

# En la mitad de la vida

A\*

# **Kieran Setiya**

## En la mitad de la vida

### Una guía filosófica

Traducción de Ramón González Férriz

Primera edición, 2019

Título original: *Midlife. A Philosophical Guide*

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

Copyright © 2017 by Princeton University Press

Copyright © 2017 by Kieran Setiya

© de la traducción, Ramón González Férriz, 2019

© de esta edición, Libros del Asteroide S.L.U.

Imagen de cubierta: © Antonio Terlizzi

Fotografía del autor: © Heather Kresge

Publicado por Libros del Asteroide S.L.U.

Avió Plus Ultra, 23

08017 Barcelona

España

[www.librosdelasteroide.com](http://www.librosdelasteroide.com)

ISBN: 978-84-17007-73-7

Depósito legal: B. 30.121-2018

Impreso por Reinbook, serveis gràfics, S.L.

Impreso en España - Printed in Spain

Diseño de colección: Enric Jardí

Diseño de cubierta: Duró

Este libro ha sido impreso con un papel ahuesado, neutro y satinado de ochenta gramos, procedente de bosques correctamente gestionados y con celulosa 100 % libre de cloro, y ha sido compaginado con la tipografía Sabon en cuerpo 11.

Si yo no soy para mí, ¿quién será para mí?  
Y si solo soy para mí, ¿qué soy?  
Y si no ahora, ¿cuándo?

RABINO HILEL

## Índice

Introducción	11
1. Una breve historia de la crisis de la mediana edad	16
2. ¿Esto es todo lo que hay?	41
3. Perderse cosas	66
4. Retrospección	90
5. Algo que desear	117
6. Vivir el presente	141
Conclusión	169
<i>Agradecimientos</i>	177
<i>Notas</i>	181
<i>Índice de materias y de nombres</i>	207

## Introducción

Hay un cuento sobre dos importantes rabinos del primer siglo de nuestra era. Shamaí es estricto, doctrinario, excluyente. Su rival, Hilel, es justo lo contrario: humano, flexible, abierto. La historia habla de un gentil que está dispuesto a convertirse al judaísmo, con la condición de que le enseñen la Torá mientras se sostiene sobre un único pie. Rechazado con desdén por Shamaí, el gentil acude a Hilel, que le acepta diciendo: «Lo que te resulta odioso a ti, no se lo hagas a tu vecino. Eso es toda la Torá; el resto son interpretaciones. Ahora, ve a estudiar».<sup>1</sup>

Este libro está escrito con un espíritu semejante al de Hilel, cuyas palabras forman su epígrafe. Como el Talmud, la filosofía puede ser intimidatoria y esotérica. No es algo nuevo: intenta leer a Kant o a Aristóteles. Ni tampoco es tan malo. Hilel no desdeña las formas más exigentes de erudición: finaliza con una llamada al estudio. Pero cree que el mensaje del judaísmo puede comunicarse de manera sencilla y que es suficientemente importante para que valga la pena intentarlo, aún a ries-

go de parecer ingenuo. Yo pienso lo mismo sobre la filosofía: no podría sobrevivir sin los filósofos que asumen las dificultades derivadas de su compromiso respondiendo a las preguntas más recalcitrantes. Pero a pesar de todas sus disputas, incertidumbres y complicaciones, la filosofía académica tiene mucho que ofrecer a casi cualquiera que se halle en mitad de su vida y se pregunte cómo vivirla.

Las razones por las que he decidido dedicarme a estudiar este tema son personales, y no solo porque me gane el pan dando clases de filosofía. Empecé a pensar en la mediana edad hace unos seis años, a mis tiernos treinta y cinco. Aparentemente, la vida me iba bien. Tenía una familia y una carrera estables. Era profesor titular en un buen departamento universitario de una agradable ciudad del Medio Oeste estadounidense. Sabía que era afortunado por estar haciendo lo que me entusiasmaba. Y, sin embargo, había algo hueco en la perspectiva de seguir haciéndolo, en la proyectada secuencia de logros futuros que conducía hasta la jubilación, la decadencia y la muerte. Cuando me detenía a contemplar la vida que tanto me había esforzado en construir, sentía una desconcertante mezcla de nostalgia, arrepentimiento, claustrofobia, vacío y miedo. ¿Estaba teniendo una crisis de la mediana edad?

Puedes argumentar que era (¿y soy?) demasiado joven para tener una crisis de la mediana edad. Agradezco esa opinión, aunque será mejor que te prepares para el capítulo 2. Y, en cualquier caso, no estoy de acuerdo. Lo que a mí me dejó aturdido fueron las preguntas existenciales de la mediana edad, preguntas para las que no se es demasiado joven a los treinta y cinco años. Puedes plan-

teártelas a los veinte o a los setenta, aunque creo que son especialmente relevantes cuando llegas a mi edad. Son preguntas relacionadas con la pérdida y el arrepentimiento, el éxito y el fracaso, las vidas que querías y la vida que tienes. Son preguntas sobre la mortalidad y la finitud, el vacío que produce la búsqueda de proyectos, sean los que sean. En última instancia, son preguntas sobre la estructura temporal de la vida humana y las actividades que la ocupan. Este libro no es solo para quienes se encuentran en la mediana edad, sino para cualquiera que esté lidiando con la irreversibilidad del tiempo.

Esta es una obra de filosofía aplicada: una reflexión filosófica orientada a los desafíos que plantea la mediana edad que adopta la forma de un libro de autoayuda. Las dificultades de la mediana edad han sido ignoradas por los filósofos, pero son filosóficamente interesantes y susceptibles de someterse a terapia con las herramientas que utilizan los pensadores. Antes del siglo XVIII no existía una diferenciación nítida entre la filosofía moral y la autoayuda.<sup>2</sup> Los filósofos estaban de acuerdo en que la contemplación de la buena vida debería hacer nuestras vidas mejores. El divorcio entre estos propósitos es una innovación más reciente. A día de hoy, pocos filósofos escriben libros de autoayuda. Cuando lo hacen, por lo general invocan a los clásicos, con frecuencia a los estoicos romanos, Cicerón, Séneca y Epicteto, como si la filosofía hubiera perdido su relevancia para con la vida hace dos mil años. Mi planteamiento no es histórico. Aunque menciono a filósofos del pasado, antiguos y modernos, cuando trabajo en estos asuntos para mí mismo (y, espero, también para ti), no los trato como a eruditos depósitos de sabiduría, sino como a interlocutores.

Este libro difiere de la autoayuda tradicional, en parte porque se preocupa más de cuestiones básicas acerca de cómo sentirte con tu vida, y en parte porque se preocupa menos por el cambio externo. Para la mayoría de nosotros, la mediana edad no es demasiado tarde para empezar algo nuevo, aunque con frecuencia lo parezca. No te dejes engañar por la perspectiva del tiempo que acompaña a la mediana edad. Tienes más del que crees. Dicho esto, hay otros libros que se pueden consultar en busca de consejo para cambiar de carrera a los cincuenta años o ser soltero a los cuarenta y cinco. No voy por ahí, pero intentaré aconsejar, transmitir estrategias para adaptarse a la mediana edad que están inspiradas por ideas filosóficas. Cuando el consejo sea conocido, analizaré la filosofía que hay tras él. Cuando no, argumentaré por qué está en lo cierto.

Al hacerlo, no doy por sentado ningún conocimiento previo. He intentado escribir un libro que pueda leerse mientras uno se sostiene sobre un único pie: se han eliminado los tecnicismos y he preferido ser breve a ser exhaustivo. Los capítulos que siguen abordan lo que, en realidad, son solo algunas de las muchas crisis de la mediana edad que percibimos. Tenemos la sensación de que la vida es demasiado exigente, de que queda demasiado consumida por las dificultades, y en esto se centrará el capítulo 2. Al abordarlo, exploraremos concepciones sobre la razón, el valor y la buena vida que deben su origen a Aristóteles y aprenderemos la importancia de hacer aquello que no necesitas hacer. Tenemos la sensación de confinamiento en la vida presente, por feliz que sea: el reconocimiento de las alternativas perdidas, que es el tema del capítulo 3. Aprenderemos por

qué las opciones están sobrevaloradas y por qué hay algo bueno en perderse cosas. Tenemos la sensación de que el pasado es imperfecto y no se puede cambiar, y de que tienes que hacer las paces con él, lo cual se trata en el capítulo 4. Aprenderemos cuándo y por qué deberías alegrarte de haber cometido un error. Tenemos la sensación de que el tiempo ha pasado, o que se acaba: la conciencia de la mortalidad, que se considera en el capítulo 5. Abordaremos tratamientos filosóficos para el miedo a la muerte. Y percibimos la repetición y el cansancio en la sucesión de proyectos, día a día, año a año, que es el tema del capítulo 6. Aprenderemos qué significa vivir el presente, cómo podría eso solucionar tu crisis de la mediana edad y por qué la meditación ayuda.

Antes de buscar respuestas, empezamos, en el capítulo 1, con una historia de la cuestión. Investigaremos el estereotipo de la mediana edad como un tiempo de crisis, desvelando su reciente pasado. Haremos un esquema de su cambiante presente, su evolución de trauma desconcertante a malestar gestionable. Y encontraremos, en su futuro, un lugar para la filosofía. Los filósofos contemporáneos han prestado muy poca atención al envejecimiento, a las situaciones físicas y temporales de la infancia, la mediana edad y la vejez. Ya es hora de que eso cambie.

## 1. Una breve historia de la crisis de la mediana edad

De acuerdo con el poeta y bibliotecario Philip Larkin, «La cópula comenzó en mil novecientos sesenta y tres (más bien tarde para mí)». <sup>1</sup> Podemos fechar el origen de la crisis de la mediana edad con la misma precisión. En 1965, el psicoanalista Elliott Jaques publicó el ensayo que acuñó la expresión: «La muerte y la crisis de la mediana edad». <sup>2</sup> Al diseccionar la crisis, Jaques cita a un paciente en mitad de la treintena:

«Hasta ahora», dijo, «la vida había parecido una infinita cuesta arriba, en la que no se veía nada más que el horizonte distante. Ahora, de repente, parece que he llegado a la cima de la colina y ya solo se puede ir cuesta abajo, en cuyo término se ve el final del camino — bastante lejos, es cierto— pero la muerte está visiblemente presente al final». <sup>3</sup>

Si estás leyendo este libro, es bastante probable que te veas reflejado en este momento. Sabes cómo se supone

que deberías sentirte, te sientas o no así. Has vivido lo suficiente para preguntarte «¿Esto es todo lo que hay?». Lo suficiente para haber cometido algunos errores graves, para mirar atrás y contemplar los triunfos y fracasos con orgullo o arrepentimiento, para mirar de reojo a las oportunidades perdidas, las vidas que no escogiste y no puedes vivir, y para mirar adelante y ver el final de la vida, no inminente pero tampoco tan lejano; su distancia medida en unidades que ahora comprendes: con suerte, otros cuarenta años.

No eres el primero. Tenemos modelos contemporáneos como Lester Burnham en *American Beauty*, que deja el trabajo, se compra un coche potente y desea a la seductora amiga de su hija adolescente.<sup>4</sup> Pero hay otros muy anteriores. Una historia parcial citaría al protagonista de *Stoner*, la brillante novela de John Williams publicada en 1965, quien a los cuarenta y dos años, con un matrimonio fracasado y una carrera que no va a ninguna parte, «ante él no veía nada de lo que deseara disfrutar y había poco de lo pasado que le importara recordar».<sup>5</sup> No resulta sorprendente que acabe teniendo el preceptivo amorío. Citaría al hombre absurdo de *El mito de Sísifo*, de Albert Camus, publicado en 1942, cuya crisis existencial no es ajena al tiempo sino que «llega, no obstante, un día en que el hombre comprueba o dice que tiene treinta años».

Reconoce que se halla en cierto momento de una curva que confiesa tener que recorrer. Pertenece al tiempo y, a través del horror que se apodera de él, reconoce en aquel a su peor enemigo. El enemigo,

anhelaba el mañana, cuando todo él debía rechazarlo. Esta rebelión de la carne es lo absurdo.<sup>6</sup>

Y citaría *La historia del señor Polly*, de H. G. Wells, una historia de humor negro sobre un tendero aburrido cuyo fracasado intento de suicidio le convierte en un héroe local —la gente cree que ha apagado el fuego que en realidad él prendió— y le lleva a empezar la vida de nuevo.<sup>7</sup> El libro fue publicado en 1910.

Si las representaciones de la crisis de la mediana edad preceden a su bautizo en 1965, ¿hasta dónde puede remontarse el asunto? Resulta sorprendente descubrir que los ejemplos de Jaques no proceden mayoritariamente de su práctica clínica sino de las vidas de artistas creativos. Le impresionó la frecuencia con que la edad de treinta y siete años, más o menos, provoca un silencio creativo o una transformación. A los treinta y siete, Gioachino Rossini (1792-1868) había compuesto sus óperas de mayor éxito, de *El barbero de Sevilla* a *Guillermo Tell*; aunque vivió otros cuarenta años, apenas volvió a componer. A la misma edad, Johann Wolfgang Goethe (1749-1832) partió a un viaje de dos años por Italia. Sus grandes obras fueron escritas después, influidas por los clásicos, como en el caso de la tragedia *Fausto*. Hasta Miguel Ángel (1475-1564) se tomó un respiro en la mediana edad y no pintó prácticamente nada entre los cuarenta y los cincuenta y cinco años, para luego crear el mausoleo de los Médici y *El juicio final*. Quizá te parezca insensato especular sobre el historial mental de artistas que murieron hace varios siglos, pero todavía no hemos terminado. Philippe Ariès, el historiador que propuso la invención moderna de la infancia, y que en abso-

luto era ajeno a la especulación temeraria, rastreó la sensación de fracaso personal en la mediana edad hasta la experiencia del «hombre rico, poderoso o sabio de la baja Edad Media», cuyos lujos aspiracionales eran negados a los habitantes de las sociedades tradicionales.<sup>8</sup> Pensemos en Dante a los treinta y cinco años: «En mitad del camino de la vida/ me hallé en el medio de una selva oscura/ después de dar mi senda por perdida».<sup>9</sup>

La medievalista Mary Dove compone un cuadro muy distinto en *The Perfect Age of Man's Life* (La edad perfecta en la vida del hombre), donde cita las narraciones inglesas medievales *Pedro el Labrador* y *Sir Gawain y el Caballero Verde*, que se inspiran en la teoría de Aristóteles que considera la mediana edad como la plenitud de la vida, cuando el cuerpo se desarrolla por completo de los treinta a los treinta y cinco años, y la mente, a los cuarenta y nueve.<sup>10</sup> Hay quien duda de que Ariès se remontara lo suficiente. En su libro de 2002 sobre la crisis de la mediana edad, *Regeneration* (Regeneración), la psicoterapeuta Jane Polden toma como paradigma la historia de Ulises en la *Odisea* de Homero.<sup>11</sup> ¡Menuda crisis de la mediana edad! Infidelidad, bebida, la muerte de un padre querido y la necesidad, al final, de terapia familiar profunda. Para ser justos con Polden, ella lo considera como una metáfora. El texto más antiguo que he encontrado y que puede ser citado como un precedente genuino de la crisis de la mediana edad es del Egipto de la XII Dinastía, alrededor del año 2000 antes de Cristo: un diálogo entre un hombre cansado del mundo y su alma (aunque a mí me parece que de lo que está cansado es de la injusticia que le rodea, no de las carencias de su propia vida).<sup>12</sup>

La moraleja de esta prehistoria no es tanto la intemporalidad de la crisis de la mediana edad como la intensidad con que domina nuestra imaginación. Es demasiado fácil proyectar nuestra imagen de la crisis en vidas que eran radicalmente distintas de las nuestras. La historia que contaré en este capítulo no es la imponderable historia de las crisis de la mediana edad desde el principio de la humanidad, sino la historia de la idea, desde su creación en 1965 hasta el día de hoy, que resulta mucho más manejable. Aunque su popularidad no parece de crecer, a la crisis de la mediana edad se la ha perseguido, acusada de ser una simple proyección, de no existir en realidad.

#### AUGE Y CAÍDA

A pesar de algunos precedentes notables —que incluyen el estudio de 1954 del psicoanalista Edmund Bergler sobre las relaciones extramatrimoniales, *The Revolt of the Middle-Aged Man* (La revuelta del hombre de mediana edad)<sup>13</sup>—, la crisis de la mediana edad nació en 1965. Su infancia se caracterizó por promesas extraordinarias y un prodigioso crecimiento.

En 1966, Daniel Levinson, un profesor de psicología en Yale, llevó a cabo una serie de entrevistas a cuarenta hombres de entre treinta y cinco y cuarenta y cinco años. Quería saber si compartían con él el malestar que le causaba la mediana edad. El resultado fue un compendio de hipotéticos estadios en el desarrollo del hombre adulto, *The Seasons of a Man's Life* (Las estaciones de la vida de un hombre), publicado en 1978.<sup>14</sup> El mismo año,

Roger Gould, un psiquiatra de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA), publicó *Transformations: Growth and Change in Adult Life* (Transformación: crecimiento y cambio en la vida adulta).<sup>15</sup> También él se inspiró en su propia experiencia, una depresión que fue inesperadamente causada por la consecución de un sueño deseado durante mucho tiempo: Gould y su mujer se habían comprado una casa en Los Ángeles. ¿Por qué esto les hacía tan infelices? Enfrentado al trauma personal, Gould respondió como lo haría un científico social: llevó a cabo un estudio, un sondeo de autoevaluación en 524 personas, hombres y mujeres, de entre dieciséis y cincuenta años. Como Levinson, Gould pretendía identificar estadios universales de desarrollo y crecimiento, entre los que se encontraba el característico trastorno de la mediana edad.

Pero fue 1976 el año que marcó la puesta de largo de la crisis de mediana edad, su bar mitzvá cultural. Dos años antes, la periodista Gail Sheehy había hablado tanto con Levinson como con Gould para un artículo de la revista *New York*. No perdió el tiempo. Mientras ellos analizaban datos, ella escribió *Las crisis de la edad adulta*, basado en parte en sus propias entrevistas con adultos veinteañeros, treintañeros y cuarentones.<sup>16</sup> El libro fue un gran éxito. Desde su publicación, ha vendido más de cinco millones de ejemplares en veintiocho idiomas y, en una encuesta a los lectores llevada a cabo por la Biblioteca del Congreso en 1991, fue considerado uno de los diez libros más influyentes de su época.

Sheehy citaba como su principal influencia al psicoanalista Erik Erikson, cuyo libro *Infancia y sociedad*, publicado en 1950, fue uno de los primeros intentos de

analizar la vida humana desde el nacimiento a la vejez como una serie de estadios distintos y consecutivos.<sup>17</sup> Erikson consideraba que había ocho períodos, cada uno definido por su propio dilema: confianza o desconfianza durante la infancia, intimidad o aislamiento en la primera vida adulta, y en el segundo estadio de la madurez, de los treinta y cinco a los sesenta y cuatro años, generatividad o estancamiento. («Generatividad» era el término que utilizaba Erikson para referirse a la inversión emocional en las generaciones futuras.) La influencia de Levinson y Gould en la obra fue más discutida. Gould denunció a Sheehy en 1975, con la esperanza de detener la publicación del libro. Pensaba que ella le había robado sus ideas y, finalmente, aceptó 10.000 dólares y un diez por ciento de los derechos de autor. No fue un maltrato, vistas las ventas futuras. Pero el impacto del libro de Sheehy no solo se debe a que fuera el primero en publicarse. Sheehy tenía talento para las frases memorables — «los complicados veinte», «la trampa de los treinta», «la década de vencimiento» — y una predisposición a generalizar que hace que *Las crisis de la edad adulta* se lea como una instantánea de la autopercepción de los estadounidenses.

Una instantánea que muestra que la crisis de la mediana edad se cierne sobre nosotros. Cuando llegamos a ella, sostiene Sheehy, tenemos la sensación de que el tiempo se acaba. Para las mujeres, las décadas de los treinta y los cuarenta son encrucijadas. En 1974, la mayoría no tenía un título universitario; sus hijos estaban creciendo y se iban de casa. Tenían que imaginar e iniciar una segunda vida. Para los hombres, cumplir cuarenta significaba decir adiós a los sueños imposibles,

contener y encauzar la ambición de la juventud. Fuera o no fiel a la realidad, este retrato se popularizó. Hasta el punto de que cuando las cosas han cambiado, con una mayor igualdad en la educación, el trabajo y la familia, el efecto no ha sido la eliminación de los estereotipos descubiertos o inventados por Sheehy en 1976, sino la creación de un espacio para que las mujeres adopten un estereotipo que en el pasado estaba reservado a los hombres: una carrera estancada, la juventud que se desvanece, un matrimonio apático.

Por lo que respecta a la prevalencia de la crisis, Sheehy no se compromete, aunque escribe en términos generales y espera claramente que sus lectores se identifiquen con los sujetos de sus entrevistas. Otros han tenido menos reservas. En el prefacio a un ignorado clásico publicado en 1967 sobre la mitología de la mediana edad, *The Middle-Age Crisis* (La crisis de la mediana edad), de Barbara Fried, el profesor de psicología Morris Stein escribió que la «crisis es ubicua»:

Cada uno de nosotros pasa por ella a su manera, la experimenta con mayor o menor intensidad y sale de ella más o menos reconciliado con los años por venir. Es una crisis de desarrollo «natural» y es inevitable.<sup>18</sup>

Aparte de las temibles comillas, la idea que trasmite es de destino social o biológico. Estamos programados para sufrir la crisis de la mediana edad, hombres y mujeres por igual, y la cuestión no es si la vamos a experimentar, sino cuándo. Mejor que vayamos preparándonos.

En 1980, la idea de la crisis de la mediana edad prosperaba y se hacía con un lugar destacado y seguro en la cultura popular. Se había convertido en un concepto que no necesitaba explicación, en objeto de humor irónico y comentarios cómplices. Si tú no la estabas pasando, podías leer sobre ella en incontables novelas, desde *Algo ha pasado*, de Joseph Heller, hasta *El último verano de Mrs. Brown*, de Doris Lessing.<sup>19</sup> Incluso podías jugar a ella en un juego de mesa. En *Mid-Life Crisis* (La crisis de la mediana edad), lanzado en 1982, los jugadores escogían si buscaban la estabilidad, acumulaban riqueza y gestionaban el estrés o declaraban pasar por una crisis de la mediana edad y, entonces, se precipitaban hacia la bancarrota, el divorcio y el ataque de nervios.

Hasta ahí la percepción, pero, ¿y la realidad? La verdad es que era difícil de saber. Teníamos los estudios de Levinson, Gould y Sheehy, pero pocos datos sistemáticos. Es fácil encontrar pruebas anecdóticas de la crisis de la mediana edad si preguntas por ahí, pero no son científicas y, sin duda, ahora están distorsionadas por la comprensible tendencia de la gente a explicarse a sí misma en términos socialmente relevantes. La idea de la crisis de la mediana edad está siempre a mano, supone una herramienta para comprenderse y para explicarse ante los demás, una herramienta especialmente atractiva por su poder para excusar lo que de otro modo sería un comportamiento intolerable. ¿Qué esperabas? ¡Estoy pasando la crisis de la mediana edad!

El cuestionamiento más significativo al *statu quo* empezó en 1989, con el establecimiento de la Red de Investigación sobre el Desarrollo Exitoso de la Mediana Edad de la Fundación MacArthur, dirigida por el psicó-

logo social Orville Gilbert Brim. La red reunió a un equipo de trece investigadores de varias disciplinas: psicología, sociología, antropología y medicina. Su trabajo fundamental: un vasto estudio llamado «MIDUS» —las siglas, en inglés, de mediana edad en Estados Unidos— realizado sobre todo en 1995. MIDUS sondeó a más de 7.000 personas de entre veinticinco y setenta y cuatro años de edad, con una entrevista telefónica de cuarenta y cinco minutos y un cuestionario de dos horas. El instrumento de encuesta empleado para analizar los datos constaba de más de 1.100 elementos: era enorme. Y a pesar de algunas banalidades predecibles —«las valoraciones de la salud física se vuelven más negativas en el período de la mediana edad»... ¿quién lo iba a decir?— la encuesta MIDUS cambió radicalmente la ortodoxia de las ciencias sociales. El resultado fue que, en torno al año 2000, a la muy apropiada edad de treinta y cinco años, la idea de la crisis de la mediana edad estaba teniendo una crisis de la mediana edad.

¿Qué decía MIDUS? En una antología de 2004, *How Healthy Are We?* (¿Cómo está nuestra salud?), que Brim editó con dos colegas, la profesora de psicología Carol Ryff y Ronald Kessler, profesor de políticas de sanidad pública en la Facultad de Medicina de Harvard, los resultados fueron cuidadosamente sintetizados, y la perspectiva fue prometedora. «En su mayor parte», nos dicen, «los hallazgos revelaron un retrato positivo del envejecimiento: los adultos de más edad dieron niveles más altos de afecto positivo, combinado con niveles más bajos de afecto negativo en comparación con los adultos jóvenes y de mediana edad».<sup>20</sup> Pero eso no es todo: «la edad estaba vinculada negativamente con la depresión

grave, y los adultos de más edad muestran menos probabilidad de sufrir esa enfermedad».<sup>21</sup> Es una historia de estabilidad o de mejora desde la juventud a la mediana edad y más allá. Cuando los resultados se hicieron públicos por primera vez, en 1999, el *Washington Post* publicó una sección especial titulada «La mediana edad sin la crisis». Según el titular del *New York Times*, «Un nuevo estudio descubre que la mediana edad es el mejor momento de la vida».

Un estudio de seguimiento, liderado por la socióloga de Cornell Elaine Wethington, que recurrió a 724 de los participantes originales, buscó específicamente puntos de inflexión psicológicos. Solo un 26 por ciento de los mayores de cuarenta declararon haber tenido una crisis de la mediana edad, con proporciones más o menos iguales en hombres y mujeres.<sup>22</sup> Difícilmente esto se puede considerar predominante o generalizado. E incluso la cifra del 26 por ciento fue considerada engañosa. Análisis posteriores revelaron que quienes respondieron a la encuesta utilizaban una definición muy flexible de la crisis de mediana edad, aplicando el término a cualquier período de dificultad en los años pertinentes. En otras palabras, en la mediana edad ocurren cosas malas, con los niños y los padres, el trabajo y la salud. Si llamas a eso crisis de la mediana edad, simplemente porque puedes, entonces la crisis de la mediana edad aflige a una cuarta parte de los estadounidenses. Pero puede que no tenga nada que ver con la conciencia de la mortalidad, la finitud de la vida, el arrepentimiento del pasado, las oportunidades perdidas o las ambiciones fracasadas, y no digamos ya con la edad cronológica.

Aparecieron otros estudios que confirmaron el vere-

dicto de MIDUS. En 2001, Margie Lachman, profesora de psicología en la Universidad de Brandeis, editó el *Handbook of Midlife Development* (Manual del desarrollo de la mediana edad), un exhaustivo y considerable tocho. Según uno de los ensayos del manual, «las encuestas hallan de manera rutinaria que los individuos de mediana edad tienen menos síntomas psicológicos (...), niveles más elevados de satisfacción matrimonial, mayor satisfacción y dominio personal (...) que los individuos más jóvenes y, en general, gozan de bastante buena salud».<sup>23</sup> De acuerdo con otro: «Uno de los enigmas más intrigantes de la psicología del desarrollo de la vida es el mito de la crisis de la mediana edad».<sup>24</sup> Se estaba formando un nuevo consenso, una nueva imagen de la mediana edad como un tiempo de capacidad y crecimiento personal, no de incertidumbre y retroceso. En 2010, Susan Krauss Whitbourne, una incisiva crítica del estereotipo de la década de 1970, incluiría una sección completa sobre «El mito de la crisis de la mediana edad» en su libro *The Search for Fulfillment* (La búsqueda de la realización), basada en parte en un estudio longitudinal que investigó a 350 estudiantes de la Universidad de Rochester, en el norte del estado de Nueva York.<sup>25</sup>

En cierta medida, toda esta respuesta tan adversa estaba dirigida contra una caricatura de la crisis de la mediana edad. La expresión puede sonar completamente negativa: la crisis como desgracia. Y además se hicieron afirmaciones sobre la prevalencia de la crisis, como la de la cita anterior de Morris Stein, que eran insostenibles y no tenían base empírica. Los descubrimientos de finales de la década de 1990 apuntaban inequívocamente en contra de un relato de trauma generalizado. Pero la cri-

sis de la mediana edad nunca fue concebida como algo enteramente malo, ni siquiera por los primeros responsables de su descripción. Desde el principio, Elliott Jaques había vinculado la crisis de la mediana edad con la transformación y el renacimiento creativo. Su ensayo pretendía corregir el libro de 1881 *American Nervousness* (Nerviosismo estadounidense), de George Miller Beard, que consideraba que la «neurastenia» era la enfermedad de las clases cultivadas y descubría un rápido declive de la producción artística a partir de los treinta y nueve años.<sup>26</sup> Como Jaques, Sheehy vio en la mediana edad el potencial para un cambio positivo. Ninguno de ellos enmarcó la crisis como un fenómeno puramente biológico, puesto en marcha solo por la edad, que no tuviera que ver con las cambiantes circunstancias de la mediana edad. Y ninguno sostuvo que fuera universal, o que tuviera que ser universal para ser real. Una crisis que afecta, por ejemplo, al diez por ciento de los adultos entre los cuarenta y los sesenta años es una crisis que merece ser pensada.

No hay duda, con todo, de que el prestigio del estudio de la crisis de la mediana edad en las ciencias sociales ha decaído. Los académicos la consideran ahora una leyenda urbana, una ficción popular, no un hecho psicológico. Si quería prosperar en los años venideros, debía reinventarse, abandonar a su compañera, la psicología, y cambiar de carrera. Eso es exactamente lo que sucedió. A falta de un nuevo comienzo, la crisis de la mediana edad conoció a la nueva economía del bienestar.