

El Paradigma de la Complejidad en el Curso de la Vida y el Envejecimiento

Le Paradigme de la Complexité dans le Cours de la Vie et le Vieillessement

Graciela Zarebski¹

Eje de la convocatoria: 2. La educación y el aprender a vivir

Resumen

Las investigaciones longitudinales pudieron comprobar la politemporalidad rica y múltiple operando en la vida de las personas: el progreso y la decadencia como corrientes complementarias. Así se fue conformando el Paradigma del Curso de la Vida, que propone interrelacionar influencias normativas en el desarrollo por la edad y por el contexto histórico y no normativas, dependientes de la propia biografía. Este paradigma en los estudios gerontológicos fue posible y es contemporáneo al avance del Paradigma de la Complejidad en ciencias: somos una red en red: red psico-neuro-inmuno-endócrina, red de lenguaje, redes de vínculos, red temporal - histórica, en continua transformación.

Palabras clave

Complejidad; Curso de la vida; envejecimiento

Resumé

Les études longitudinales ont réussi à prouver la poly temporalité riche et multiple opérant sur la vie des individus: le progrès et la décadence comme des courants complémentaires. C'est ainsi que le Paradigme du Cours de la Vie s'est constitué, en proposant d'établir un rapport entre des influences normatives dans le développement par l'âge et par le contexte historique et non normatives, dépendent de la propre biographie. Ce paradigme-ci a été possible chez les études gérontologiques par du progrès du Paradigme de la Complexité en sciences: on est un réseau en réseau : réseau psycho-neuro-immuno-endocrine, réseau de langage, réseaux de relations, réseau temporel – historique, en transformation constante.

Mots clés:

Complexité; Cours de la vie; vieillissement

¹ Universidad Maimónides, Buenos Aires, Argentina. Dra. en Psicología (Universidad de Buenos Aires). Dirección de Carreras en Gerontología y Psicogerontología: Grado, Especialización, Maestría y Doctorado. Líneas de investigación: Paradigma de la Complejidad en el Envejecimiento. El campo de la Gerontología y de la Psicogerontología: cuestiones epistemológicas. Factores psíquicos protectores y de riesgo para el envejecimiento: enfoque teórico y herramientas de investigación cualitativas y cuantitativas.
zarebski.graciela@maimonides.edu

1. Introducción

A lo largo del siglo veinte, especialmente en su segunda mitad, se generaron, en el campo de estudio del envejecimiento, teorías gerontológicas que legislaban a partir de generalizaciones de lo que se suponía les pasa a los viejos. Aplicando modelos mecanicistas y organicistas (Zarebski, 1999) se establecía una perspectiva deficitaria respecto a la vejez, que se intentó superar mediante propuestas de modelos ideales a alcanzar por los sujetos y que eran y siguen siendo, guías de las investigaciones e intervenciones: el envejecimiento exitoso, óptimo, competente (Zarebski, 2011-a).

Estaban caracterizados, tanto los enfoques deficitarios como los ideales, por su predeterminación lineal: el progreso en la vida a través de ciclos vitales, con el logro a alcanzar en cada uno de ellos, a partir de los cuales se evaluaba el desarrollo particular de los sujetos, desde una causalidad simple, reducida ya sea al plano de lo biológico -lo cual llevó a la biomedicalización del envejecimiento- ya sea al plano de los determinantes culturales y sociales (Zarebski, 2005).

De este modo, la evolución en el tiempo de la vida de una persona no era considerada, no se tenía en cuenta su historia, su biografía. La explicación estaba depurada de toda evolución, de toda historicidad (Morin, 2004). No lograban reconocer que, más allá del desgaste y aun el deterioro orgánico, hay una dimensión imaginario - simbólica en el psiquismo humano que puede permanecer inalterable, e incluso fortalecerse, con los rigores del paso del tiempo. (Zarebski, G. 1999).

2. Desarrollo

En las últimas décadas del siglo veinte, a partir de investigaciones longitudinales, se pudo ir comprobando la politemporalidad rica y múltiple operando en la vida de las personas: el progreso y la decadencia como corrientes complementarias. Las nuevas teorías que surgen a finales del siglo veinte comienzan a incorporar el envejecimiento como proceso.

Es así como se va conformando el Paradigma del Curso de la Vida, que propone interrelacionar influencias normativas biológicas en el desarrollo, por la edad y por el contexto histórico, con las influencias no normativas, dependientes de la propia biografía (multicausalidad en interacción). Integra las correlaciones entre los procesos biológicos, socio-culturales y psicológicos en los individuos en el curso de su envejecimiento e incluso las discordancias y divergencias conducentes a los diversos modos de envejecer (Lalive d`Epinay et al, 2011).

El mérito de la Teoría del Curso de la Vida es justamente que puede ser considerado un paradigma gerontológico inter y transdisciplinario, integrador de los aspectos bio-psico-sociales del envejecimiento. No es ni una teoría social del envejecimiento ni una teoría psicogerontológica: abarca una interrelación de los distintos planos del transcurrir vital, incluido el biológico.

Estas son las razones por las cuales considero que su surgimiento y afianzamiento fue posible y es contemporáneo al avance del Paradigma de la Complejidad en las ciencias, el cual nos permitió ir superando el enfoque simplista propio del paradigma positivista vigente hasta las últimas décadas del siglo veinte (Zarebski, 2011-a).

Incorpora los efectos del paso del tiempo en el transcurrir vital y destaca la continuidad de la identidad a través de los cambios. Las diversas travesías vitales, con sus trayectorias, acontecimientos y bifurcaciones en cada biografía, que llevan a entender las "vejezes" y comprobar que cada sujeto es único.

Lo que caracteriza el ciclo vital humano es el de transcurrir simultáneamente en diferentes escalas de tiempo: cronológico, biológico, psicológico. También transcurre en aquella dimensión de la vida mental donde paradójicamente no hay registro de tiempo, el inconciente [...] Un concepto que rompe la concepción de la linealidad del tiempo mental es el de retroactividad: por acción retroactiva vivencias, impresiones y recuerdos del pasado son modificados ulteriormente en función de las experiencias actuales o del acceso a un nuevo período del ciclo vital. Entonces, el pasado adquiere un nuevo sentido y a su vez, una nueva eficacia para el presente [...] Esta idea enriquece la concepción del tiempo vital humano, pudiendo pensar, además, en sus dimensiones de: anterioridad o posterioridad, repetición o cambio, lentitud o precipitación, retrospección o anticipación [...] En todo momento hay movimientos progresivos pero también regresivos. El yo de cada sujeto procede de acuerdo a su propio tiempo personal. (Ferrari, 1997).

Podríamos decir, en síntesis, que, mientras que en los enfoques tradicionales se planteaba un plan pre-determinado de desarrollo, los enfoques actuales hablan de un desarrollo humano basado en transiciones vitales, con períodos de estabilidad y otros de incertidumbre. Según Yuni (2011), este cambio es "producto de un amplio cambio de perspectiva en el campo científico, lo que ha permitido redefinir cuestiones problemáticas que la Gerontología Tradicional –atada a la herencia de la Física y la Biología modernas- no podía abordar por la 'ceguera epistémica' de su posicionamiento".

Subyace a esta concepción la idea de proceso de cambio, la plasticidad individual y la optimización, la variabilidad de cohortes, la concepción interdisciplinaria del desarrollo y el interés por los cambios ontogenéticos y culturales, intraindividuales e interindividuales". (Yuste Rosell et al, 2004).

El estudio del envejecimiento nos viene a confirmar que el sujeto no es una estructura inmutable. Su flujo energético, como sujeto pro-activo a través de un proceso de autopoiesis (Maturana & Varela, 1996) que puede perdurar toda la vida, produce la emergencia de algo nuevo, inesperado, lo no predecible, más allá de los factores que lo condicionan (Morin, 1994).

Así, vamos entendiendo que los cambios, las fluctuaciones en el envejecimiento, pueden ser fuente de un orden nuevo, a partir de la creatividad conducente a una reorganización más compleja. La configuración en parte azarosa y en parte intencional de la trayectoria vital, a partir de decisiones y elecciones que adopta el sujeto en su envejecimiento, está condicionada asimismo por factores de personalidad que pueden ser protectores o de riesgo (Zarebski, 2014).

En la medida en que fuimos entendiendo que en la trama de la vida no hay fronteras disciplinarias y que los procesos biológicos se van construyendo entramados con procesos sociales y subjetivos y que un envejeciente no es ni un organismo que se deteriora, ni un sujeto de deseos atemporales, ni un jubilado del sistema social, sino que es todo eso interrelacionado, y a la vez mucho más que eso, y que se torna imposible y estéril estudiar por un lado la patología y por otro la normalidad y la prevención, pudimos comenzar a concebirlo como objeto de estudio complejo (Zarebski, 2011-a).

Esta concepción reafirma la idea de la Gerontología – que preferimos llamar por todo lo expuesto: Ciencias del Envejecimiento - como campo interdisciplinario. Se supera el trono, la soberanía epistemológica que en este campo ocupó históricamente la Geriátrica (especialidad médica), lo cual condujo a la creación de nuevas propuestas formativas de grado y posgrado, como productos transdisciplinarios.

También cambia la concepción de salud-enfermedad en el curso del envejecimiento: ya no podemos concebir a la salud como el regreso a un equilibrio anterior, una supuesta homeostasis. Sabemos que el equilibrio es dinámico, entre orden y desorden, entre estabilidad e inestabilidad.

Que el camino de la enfermedad implica la pérdida de complejidad del sistema (humano, orgánico, familiar, cultural) lo cual lleva al estancamiento y a respuestas repetitivas.

Sin embargo, aun en investigaciones actuales vemos que, desde un paradigma simplificador (Morin, 2004), se siguen estudiando separadamente los factores biológicos y los sociales, y no se incorpora aún una mirada compleja del sujeto en sus múltiples constituyentes y determinaciones. Se suele destacar la importancia de la nutrición sana y de la actividad física, por otro lado el valor de las redes y en el plano mental, la estimulación cognitiva. Sin embargo, respecto a lo emocional, las investigaciones se quedan en el aporte de los afectos positivos. Evidentemente la complejidad del mundo emocional, en su interrelación con las otras dimensiones, es lo que dificulta que se incluya este aspecto, si no se parte, en la indagación, de una mirada compleja.

Sigue sin aparecer el sujeto envejeciente y cómo éste va construyendo a lo largo de su historia particular su envejecimiento, incluyendo: cómo trata a su cuerpo y cómo arma su entorno, como sujeto pro-activo. Vemos la dificultad de los científicos por entender la recursividad desde una mirada de la complejidad: cómo cada uno de los planos de la vida humana co-produce al otro. Que no se trata de ver cuál produce a cuál, no se trata de separar causa y efecto, por el contrario, una vez diferenciados, se trata de unir y relacionar.

Es que, a pesar de los avances, aún persisten modelos organicistas y mecanicistas para explicar el envejecimiento. Primero se investigó la reserva cerebral, después la reserva cognitiva. ¿Llegará el día en que entendamos que también hay una reserva corporal y una reserva emocional y que de lo que se trata es de favorecer la reserva personal, la Reserva Humana -que integra la reserva cerebral y la cognitiva, más la reserva corporal, emocional, vincular y espiritual- que es la que nos permitirá conservar y afiatar lo mejor de lo humano en el envejecer? (Zarebski, 2011-b).

Es así que, para entender cómo se va armando una demencia, un envejecimiento sufriente o satisfactorio, situaciones de maltrato, lo deberemos proponer desde este entramado, no lo entenderemos nunca estudiando por separado las neuronas o el contexto cultural y familiar o la herencia genética o la personalidad previa o los esquemas cognitivos.

Según la metáfora de "pensamiento en red" (Abadi, 2007), se van produciendo -bajo algunas condiciones psíquicas- " nudos " en la red, enlaces fijos que obligan a la mente a seguir derroteros preestablecidos, limitando la libertad de pensamiento. Se va determinando así

la esclerosis, el endurecimiento, la pérdida de flexibilidad, la rigidez de la red que comienza a estrechar su trama, produciéndose soldaduras inamovibles que empobrecen la libertad de pensar [...] Estas rigideces, que generalmente se reflejan en el cuerpo, provienen en parte de nuestra crianza, pero también de nuestro contexto (interdicciones familiares o culturales). Ciertas identificaciones rígidas y valores incuestionables

generan zonas duras que se cristalizan. Otras veces, a causa de experiencias negativas, hay un intento de mantener un equilibrio que nada desestabilice, aun al precio de dejar inmóviles parte de los propios recursos. Así, la simplificación, el reduccionismo y la disociación van mutilando la complejidad de la red. (Abadi, S. 2007).

Y cuando hablamos de red, incluimos las redes neuronales. Este modo de funcionamiento – emocional, vincular, familiar, cultural – va produciendo efectos en el funcionamiento cerebral: se van creando tabiques, escotomas, empobrecimiento de conexiones, disociaciones. La vida psíquica, emocional, vincular, cognitiva, va modulando las redes neuronales.

Lo que suceda a nuestro cerebro va a estar modulado por nuestra historia, por nuestra biografía.

3. Conclusiones

Quedan planteados así dos caminos posibles -a partir de uno de los puntos de encrucijada más notables, como son los años de la mediana edad- frente a la perspectiva del envejecimiento: asumir la complejidad del mundo humano que implica diversificar los ideales y los puntos de apoyo, desde la aceptación de la incompletud, poniendo en juego la creatividad en la construcción de la propia subjetividad, por un lado, o persistir en el anquilosamiento identificador y simplificador propio del narcisismo perturbado (Zarebski, 2009).

“En un sistema vivo hay *puntos de bifurcación*, momentos de inestabilidad en los que nuevas formas de desorden pueden surgir espontáneamente, originando el desarrollo y la evolución”, dice Fritjof Capra (1998). Y es en los años de la mediana edad cuando se va abriendo esta bifurcación.

Aportes recientes de la neurobiología demuestran la plasticidad de la red neuronal asentada en la inscripción de la experiencia, la cual modifica permanentemente las conexiones entre las neuronas, posibilitando cambios estructurales y funcionales. En síntesis, nos referimos a la neurogénesis y a la plasticidad, a partir del aprendizaje, la multiestimulación y la resiliencia.

De este modo, se va realizando el pasaje de una visión estática del sistema nervioso a una visión plástica del mismo. Representa un cambio fundamental para la Teoría del Curso de la Vida, desde el momento en que trata del “mecanismo por el cual el sujeto es singular y cada cerebro es único” (Ansermet, & Magistretti, 2006).

Este pasaje -que conduce del determinismo genético a la determinación por parte del mismo sujeto en el armado de su curso vital– se asienta en la idea del cerebro como órgano dinámico. Pero, ¿qué sucede si no es dinámica la persona? Mediante formas de apego patológicas que obturan su plasticidad ¿podrá ser plástico su cerebro?

A lo largo del curso de la vida, en el envejecer, sólo será posible un cuerpo flexible, en la medida en que el ser humano que lo porte, a su vez lo sea.

Se trata de no reducir el espíritu al cerebro, ni el cerebro al espíritu, de entender la 'endo-exo' causalidad, la recursividad (Morin, 2003), es decir, cómo uno coproduce al otro. Si el producto es al mismo tiempo el productor, deberemos estudiar cómo lo 'endo-exo' fue armando el curso de la vida particular en interacción con el medio ambiente, como plantea el Paradigma del Curso de la Vida, sostenido en el Pensamiento Complejo.

Cada vez es más evidente que una vida de pobreza psíquica, afectiva y de vínculos presagia en mayor medida que la pobreza material, un envejecimiento patológico. Someterse, por diversas circunstancias, a una vida de autómeta, sin autocuestionamientos, con estímulos ambientales pobres, creencias rígidas y cristalizadas, excesiva seguridad y monotonía, es lo que va generando las condiciones para la depresión y la demencia cuando las circunstancias vitales del envejecer sorprenden al sujeto sin la preparación mental, afectiva y vincular adecuada para sostener un cambio ante situaciones de adversidad.

En síntesis, una vida de riqueza representacional y abierta a la complejidad, a la incertidumbre, a las fluctuaciones, al desorden y a pensamientos no-lineales, capaz de soportar frustraciones, desilusiones, cuestionamientos y autocuestionamientos, de realizar un trabajo psíquico de anticipaciones y resignificaciones. Éstas serán las condiciones psíquicas que se podrán ir construyendo en el curso de la vida como antídotos que harán soportables las adversidades a fin de no quebrarse.

Seguir ensanchando el mundo psíquico con estímulos, representaciones, pensamientos, afectos y vínculos permitirá fortalecer las conexiones internas (redes neuronales, endócrinas, inmunológicas) con las redes de pensamientos, sentimientos y vinculares: eso es estar vivo y es lo que evita el deterioro.

En este sentido, la vejez es reveladora de verdades. Porque llega mejor parado a la vejez, quien es capaz de enfrentarse a su propia inconsistencia, quien es capaz de soportar la incertidumbre del vivir, quien tuvo recursos para encontrar salidas creativas frente al desamparo que a todos, de una u otra manera nos atraviesa.

Cabe entonces que nos formulemos como preguntas de investigación, si será que la construcción subjetiva de complejidad –un Yo Complejo- actuaría compensando esa disminución de complejidad de los mecanismos regulatorios biológicos en el proceso de envejecimiento. ¿Se podrá contrarrestar esa disminución a través de actividades diversificadas y un Yo suficientemente rico y estimulado? ¿No es esto acaso lo que comprobamos en tantas personas que se mantienen activas y participativas hasta edades avanzadas? ¿Acaso se podría

atribuir su estado físico sólo a causas genéticas o a su sana alimentación y sus hábitos saludables?

Lo que estamos postulando es que si el sujeto se mantiene estimulado, activo, renovando el sentido de su vida y sus redes de apoyo, esto tendrá un efecto enriquecedor en las redes internas biológicas, además de las emocionales y cognitivas. Es decir que se trataría de incrementar la complejidad del sujeto para compensar la pérdida de complejidad de los mecanismos biológicos, en línea con la idea de que, más que tratarse de la determinación genética, lo determinante es lo que haga el sujeto con su propia vida.

Eros trabaja complejizando el camino, dilatándolo al máximo. Se tratará, entonces, de trabajar en función de Eros. Lo que supuestamente es un camino directo hacia la muerte, complejizarlo.

La idea central que venimos desarrollando desde el entretejido que propone el Paradigma de la Complejidad es que somos una red en red: red psico-neuro-inmuno-endócrina, red de lenguaje, redes de vínculos, red temporal - histórica, en continua transformación. De modo que el sujeto ya no es ese que limita su piel. Su mente y su ser están en un espacio virtual, en el entretejido dinámico, siempre cambiante.

4. Bibliografía

Abadi, S. (2007) *Pensamiento en red*. Buenos Aires: Temas.

Ansermet F Magistretti P. (2006) *A cada cual su cerebro*. Buenos Aires: Katz Edit.

Capra, F. (1998) *La trama de la vida*. Barcelona: Anagrama.

Ferrari, H. (1997) *Salud mental en Medicina. Contribución del Psicoanálisis al campo de la salud*. Cap. XIX. Buenos Aires: López Ed.

Lalive d'Épinay, Ch. Bickel, J. F., Cavalli, S. Spini, D. (2011). El Curso de la Vida: emergencia de un paradigma interdisciplinario. En: Yuni, J. (comp.) *La vejez en el curso de la vida*. Córdoba: Encuentro Grupo Editor.

Maturana, H. Varela, F. (1996). *El árbol del conocimiento. Las bases biológicas del conocimiento humano*. Madrid: Debate, Pensamiento.

Morin, E. (1994). La noción de sujeto. En: D. Schnitman (comp.) *Nuevos paradigmas, cultura y subjetividad*. (pp. 67-86) Buenos Aires: Paidós.

Morin, E. (2003) *Introducción al pensamiento complejo*. Barcelona: Gedisa.

Morin, E. (2004). La epistemología de la complejidad. *Gazeta de Antropología* N° 20, 2004
Texto 20-02 http://www.ugr.es/~pwlac/G20_02Edgar_Morin.html CNRS: París.

- Yuni, J. (2011). Integraciones metateóricas en el paradigma del curso de la vida. En: Yuni, J. (comp.) *La vejez en el curso de la vida*. Córdoba: Encuentro Grupo Editor.
- Yuste Rosell, Nazario y otros (2004). *Introducción a la psicogerontología*. Madrid: Pirámide.
- Zarebski, G. (1999). *Hacia un Buen Envejecer*. Buenos Aires: Emecé – Planeta.
- Zarebski, G. (2005). *El Curso de la Vida: Diseño para Armar*. Buenos Aires: Edit. Univ. Maimónides, Científica y Literaria.
- Zarebski, G. (2009) Diversidades en la Psicogerontología. *Revista Virtual Tiempo de Psicogerontología*, N° 25, diciembre 2009. <http://www.psiconet.com/tiempo>
- Zarebski, G. (2011-a). La Teoría del Curso de la Vida y la Psicogerontología Actual: frutos simultáneos de un mismo árbol. En: Yuni, J. (comp.) *La vejez en el curso de la vida*. Córdoba: Encuentro Grupo Editor.
- Zarebski, G. (2011-b). *El futuro se construye hoy. La Reserva Humana*. Buenos Aires: Paidós.