

INFORMES PORTAL MAYORES

Número 59

Lecciones de Gerontología

Coordinadores: Ignacio Montorio Cerrato, Gema Pérez Rojo

VII. Historias de vida y envejecimiento

Autor: Feliciano Villar

Filiación: Universidad de Barcelona

Contacto: fvillar@ub.edu

Fecha de creación: 16-06-2006

Para citar este documento:

VILLAR, Feliciano (2006). "Historias de vida y envejecimiento". Madrid, Portal Mayores, *Informes Portal Mayores*, nº 59. Lecciones de Gerontología, VII [Fecha de publicación: 29/06/2006]. <<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/villar-historias-01.pdf>>

Una iniciativa del IMSERSO y del CSIC © 2003

ISSN: 1885-6780

Portal Mayores | <http://www.imsersomayores.csic.es>



Índice

	Pag.
Presentación del capítulo	3
Objetivos	3
1 El yo narrativo	4
1.1 Identidad e historias vitales	6
1.2 Temporalidad e historias vitales	10
2 El relato como instrumento de desarrollo	12
2.1 El enfoque evolutivo: historias vitales y reflexión vital	13
2.2 El enfoque clínico: historias vitales y revisión de vida	15
Conclusiones	18
Lecturas recomendadas	19
Referencias bibliográficas	20

Presentación del capítulo

En los últimos años el enfoque narrativo y en especial el estudio de las historias vitales ha cobrado un especial interés para la Gerontología. Escuchar como los mayores dan sentido a su vida y son capaces de elaborar historias coherentes ofrece una novedosa orientación para aproximarnos al estudio del envejecimiento y de las trayectorias vitales desde dentro. Esta orientación se centra en el punto de vista de la persona que envejece y ofrece la posibilidad de valorar la experiencia vital como fuente de desarrollo personal y como uno de los principales, sino el principal, legado a futuras generaciones. El presente capítulo pretende presentar esta perspectiva, señalando algunas de las implicaciones evolutivas y clínicas de las historias vitales.

Objetivos

- Definir qué es el enfoque narrativo y qué entendemos por historia vital
- Señalar la relación entre la elaboración de historias vitales y la construcción de una identidad personal
- Explicitar la especial relevancia que el estudio de las historias vitales presenta para la comprensión de las personas mayores y del envejecimiento
- Identificar algunas de las implicaciones del recuerdo y las historias vitales para el envejecimiento satisfactorio, tanto desde el punto de vista del desarrollo personal normativo como desde el punto de vista clínico.

1. Yo narrativo y vejez

El estudio del envejecimiento desde las ciencias sociales y del comportamiento tradicionalmente ha tratado de conocer los determinantes y causas responsables del comportamiento de los mayores, de las características de la vejez o de los fenómenos vinculados al proceso de envejecimiento.

Sin embargo, frente a este enfoque que pretende objetivar los fenómenos humanos, estableciendo clara separación entre investigador y objeto de estudio, en las últimas décadas se ha reforzado una tendencia en cierto sentido complementaria, que podríamos denominar interna o subjetivista, y que establece como foco de atención es la experiencia vital particular tal y como es percibida por cada persona. Desde esta perspectiva lo importante no es conseguir explicaciones universales, ni aislar las leyes que guían el comportamiento o clarificar relaciones entre causas y efectos, sino comprender globalmente a la persona desde su propia perspectiva, teniendo en cuenta las razones y las justificaciones que ofrece para su comportamiento. Este enfoque subjetivista se inclina por el uso de llamadas metodologías y datos cualitativos (observación participante, análisis del discurso, entrevistas semiestructuradas, etc.) en lugar de por métodos e instrumentos como la experimentación, los cuestionarios u otros métodos e instrumentos de recogida de información que producen datos susceptibles de ser tratados estadísticamente. En Gerontología, este movimiento subjetivista pretende ofrecer una versión del envejecimiento y la vejez tal y como son definidos por las propias personas mayores.

Dentro de este movimiento subjetivista, una de las perspectivas que ha atraído a más interés es el denominado enfoque narrativo, que propone, en esencia, la narración como instrumento fundamental mediante el que las personas dotamos de sentido a nuestra experiencia. Así, somos capaces de explicar nuestras vivencias y comprendemos las vivencias de los demás porque les aplicamos el formato y

estructura propia de los relatos, que incluye elementos como los siguientes (McAdams, 1993):

- Un **entorno** que localiza la historia en un lugar y un tiempo determinado.
- Unos **personajes**, que serán los protagonistas de la historia, y que tienen unos objetivos y motivaciones particulares, en ocasiones contrapuestos.
- Una **trama**, entendida como una secuencia de acontecimientos externos y acciones llevadas a cabo por los protagonistas para conseguir sus metas, elementos que se distribuyen en el tiempo mediante cadenas de causas y efectos. En una historia típica, esta trama genera cierta intriga (motivada por el desconocimiento acerca de si los protagonistas lograrán finalmente sus metas o no), hasta llegar a un clímax en el que la tensión de la historia es máxima.
- Un **desenlace** que pone punto final a los esfuerzos de los protagonistas por lograr sus metas. Llegado a este punto, los personajes se han transformado respecto a cómo eran al inicio de la historia: han aprendido cosas. Eso que los personajes de la historia aprenden es la lección que se pretende transmitir narrando la historia, su **moraleja**.

Las narraciones serían una forma fundamental por la que nuestra mente es capaz de dar sentido al mundo, lo que ha llevado a numerosos autores a hablar de la 'mente narrativa' (Bruner, 1991). En este contexto, las historias vitales serían un tipo particular de narraciones, aquellas en las que el narrador habla de sí mismo. Es decir, son relatos (generalmente orales, para los escritos se reserva el término 'autobiografía') en los que el narrador es al mismo tiempo el protagonista de la historia. Elaborando el relato, el narrador organiza y da sentido a aspectos relevantes de su propia vida y permite entender los cambios que se han experimentado durante cierto periodo concreto de su trayectoria evolutiva.

Así, en la propia esencia de las historias vitales encontramos dos aspectos fundamentales: el primero de ellos las relaciona con el modo en el que nos definimos a nosotros mismos, con nuestra identidad. El segundo, con la temporalidad inherente a la propia vida, y con una construcción de la propia trayectoria evolutiva que puede ser especialmente importante al final de la vida y que, por ello, ha despertado un gran interés desde la Gerontología. Elaboremos ambos aspectos con algo más de detalle.

1.1. Identidad e historias vitales

Aunque el término 'identidad' no se entiende de manera exactamente igual por todos los autores que lo utilizan, podríamos alcanzar un cierto grado de consenso definiéndola como conjunto organizado de significados personales en referencia a lo que somos, cómo hemos llegado a ser lo que somos y cómo esperamos o deseamos cambiar en el futuro.

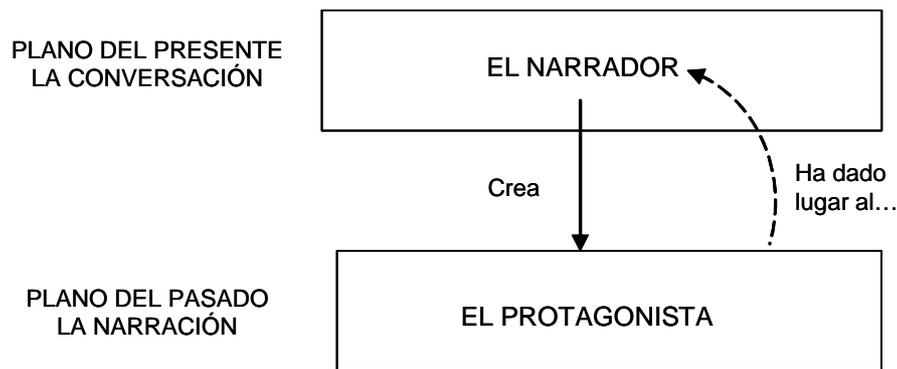
En este sentido, hilvanar una historia que ponga en relación y de sentido a nuestra experiencia vital puede ser un aspecto fundamental en la construcción y posterior desarrollo de nuestra identidad. Nuestra historia vital permite integrar significados sobre nosotros mismos y, de acuerdo con McAdams (2001), dota de significado a los cambios que hemos experimentado ofreciendo un sentido de unidad (verse como un todo coherente en el espacio y en el tiempo) y de propósito (ver nuestra vida presente como una progresión lógica desde el pasado y orientada hacia un futuro deseado). La historia vital recogería todas aquellas experiencias que, por algún motivo u otro, consideramos significativas en nuestra trayectoria vital y les da unidad y propósito: se convierte en nuestra identidad. De esta manera, nuestra historia vital:

- Sustenta una versión de nosotros mismos en la que se mantiene una cierta estabilidad. Establece un núcleo central que se mantiene a pesar de que nos

comportemos de manera diferente en los distintos contextos en los que se desarrolla nuestra vida y de los cambios (a veces muy importantes) que hemos experimentado en el transcurso de los años.

- Proporciona una versión de nuestra trayectoria vital en la que los cambios y las transiciones no se producen al azar, sino que quedan explicadas como algo coherente y lógico, que tiene una razón de ser. Asimismo, ofrece vías de desarrollo futuro, metas, trayectorias posibles a seguir en los años siguientes.
- Identifica lo que es único en nuestra trayectoria evolutiva. En la historia vital se expresa un desarrollo de la persona que puede ser común al desarrollo de otros en algunos momentos, pero que, globalmente, muestra como hemos definido un curso vital particular, único en cierto sentido. Nuestra historia vital, como expresión de nuestra identidad personal, nos individualiza.

Un aspecto central en las historias vitales es que el narrador y el protagonista principal de la historia coinciden. Así, encontramos un Yo narrador (la persona en el momento que cuenta o evoca acontecimientos de su vida) y un Yo narrado (la imagen que da el narrador de sí mismo en la historia, cómo se describe, que acciones realiza, como reacciona). A partir del acto de narrar nuestra vida, el Yo narrador construye al Yo narrado, lo convierte en una historia (con unos protagonistas, un contexto espacio-temporal, una trama, etc.) que contiene elementos (motivaciones, justificaciones, evaluaciones, etc.) que dan sentido a los cambios que hemos experimentado. El contenido de la historia explica precisamente como ese Yo narrado se ha convertido, al final, en la persona que hoy es el Yo que está narrando la historia.



En esta construcción de la identidad que supone contar nuestra historia vital, al menos dos son los aspectos que los hablantes tienen en cuenta al conformar su relato: la necesidad de ser coherentes y la necesidad de dar una imagen positiva de sí mismos.

Respecto a la primera de ellas, la **coherencia** se ha propuesto como uno de los criterios que definen historia vital aceptable. La validez de una historia vital no se define tanto por su ajuste a unos supuestos hechos objetivos que sucedieron en el pasado como por el grado de consistencia que el hablante es capaz de conseguir entre los elementos que componen el relato. Es decir, la clave de una historia vital es lo bien trabada que se presenta y como ofrece por ello una versión convincente y verosímil del desarrollo de su protagonista a lo largo de cierto periodo o de toda su vida. La coherencia se logra tanto a partir de la relación entre los diferentes elementos y episodios narrados (los nexos de continuidad y causalidad que el narrador establece) como a partir de su compatibilidad con un cierto patrón cultural de lo que se supone que es una trayectoria vital, lo que incluye una serie de motivaciones válidas para tomar decisiones, unos objetivos y medios para conseguirlos legítimos y una serie de hitos a conseguir en cada fase de la vida (Bluck y Habermas, 2000). Así, desde la perspectiva subjetivista la historia vital es tanto una construcción personal como un producto cultural, y en todo caso esa construcción necesita ser coherente. La necesaria coherencia no impide que la historia vital sea una construcción dinámica, fluida. El relato de ciertos episodios vitales se ajusta no sólo a la audiencia y el contexto concretos en los que se produce

la narración, sino también a través del tiempo. Cada nueva experiencia ilumina de manera diferente hechos del pasado, cambiando nuestra interpretación sobre ellos para lograr una visión coherente de nosotros mismos. Así, el relato de unos mismos sucesos vitales puede cambiar a través del tiempo, cuando nuevas experiencias hacen necesario la reconstrucción del relato para que continúe siendo coherente (Coleman, 1999).

Por otra parte, crear este 'yo-narrado' en forma de historia permite evaluar nuestra trayectoria vital. Ser capaces de lograr una **evaluación positiva** de nuestro 'yo-presente' (el narrador) a partir del juicio de nuestro 'yo-narrado' (la historia) es una segunda gran fuerza que guía la construcción de las historias vitales. En ocasiones el narrador se identifica plenamente con el yo-narrado, sintiéndose orgulloso de lo vivido y proyectando ese orgullo al presente. Así, mientras los éxitos del pasado se perciben como estrechamente vinculados a nuestro presente, los fracasos y las decepciones se tienden a situar mucho más alejadas en el tiempo (con independencia del momento cronológico en el que ocurrieron), como acontecimientos que o bien poco tienen que ver con nuestro yo presente o bien tuvieron consecuencias positivas al permitirnos mejorar y ser como somos ahora (Wilson y Ross, 2003).

En ocasiones ese logro de una evaluación positiva de uno mismo puede ser más complicado. Por ejemplo, puede requerir el distanciamiento respecto a nuestro pasado, resaltando el contraste entre tal como se era en el momento que se narra y tal como se es en el presente. Este manejo de la distancia, de las similitudes y diferencias entre el yo-presente (el narrador) y el yo-narrado (el protagonista, el yo tal y como era en el tiempo de la historia) sirve para justificar ciertos comportamientos discutibles del pasado, o para condenarlos y pese a todo obtener una imagen positiva de nuestro yo-presente, en tanto hemos cambiado (se ha mejorado) respecto al pasado. Así, por ejemplo, si relatamos una acción moralmente reprobable de nuestro pasado, la historia puede elaborarse de manera que transmita un mensaje justificador del tipo 'sí, lo hice, pero cualquier hubiera hecho lo mismo

en esas circunstancias, había buenos motivos entonces para hacerlo, aunque ahora se hayan olvidado o hayan desaparecido'. Alternativamente, se puede construir una historia que condene nuestro pasado para absolver al mismo tiempo nuestro presente, del tipo: 'sí, lo hice, estuvo muy mal y me arrepiento de ello. Ahora soy capaz de verlo, porque he cambiado y no volvería a hacerlo. Antes estaba equivocado, ahora se más y me doy cuenta'. Como comenta Linde (1993), estas historias de confesión no sólo permiten 'liberarnos' de nuestros demonios, sino también son excelentes para nuestra imagen personal, ya que permiten alejarnos (aunque sea narrativamente) de un yo pasado con el que ahora no nos identificamos.

De esta manera, en general tendemos a construir historias vitales comprensibles y que, a ser posible, refuercen nuestra identidad y permitan evaluarnos en términos positivos. Obviamente, aunque esto es lo más frecuente, no siempre es así y hay personas que recuerdan acontecimientos negativos y para las que recordar, más que una liberación o un modo de ver coherencia y progreso, supone una tortura y revivir pérdidas y situaciones desagradables. Probablemente, un signo de que los acontecimientos negativos que todos, en algún momento u otro, experimentamos en nuestra vida han sido asumidos y superados es, precisamente, la capacidad para hablar de ellos e integrarlos en una trayectoria vital más amplia e incluso, a ser posible, reformularlos en términos positivos.

1.2. Temporalidad e historias vitales

La construcción de un tiempo de vida es la esencia de las historias vitales. Quizá por ello, aunque podemos encontrar historias vitales desde la adolescencia, cuando forjamos un primer sentido de identidad personal, es un fenómeno especialmente vinculado al envejecimiento y la Gerontología.

Una de las razones de esta vinculación es que cuando llegamos a la vejez, y especialmente en los últimos años de nuestra vida, es probable que nuestras historias vitales estén ya muy consolidadas, cuando no prácticamente cerradas.

Como ya hemos comentado, cada nueva experiencia puede potencialmente cambiar la manera en la que interpretamos nuestro pasado. Pese a ello, es probable en estos cambios sean menos y de menor calado en los mayores que en los jóvenes: la probabilidad de experimentar acontecimientos trascendentes, que suponen puntos de inflexión y son capaces de hacernos reinterpretar nuestra vida anterior, es menor en la vejez. Además, a medida que envejecemos nuestro marco temporal de referencia se transforma. Algunos estudios muestran que en la definición de la identidad las referencias espontáneas al pasado son relativamente poco frecuentes entre los jóvenes, mientras su frecuencia aumenta exponencialmente a medida que envejecemos. Los mayores, situados temporalmente en al final de su trayectoria evolutiva, otorgan un peso decisivo al pasado en su autodefinición, mientras el futuro se contempla a un plazo mucho menor que en otras etapas de la vida y más como una prolongación del pasado y presente que como un periodo en el que se deseen grandes cambios o aspiraciones radicalmente diferentes a lo que ya se tiene (Dittman-Kohli, 2005). En suma, además de obtener historias vitales en su forma prácticamente definitiva, los relatos de los mayores, como huellas de la experiencia vivida, son una fuente fundamental de significado y orgullo para los mayores, a la vez que parte de su legado para futuras generaciones.

Algunos autores entienden la vejez, además, como un periodo en el que las personas se implicarían con mayor frecuencia en el recuerdo de acontecimientos pasados y en la elaboración de una historia vital. Entre estos autores destaca especialmente Erikson (1982), quien contempla la vejez como una etapa en la que nos enfrentamos a la tarea de reflexionar sobre nuestra vida e integrar toda nuestra experiencia en un todo con sentido. Las personas que lo logran aceptan su trayectoria vital tal como ha sido, sienten que su vida ha merecido la pena y son capaces de dejar un legado en forma de experiencia para las nuevas generaciones. El logro de esta integración vital lleva consigo la consecución de la sabiduría. De acuerdo con Erikson, las personas que no consiguen aceptar e integrar su pasado en una historia con sentido experimentan sentimientos de amargura y depresión, remordimientos por errores cometidos para los que ya no hay marcha atrás posible.

De esta manera, al igual que el logro de la identidad es la tarea de la adolescencia, la intimidad de la juventud o la generatividad de la mediana edad, la integridad conseguida a partir de la reflexión sobre lo vivido y su concreción en una historia vital significativa sería la tarea de la vejez.

2. El recuerdo como instrumento de desarrollo

Más allá del aislamiento de las características que legitiman la validez de una historia vital, de cuáles son los mecanismos que permiten dotar de coherencia a las historias, o conseguimos vernos a nosotros mismos de manera positiva a partir de la construcción de relatos sobre nuestro pasado, las historias vitales también han sido estudiadas como instrumento de desarrollo. Las historias de vida nos ayudarían a optimizar nuestra trayectoria vital, permitiendo no sólo la adquisición de nuevas competencias, sino también la regulación de ciertas pérdidas y el mantenimiento de un sentido de la continuidad en contextos. Estas dos últimas maneras de entender el desarrollo, como regulación de pérdidas y como mantenimiento, serían especialmente relevantes en contextos como los que rodean la vejez, un periodo de la vida en el que nuestros recursos para conseguir nuevas competencias disminuyen y, en cambio, aumenta la probabilidad de experimentar ciertas pérdidas (Baltes, 1997).

En este sentido, la literatura sobre los efectos benéficos del recuerdo para el desarrollo personal ha estado asociada al concepto de reminiscencia. Webster (2003) define la reminiscencia como el recuerdo e interpretación presente de acontecimientos vitales que experimentamos en algún momento de nuestro pasado, generalmente de nuestro pasado lejano. De esta manera, reminiscencia y Gerontología se encuentran directamente relacionadas. Sin embargo, aún entendida de esta manera la reminiscencia puede incluir al menos dos tipos de procesos diferentes:

- La reminiscencia se puede asociar al recuerdo y reinterpretación relativamente espontánea de nuestro pasado para conseguir un sentido de coherencia y unidad personal. Para referirse a este fenómeno, Staudinger propone el término de reflexión vital (*life reflection*).
- Alternativamente, la reminiscencia también se ha abordado desde un punto de vista clínico, entendida como una estrategia terapéutica individual o grupal que pretende, con la ayuda de terceras personas, a reconciliarse con aspectos insatisfactorios del propio pasado. Es lo que se conoce como revisión de vida (*life review*).

En ambos casos, las historias vitales pueden considerarse el producto de procesos de reminiscencia aplicados a toda o una buena parte de nuestra trayectoria vital (de manera espontánea a partir de reflexiones vitales, con ayuda y finalidad clínica en el caso de la revisión de vida). Ambos caminos presentan, además, ciertas implicaciones para el desarrollo personal que detallamos a continuación.

2.1. El enfoque evolutivo: Historias vitales y reflexión vital

Una historia vital va más allá de la simple recuperación de información desde nuestra memoria autobiográfica. Implica un modo particular de recordar en el que, además de la memoria, están implicados otros procesos cognitivo y que despierta además cierto componente emocional más o menos intenso. Este proceso de reflexión vital implica el análisis de nuestra experiencia, llevando a cabo operaciones como las siguientes (Staudinger, 2001):

- La organización de los recuerdos en una dimensión temporal que los relaciona, de manera que unos se siguen de los otros, aplicando además cierto formato y convenciones narrativas que los hacen comprensibles.
- La agrupación de los recuerdos en categorías, establecidas en función de los resultados de los acontecimientos para la vida (éxitos frente a fracasos o

decepciones) o en función de la temática vital (familia, trabajo, amistades, religión, etc.)

- La abstracción de metáforas o lecciones que caracterizan muchos de los acontecimientos de la vida, que permiten llegar a elementos generales que definen toda la vida, una fase de la vida o un ámbito o episodio vital concreto.
- La comparación de nuestra trayectoria vital con las de otras personas o con ciertos patrones culturales respecto a las tareas que se han de tener resueltas en ciertos momentos evolutivos, lo que permite evaluar nuestros logros y posibles carencias.

Para Staudinger estos procesos de reflexión vital son complejos y costosos, y por ello no acontecen de manera cotidiana en nuestra vida. Aparecen en contextos sociales en las que se nos requiere recordar o bien, espontáneamente, ante ciertas situaciones: las novedades y las encrucijadas vitales. Respecto a las primeras, cuando las personas nos encontramos ante acontecimientos novedosos, ante obstáculos inesperados o ante transiciones que van a suponer un cambio importante en nuestra vida, es probable que nos impliquemos en procesos de reflexión que nos hagan reconsiderar lo ya vivido para poder integrar los nuevos cambios (por ejemplo, al irnos de casa de los padres, si nos despiden del trabajo, al jubilarnos, al tener un hijo, al experimentar la muerte de un ser querido, etc.) Respecto a las segundas, en los momentos en los que nos encontramos desorientados (por ejemplo, ¿soy realmente feliz en mi relación de pareja? ¿es este trabajo el que realmente quiero seguir haciendo?) o ante una situación en la que se abren diversas alternativas vitales entre las que tenemos que escoger (¿sigo en el trabajo donde estoy o acepto la nueva oferta que me ofrecen?).

Estos procesos de reflexión y su manifestación en la elaboración de historias vitales no únicamente apuntalan nuestra identidad personal, sino que también constituyen una guía que influye en nuestra manera de comportarnos (Pillemer, 2001). Las historias referidas a experiencias personales suelen implicar cierto tipo de aprendizaje o lección a partir de las cosas que nos han pasado a lo largo de la vida.

Estas lecciones nos ofrecen pistas, puntos de anclaje sólidos para poder tomar decisiones ante los problemas que se nos presentan en el día y día y ser capaces de planificar nuestra vida futura. De esta manera, los recuerdos personales nos ayudan a solucionar problemas y establecer rumbos vitales, además de justificar cierta actitud y perspectiva personal sobre el mundo y la vida.

En resumen, los procesos de reflexión vital en general, y aplicación en la elaboración de historias vitales, puede ser una fuente de desarrollo en al menos dos sentidos:

- En primer lugar, nos aportan estabilidad y seguridad. Reflexionar sobre nuestra vida nos ayuda reelaborar el conocimiento que tenemos de nosotros mismos, a tener una idea clara que lo que somos, además de ejemplificar cierto conocimiento fundamental sobre el mundo.
- En segundo lugar, nos aportan una guía para optimizar nuestro comportamiento. Reflexionar sobre lo vivido nos hace aprender del pasado, elegir las trayectorias futuras que creemos más prometedoras y gestionar mejor los recursos que tenemos a nuestro alcance para alcanzar nuestras metas.

2.2. El enfoque clínico: Revisión vital e historias vitales

El valor de los recuerdos en general, y de las historias vitales en particular, como proceso con efectos benéficos para la persona ha llevado al desarrollo de aplicaciones terapéuticas para fomentar este proceso reminiscente. Es lo que se conoce como **revisión de vida** (*life review*).

El término revisión de vida fue propuesto en los años 60 por Butler, que lo define como '*el retorno progresivo a la conciencia de recuerdos y conflictos pasados no resueltos, para su reevaluación y resolución*' (Butler, 1963; 2001). En coherencia con las ideas de Erikson, este proceso de revisión se supone que tiene lugar de manera espontánea y normativa en los últimos años de la vida. Es decir, se

implicarían en ella las personas mayores y aquellas personas que, por un motivo u otro (por ejemplo, una enfermedad terminal), contemplan próximo el final de su vida. Sin embargo, esta tarea necesaria no siempre aparece o no siempre puede llevarse a cabo de manera satisfactoria: la revisión vital aparece como un proceso para facilitar su aparición y resolución con éxito.

A diferencia de las reflexiones vitales, la revisión vital se contempla como un proceso de tipo terapéutico. Se supone que si la persona no es capaz de elaborar un sentido coherente de su pasado y aceptarlo en los términos en los que ocurrió, la persona puede experimentar grandes sentimientos de culpa y caer en estados ansiosos o depresivos. El objetivo de la revisión vital es hacer posible esa reconciliación con su pasado. Tras el proceso de revisión vital, cuando la reconciliación se ha logrado y los conflictos se han solucionado, la persona se encontraría dispuesta a aceptar con serenidad el fin de la vida (Serrano, Latorre, Gatz y Montañés, 2005).

Los procedimientos clínicos en los que se ha concretado la revisión vital son muy variados. Así, la versión original de Butler contemplaba un proceso individual en el que la persona, ayudada por un terapeuta, repasaba su vida (y especialmente aquellos periodos más conflictivos) para reconstruir una historia vital en términos aceptables. Esta versión, heredera en cierto sentido de la terapia psicoanalítica, es menos popular hoy en día y ha dejado paso a variedades de la revisión vital más flexibles. Por ejemplo, Haight (1988) aboga por un proceso también individual, pero de una duración más limitada que la originalmente propuesta por Butler y en la que también tenga cabida el recuerdo de aspectos positivos de la vida. Por otra parte, en la actualidad cada vez son más populares los procedimientos grupales, en los que cada participante revisa su vida ante otros, revisión que es apoyada por los demás y, al mismo tiempo, facilitada por las experiencias vitales del resto del grupo (Birren y Deutchman, 1991). Así, cada persona recibe el apoyo del grupo y a la vez suministra apoyo al resto de los miembros. En ocasiones, además, estos procedimientos de revisión de vida se ayudan materiales que estimulan el recuerdo (periódicos,

sonidos, etc.) o se complementan con técnicas como la asociación libre o la escritura de narraciones.

En cualquier caso, la revisión vital presenta dos objetivos paralelos a los descritos para el caso de las reflexiones vitales y, del mismo modo, directamente vinculados al desarrollo personal:

- La autoaceptación, que tiene que ver con un esfuerzo de autoafirmación, con un intento de aceptar la propia vida tal y como ha sido vivida y de dar valor a las experiencias vividas, con el fin de reforzar una visión positiva de uno mismo.
- El cambio, que tiene que ver con un intento de reconstruir nuestra historia vital (o al menos ciertos episodios dentro de ella) para redefinirnos a nosotros mismos, otorgando nuevos significados a acontecimientos del pasado.

A pesar de lo asegurado por Butler y de la propia popularidad de la reminiscencia como técnica terapéutica con personas mayores, la investigación sobre esta temática todavía no ha llegado a resultados definitivos ni respecto a la supuesta normatividad de la revisión de vida como tarea asociada a la vejez, ni a la efectividad de los procesos terapéuticos destinados a fomentarla. Así, investigaciones más recientes parecen indicar que los procesos de revisión vital en la vejez son menos comunes de los que se suponía. Por ejemplo, Merriam (1993) encuentra que menos de la mitad de una muestra de mayores reconocía haberse implicado en procesos de revisión de vida, recordando e intentando solucionar conflictos de su pasado. De manera similar, las investigaciones sobre la efectividad de las técnicas de revisión de vida ofrecen resultados contradictorios o relativamente modestos en el mejor de los casos. Aunque la ayuda en la elaboración de historias vitales aceptables tiene un gran potencial benéfico, se ha de tener muy claro tanto el objetivo que se persigue como los medios concretos con los que se pretende lograr. De lo contrario, en algunos casos incluso el recuerdo de ciertos acontecimientos del pasado puede resultar, más que una ayuda, contraproducente.

Conclusiones

El estudio de los relatos vitales representa una manera privilegiada de estudiar las el envejecimiento desde la perspectiva de la persona que envejece, tomando en consideración sus valores y criterios. Este enfoque contrasta con la visión aséptica y externa con la que frecuentemente se han abordados los fenómenos vinculados a la vejez, aportando una visión necesaria para la Gerontología. Las historias de vida permiten una aproximación a la persona mayor en tanto ser humano, con una trayectoria vital que le da sentido, que permite entender su lógica y que constituye un importante legado en forma de experiencia.

Así, el valor de las historias vitales cabe situarlo en su vinculación a cuestiones tan importantes como la identidad y su cambio a medida que envejecemos. También se ha argumentado la importancia de las historias de vida son un instrumento de desarrollo, ya sea desde un punto de vista normativo como elemento que contribuye a un envejecimiento con éxito, ya sea como un procedimiento terapéutico que puede contribuir al restablecimiento del bienestar personal.

Pese a estas potencialidades, sin duda, necesitamos más investigación que permita entender la manera en la que las personas elaboran sus historias en diversas circunstancias. Conocer mejor este proceso nos permitirá comprender la dinámica entre la estabilidad y el cambio de significados personales, los procesos adaptativos que hemos de poner en marcha para abordar diferentes situaciones vitales y los mecanismos por los que las personas somos capaces de dar sentido a nuestra vida. Desde el punto de vista aplicado, este conocimiento también será clave para orientar la puesta en práctica de técnicas terapéuticas basadas en el recuerdo y la reconstrucción de historias vitales. A pesar de su relevancia, en ocasiones estas técnicas han sido diseñadas desde supuestos teóricos no todo lo consistentes que sería deseable y por ello quizá no han manifestado todavía el enorme potencial que tienen (Bluck y Levine, 1998).

Lecturas recomendadas (Arial 14)

Bruner, J.K. (1991). *Actos de significado: más allá de la revolución cognitiva*. Madrid: Alianza.

En este libro se exponen los supuestos fundamentales de un enfoque narrativo para el estudio del comportamiento humano, destacando en qué sentido contrastan con el enfoque cognitivo actualmente dominante. En la exposición del enfoque narrativo, las historias vitales ocupan un lugar destacado.

McAdams, D.P. (1993). *The stories we live by. Personal myths and the making of the self*. Nueva York: Guilford.

McAdams ofrece en esta obra una visión sistemática de la significación psicológica de las historias vitales, anclada en su relación con la identidad personal. Plantea, además, varias dimensiones complementarias para su análisis y un marco teórico que las engloba.

Villar, F. y Triado, C. (2006). *El estudio del ciclo vital a partir de historias de vida: una propuesta práctica*. Barcelona: Publicacions de la Universitat de Barcelona.

Este libro sitúa el estudio de las historias vitales dentro de una perspectiva evolutiva, vinculándolo a la perspectiva del ciclo vital. Con el objetivo de ser utilizado como material para la formación de profesionales, ofrece orientaciones prácticas relativas a la obtención de historias vitales mediante entrevistas y al análisis posterior del material obtenido. Junto con el libro se incluye un CD con ejemplos reales de entrevistas y análisis.

Referencias

- Baltes, P.B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny. *American Psychologist*, 52, 366-380.
- Birren, J.E. y Deutchman, D.E. (1991). *Guiding autobiography groups for older people: Exploring the fabric of life*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Bluck, S. y Habermas, T. (2000). The life story schema. *Motivation and Emotion*, 24, 121-147.
- Bluck, S. y Levine, L.J. (1998). Reminiscence as autobiographical memory: A catalyst for reminiscence theory development. *Ageing and Society*, 18, 185-208.
- Bruner, J. (1991). *Actos de significado: más allá de la revolución cognitiva*. Madrid: Alianza.
- Butler, R.N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26, 65-70.
- Butler, R.N. (2001). Life review. En G.L. Maddox (Ed.), *The encyclopedia of aging: A comprehensive resource in gerontology and geriatrics 3rd Ed.* (pp 790-795). Nueva York: Springer.
- Coleman, P.G. (1999). Creating a life story: The task of reconciliation. *The Gerontologist*, 39, 133-139.
- Dittman-Kohli, F. (2005). Self and identity. En M.J. Johnson (Ed.), *The Cambridge handbook of age and ageing* (pp. 275-291). Cambridge: Cambridge University Press.
- Erikson, E.H. (1982). *The life cycle completed: a review*. Nueva York: W.W. Norton
- Haight, B.K. (1988). The therapeutic role of a structured life review process in homebound elderly subjects. *Journal of Gerontology*, 43, 40-44.
- Linde, C. (1993). *Life stories: The creation of coherence*. Oxford: Oxford University Press.
- McAdams, D.P. (1993). *The stories we live by. Personal myths and the making of the self*. Nueva York: Guilford.
- McAdams, D.P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5, 100-122.

- Merriam, S.B. (1993). Butler's Life Review: How Universal Is It? *International Journal of Aging and Human Development*, 37, 163-175.
- Pillemer, D.B. (2001). Momentous events and the life story. *Review of General Psychology*, 5, 123-134.
- Serrano, J.P., Latorre, J.M., Gatz, M., Montañés, J. (2004). Life review therapy using autobiographical retrieval practice for older adults with depressive symptomatology. *Psychology and Aging*, 19, 272-277.
- Staudinger, U. (2001). Life reflection: A social-cognitive analysis of life review. *Review of General Psychology*, 5, 148-160
- Webster, J.D. (2003). The reminiscence circumplex and autobiographical memory functions. *Memory*, 11, 203-215.
- Wilson, A.E. y Ross, M. (2003). The identity function of autobiographical memory: Time is on our side. *Memory*, 11, 137-149.