencia de lo que les ocurre y que con el proceso de análisis y acompañamiento, pueden superar ese estancamiento y tomar una orientación más auténtica, sabia, espiritual y de plenitud en sus vidas.

La recomendación que me permito hacer, es sobre la importancia de que en la formación de psicólogos, se tome en cuenta la diferencia que existe en las manifestaciones de las etapas vitales. No esto, solo desde el conocimiento fenomenológico, sino desde las posibilidades de la práctica clínica. Con ello puede aportarse a que este grupo de edad, cuando está en crisis, no sea víctima de los grandes intereses económicos de la práctica médica y puedan realizar sus vidas en bienestar y aportando a sus contextos personales y sociales en su momento histórico y con el reconocimiento de la interculturalidad de la que son parte. La crisis de la mediana edad, es un proceso vital natural e inevitable, una gran oportunidad de desarrollar y crecer interiormente, espiritualmente y *llegar a SER todo lo que cada uno ES. Sí Mismo.*

BIBLIOGRAFÍA

- Baudouin. Ch. (1963) *La Obra de Jung y la Psicología de los Complejos*. Madrid: Gredos.
- Calvin S. Hall. Vernon J. Nordby. *Conceptos Fundamentales de la Psicología de Jung*. Buenos Aires: Psique.
- Dharma, S. K. (1998) *Rejuvenece tu Cerebro. (4ª ed)*. Barcelona: Urano.
- Fordham, F. (1970) *Introducción a la Psicología de Jung*. Madrid: Morata.S.A
- Goldbrunner, Josef (1962) *Individuación. La Psicología Profunda de C. G. Jung*. Madrid: Fax.
- Guggenbuhl-Craig, A. (1992) *Poder y Destructividad en Psicoterapia. 2aed*. Caracas: Monte Ávila Editores.
- Hollis, James (2007) *Tus Zonas Oscuras*. Barcelona: Editorial Kairos.
- Jung, C. G. (2006) *La Práctica de la Psicoterapia. OC.Vol.16*. Madrid: Trotta S.A.
- Jung, C.G. (1960) *Energética Psíquica y Esencia del Sueño. 2aed*. Buenos Aires: Paidós.
- Jung, C.G. (2010) *Recuerdos, Sueños y Pensamientos. (13ª ed.)*. Barcelona: Seix Barral.
- Jung. C. G. (1970) *Arquetipos e Inconsciente Colectivo*. Buenos Aires: Paidós.
- Jung. C. G. *Obras Completas*. Madrid: Trotta. Citados a través de otros autores.
- Consideraciones Generales sobre la teoría de los complejos.
 - Los Complejos y el Inconsciente
 - El Hombre y sus símbolos.
 - Símbolos de transformación
- Muñoz V. Paloma (2006) *Ser Uno-mismo. Introducción a la Psicología Analítica de C. G. Jung*. Madrid: Kaicrón.
- Pascal, E. (1999) *Jung para la Vida Cotidiana*. Madrid: Obelisco.

- Sanford, J. (1998) *El Acompañante Desconocido*. Bilbao: Desclee De Brouwer.
- Sharp, D. (1997) *Lexicón Junguiano*. (2a ed.) Santiago de Chile. Ediciones Cuatro Vientos.
- Stein, M. (1983) *In Midlife. A Jungian Perspective* Woodstock. Connecticut: Spring Publications.
- Stein, M. (2004) *El mapa del Alma*. Barcelona: Ediciones Luciérnaga.
- Stein, M. (2006). *El Principio de Individuación*. Barcelona: Ediciones Luciérnaga.
- Von Perfall, C. A. (2011). *Diccionario de la Psicología de C. G. Jung*. Lima: Fondo editorial USMP.
- Zweig, C, Abrams. J. (2004). *Encuentro con la sombra*". (2ª ed.). Barcelona: Editorial Kairós.

Referencias de fuentes electrónicas

- Grün, Anselm. (1988). *La Mitad de la Vida como Tarea Espiritual*. Madrid. Narcea. S.A. Ediciones. Descarga electrónica, diciembre 2013 de www.domingo.org.ar/vida.en.gracia.html.(trad) de Castro Cube
- Stein. Murray. *Los símbolos y la transformación de la psique*. (s.f.). Recuperado de: http://murraystein.com/the_IAAP_In_Midlife.html. (Trad), Juan Carlos Alonso
- Stein. Murray. *Individuación*. (s.f.). Recuperado el 20 de Octubre, 2013 de http://murraystein.com/the_IAAP_In_Midlife.html. :(Trad), Juan Carlos Alonso
- Stein. M. "A mitad del camino de la vida". *La transformación psicológica en la mediana Edad*. (s.f.).Recuperado el 28 de noviembre, 2013 de:http://murraystein.com/the_IAAP_In_Midlife.html.
- Sassenfeld, André M. (2004). *El Desarrollo Humano en la Psicología Junguiana*. Chile. www.tesis.uchile.cl/tesis/uchile/2004/sassenfeld_a/.../sassenfeld_a.pdf

(Recuperado en Mayo 2013 del comentario del libro Los Ritos de Paso Arnold Van Gennep (2008), <http://www.casadellibro.com/libro-los-ritos-de-paso/9788420662176/1187864>. DOI.

Serrano, Bladimir. Conferencia de la Fundación Jung de Quito, sobre la Mediana Edad, Marzo 2014.

Stevens, Anthony. (1990). *Arquetipos una historia natural del Sí Mismo*. Recuperado el 27 De diciembre 2013, de: [https://www. Grupo De Estudio De Psicología Profunda Del País Vasco](https://www.GrupoDeEstudioDePsicologíaProfundaDelPaísVasco).

Gawel, Virginia, (2010), Recuperada en Abril del 2014 de: www.centrotranspersonal.com.ar.

Eranos-Tagungen - The Eranos Conference Group
Darstellung von eranos. Recuperado en Diciembre del 2013 de: www.eranos.org

MidlifeThemes: A Sele Sud(*) Fuente de la mayor parte de la información de esta página:
Revista Átropos, No. 153, febrero 1994, así como las obras de la Colección Hermaneases, publicadas por esta misma Editorial.

<http://www.slideshare.net/nunez/conceptos-fundamentales-de-la-psicologa-de-jung>
