

# Olvida tu edad

Ramon Bayés

Plataforma  
Actual



«Hay viejos de veinte años,  
como hay jóvenes de ochenta.»

**José Luis Sampedro**

# **Olvida tu edad**

No importan los años,  
sino la percepción de autonomía

Ramón Bayés



Primera edición en esta colección: enero de 2016

© Ramón Bayés, 2016

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2016

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

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

[info@plataformaeditorial.com](mailto:info@plataformaeditorial.com)

Depósito legal: B. 28743-2015

ISBN: 978-84-16620-16-6

Diseño de cubierta y composición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, 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, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)).

«Morir es fácil. Lo difícil es encontrar  
aparcamiento.»

ART BUCHWALD

# Índice

1.
  1. [Introducción](#)
2.
  1. [1. Fluir la vida en la vejez](#)
  2. [2. La curiosidad y la creatividad en la vejez](#)
  3. [3. Envejecer aquí y ahora](#)
  4. [4. La jubilación como premio y como castigo](#)
  5. [5. Afrontando problemas](#)
  6. [6. Sugerencias que pueden facilitar el buen envejecer](#)
  7. [7. Recorriendo el tramo final de la vida](#)
  8. [8. La percepción del tiempo como medida de felicidad y sufrimiento](#)
  9. [9. El final del viaje](#)
3.
  1. [Referencias](#)

## *Introducción* |

«Los años dicen poco. Hay viejos de veinte años, como hay jóvenes de ochenta.»

JOSÉ LUIS SAMPEDRO

Acabo de cumplir ochenta y cinco años. Y aunque con cierta frecuencia, como en el juego de la oca, voy de médico en médico (de urólogo a dentista y de dentista a oftalmólogo) para la revisión que toca, en este momento me encuentro bien de salud y prosigo mi biografía sin demasiadas dificultades. He sido profesor de Psicología en la universidad durante gran parte de mi vida y el hecho de que trataran de jubilarme hace ya un montón de años no ha afectado excesivamente mi estado de ánimo. Aunque echo en falta el contacto cotidiano con estudiantes y compañeros, sigo con mi vida, activa y todavía parcialmente ilusionada, participando en congresos, dando conferencias esporádicas, escribiendo algún artículo y procurando atender con cariño a los amigos o personas desconocidas que pulsan el timbre de mi correo electrónico.

Sé perfectamente que me encuentro recorriendo el último tramo de mi existencia y que un día cualquiera el tiempo seguirá indiferente su camino, mi cuerpo empezará a difuminarse y terminará por desaparecer de la pantalla del controlador de turno (o se quedará en negro inesperadamente debido al desafortunado encuentro con un camión o un infarto). Pero, mientras tanto, los días van pasando, uno tras otro, sin que apenas me dé cuenta, y tengo la impresión –falsa, desde luego– de que nunca tienen que acabar ni el futuro ser de otra manera.

Supongo que debo parecer muy viejo a los ojos de mis conciudadanos porque cada vez que subo al autobús o al metro, un número elevado de pasajeros –generalmente jóvenes– se levanta automáticamente, cada día con mayor premura, para cederme su

asiento en una especie de *ballet* de película musical de la década de 1960 al que solo le falta la música de fondo y un coro de voces femeninas que vaya repitiendo el estribillo: «Todo va bien», «Todo va bien». De espíritu me siento todavía joven, a veces casi adolescente, y existen momentos en los que tengo que hacer un esfuerzo para ser plenamente consciente de mi edad. Es cierto que, hace ya bastantes años, la primera vez que una estudiante jovencita se levantó con este gesto altruista de ceder su asiento, su acción me produjo el impacto emocional desagradable de la inesperada proximidad de la vejez, pero ahora, cuando esto ocurre, respondo con una sonrisa amplia y sincera de agradecimiento.

---

**«De espíritu me siento todavía joven, a veces casi adolescente, y existen momentos en los que tengo que hacer un esfuerzo para ser plenamente consciente de mi edad.»**

---

Aunque, curiosamente, mi imaginación y alguno de mis sueños imposibles siguen siendo los de antes, la fortaleza de mi organismo se está diluyendo lentamente. Atrás, muy atrás, quedan mis triunfantes subidas a las cumbres más altas del Pirineo aragonés.

Me afectan, física y psicológicamente, pequeñas pérdidas funcionales, y si olvido los audífonos en casa tengo problemas añadidos para oír bien a mis interlocutores. También me canso con mayor frecuencia al realizar pequeños esfuerzos, y algunos días, sobre todo por las mañanas, noto que mi visión no es tan clara como desearía. Pero, en conjunto, creo que envejeczo bien, sigue gustándome contemplar a las mujeres guapas, estoy al día de las películas que se estrenan en los cines de mi ciudad, sigo pendiente del juego político que se practica en las altas esferas –notablemente de menor calidad y altura de lo que desearía– y hasta el momento los olvidos y lagunas de memoria, que los tengo, afortunadamente se han limitado a cosas sin importancia, como el título de la película que van a poner en la televisión y que acabo de leer en el periódico, un frasco de mahonesa en el supermercado o, y esto es lo más embarazoso, el nombre de alguna vecina de toda la vida.

El pasado verano, charlando con un primo muy querido que durante años fue, además de amigo, mi médico de cabecera a la antigua usanza, me contó su secreto del buen envejecer y quisiera compartirlo con los lectores que se acerquen a las páginas de este

libro: lo importante no es la cantidad de años que tengas –el número no nos indica gran cosa sobre la verdadera naturaleza de la vejez–, sino la autonomía que poseas para llevar a cabo las tareas que, en cada momento, consideres importantes en tu vida y, en el caso de que dicha autonomía sea escasa, el grado de control que creas poseer todavía para encontrar opciones que te permitan seguir con una vida que consideres que vale la pena vivir.

En el momento de nuestro último encuentro, mi primo tenía noventa y seis años y, aproximadamente, éstas fueron sus palabras:

Hace ya tiempo murió mi esposa; tú sabes que la quería y que la eché de menos, pero, transcurrido algún tiempo desde su fallecimiento, mi vida prosiguió sin ella: salía a pasear, visitaba algún antiguo paciente o amigo, leía el periódico, seguía los partidos del Barça por televisión, iba a misa los domingos, estaba al tanto de los acontecimientos políticos, leía regularmente el *New England*, al que continuaba suscrito para estar al día. Y las semanas, los meses y los años transcurrían sin que me diera cuenta. Hasta que un día, hace poco, precisé de la ayuda de mi hija para ducharme. Y de pronto, por primera vez, me sentí viejo. Lo que te convierte en anciano no son los años, sino la pérdida irreversible de autonomía para realizar algunas tareas que te importan. Cumplí sesenta y cinco, setenta, setenta y cinco, ochenta, ochenta y cinco, noventa, e interiormente seguía sin sentirme viejo, aunque los demás pudieran verme como tal; los números nada significaban para mí. Pero a los noventa y cinco, en un instante, de golpe, sentí que envejecía de pronto al precisar la ayuda de mi hija y sentirme dependiente. La tercera edad, la cuarta o la quinta no empiezan en un cumpleaños, sino cuando sientes que una parte importante de tu autonomía ha desaparecido para siempre.

Al tiempo que decía estas palabras, mi primo, sin embargo, se encontraba sentado en la terraza, relajado, sonriente, saboreando un delicioso vaso de horchata y era evidente que, a pesar del sentimiento de dependencia que el episodio de la ducha había introducido en su vida, había encontrado alternativas que le permitían seguir con ella. En un interesante libro en el que habla de la aparición de este tipo de problemas Atul Gawande,<sup>1</sup> cirujano norteamericano con amplia experiencia en la atención y tratamiento de ancianos, describe la historia de un paciente que le manifestó que mientras pudiera comer helados de chocolate y ver partidos de béisbol por televisión, éstos le parecían alicientes suficientes para seguir viviendo.

Pero, aunque generalmente nos adaptamos a las paulatinas pérdidas funcionales que se van produciendo en nuestras vidas, no todos nos conformamos tan fácilmente con las limitaciones que nos va imponiendo la vejez. Afortunadamente, algunos profesionales con experiencia, como el catedrático de Medicina Miguel Vilardell,<sup>2</sup> también subrayan

el camino sugerido por mi primo: «Sé autónomo y evitarás el envejecimiento patológico».

En 2012 murió Oscar Niemeyer, el genial arquitecto que diseñó la ciudad de Brasilia y que prosiguió su actividad profesional hasta una edad notablemente avanzada.<sup>3</sup>

Quiero seguir construyendo para los seres humanos, para permitirles encontrarse con otros seres humanos. Una arquitectura que organice encuentros humanos, eso es lo que me interesa. Y la dibujo todos los días. [...] No esconderé nunca mis convicciones comunistas. Y quien me contrata como arquitecto conoce mis concepciones ideológicas. ¿Qué mejor que la arquitectura para representar la lucha por un mundo mejor, sin clases?

Quienes hemos tenido la suerte de visitar Brasilia y, entre otros edificios, su maravillosa catedral, donde los fieles o simples visitantes se bañan en luz, no podemos sino corroborar la hermosa espiritualidad marxista de su mensaje. Ya muy anciano, Niemeyer solía manifestar: «Tengo el mismo interés por la vida que cuando era joven. Mi receta es no aceptar la vejez, pensar que uno tiene cuarenta años y actuar de esa manera».<sup>4</sup>

En esta misma línea, en una entrevista concedida al cumplir los cien años, comentó:<sup>5</sup>

–¿Cuál es su secreto y su consejo para llegar a los cien años?

–Digo siempre que tengo sesenta años, satisfecho de continuar haciendo todo lo que hacía a esa edad.

Cuarenta, sesenta o cien años, Niemeyer murió a los ciento cuatro. ¿Qué importan los números si podemos continuar con una aceptable calidad de vida nuestro viaje? Los cumpleaños, como en *La familia*, la excelente película de Ettore Scola, solo sirven para que nos reunamos con personas que hace tiempo que no veíamos y que, tomados en su conjunto, nos indican que vamos envejeciendo, pero, por separado, tienen, a mi juicio, escaso valor. Si no damos explícitas muestras de entusiasmo cuando entra en el comedor un sonriente familiar con el inevitable pastel de velas encendidas, nadie debería extrañarse. Para un anciano, un cumpleaños es solo un día más, a veces incluso con excesivos estímulos y ruidosas muestras de normativa alegría. Son las pequeñas y silenciosas muestras de afecto sin fecha ni obligación las que nos hacen sentirnos queridos y nos ayudan a seguir adelante.

Ellas y la percepción de control sobre nuestra vida inmediata constituyen, a mi juicio, las condiciones necesarias para poder saludar al nuevo día con esperanza. Así de sencillo.

---

**«Son las pequeñas y silenciosas muestras de afecto sin fecha ni obligación las que nos hacen sentirnos queridos y nos ayudan a seguir adelante.»**

---

Aunque es cierto, eso sí, que precisamos de algo, trascendente o superficial, que nos motive a seguir viviendo. Y si no lo hemos descubierto todavía, aunque ya hayamos sobrepasado los noventa años, es importante que no perdamos más tiempo y tratemos de encontrarlo con urgencia. Mientras hay vida y hay conciencia, el tiempo es nuestro todavía. Nuestro y de los demás. Intentemos vivirlo con ilusión e intensidad. *Carpe diem* («Disfruta el momento»), decían los antiguos. Un *insight*, una revelación, un milagro puede sorprendernos en el momento menos pensado e iluminar de nuevo nuestra vida.

Hoy es domingo, pero este dato, en la práctica, nada significa para una persona legalmente jubilada. Así que, como los demás días, me he despertado a las seis de la mañana, he abierto los ojos, he ido al lavabo, he regresado a la cama y he tratado inútilmente de cerrar los ojos para reincorporarme al sueño. Pero al cabo de unos veinte minutos de intentos fallidos, he visto claro que el ordenador me llamaba, que ideas nuevas bullían en mi cerebro, que tenía «trabajo» por hacer. Y aquí me tienen, delante del teclado, tras contestar los últimos mensajes recibidos, dispuesto a seguir escribiendo palabras sobre la vejez que tratan de ser sabias pero que pueden convertirse, sin que apenas me dé cuenta, en verdaderas tonterías.

En la cama me aburro. En invierno el acogedor calorcito de las mantas aún puede suponer un pequeño aliciente sensorial para permanecer bajo ellas un rato, pero, a medida que se acerca el verano, la llamada de la tarea pendiente –una tarea que si no la hago hoy y ahora quizás quede por hacer–, como la llamada de la selva, se hace más acuciante. Y aunque nunca he llegado a practicarlo, ya que no deseo despertar sobresaltada a mi mujer o a algún vecino, a veces desearía entonar –a la máxima potencia que me permitan mis cuerdas vocales– el triunfante grito de Tarzán antes de agarrar la primera liana que encontrara a mano para adentrarme en la selva del nuevo día en busca de aventuras.

Hablo de tarea o tareas pendientes, pero ¿qué tareas me esperan si no tengo clases que preparar, reuniones a las que asistir, alumnos a los que atender? ¿De qué trabajo hablo si nadie va a echarlo en falta si queda por hacer?

Siempre he disfrutado aprendiendo. La satisfacción de la curiosidad ha sido y continúa siendo una de mis principales recompensas a lo largo de la vida. Me gusta hacer preguntas, buscar respuestas, escribir, interactuar, debatir, compartir.

Como diría Woody Allen, disfrutar de una vida en la que el trabajo se convierte en puro ocio y el misterio nunca se sacia por completo es, en gran medida, cuestión de suerte. Yo la he tenido, la sigo teniendo. Si no hace un calor excesivo –como el de este tórrido verano de 2015– que enturbie mis pensamientos, percibo que las cosas funcionan, y doy gracias por ello.

Hay quien parece disfrutar, como Milton Friedman y su impecable cohorte de ejecutivos procedentes de la Escuela de Chicago, difundiendo que la finalidad del buen banquero es ganar dinero, cuanto más y más rápidamente mejor, sin pensar –parece que no forma parte del cometido del buen banquero– en el sufrimiento que las consecuencias de su actividad puedan comportar a otros seres humanos que viven en mundos menos privilegiados que el suyo. Hay también personas en la Tierra –no únicamente en Francia, Estados Unidos, Rusia, México, India, Siria o Afganistán– que para pasarlo bien parece que necesitan diseñar, construir, vender o comprar tanques o metralletas y ejercer la violencia sobre los demás. Pero también existen otras a quienes les gusta ayudar, cantar, tocar la guitarra y hacer felices, además de a sí mismos, a otras personas; quienes prefieren pintar urogallos en soledad –como el padre del inspector de ficción Kurt Wallander– o coleccionar conchas marinas y lo pasan bomba compartiendo sus maravillosos descubrimientos con otros coleccionistas de conchas marinas.

A esta última actividad, por ejemplo, se ha dedicado desde hace más de cuarenta años Ángel Pruna. «Adoro esta afición que comencé de niño sin darme apenas cuenta.» Y año tras año va añadiendo a su ya extensa colección ejemplares de todas las especies del Mediterráneo. Comenta Pruna:<sup>6</sup>

Se requiere mucha paciencia, muchas horas de encierro para estudiar estas conchas, todas las especies, un tema del que me he empapado mucho en libros científicos. A veces me dan las tres de la madrugada. Pero es una actividad que me apasiona. [...] Prosigo la colección para que mis hijos se den cuenta de que el mar lo tienes al lado.

Recuerdo que en mi adolescencia, en plena posguerra española, una de las cosas que más me fascinó fue descubrir que mezclando pastillas para la tos de clorato de potasa –que podía comprar fácilmente en la farmacia– con un poco de azúcar conseguía fabricar

potentes explosivos. Aunque, afortunadamente, no canalicé mis conocimientos hacia el terrorismo o el sabotaje, sino que solo los utilicé para fabricar fuegos artificiales para los vecinos del barrio en la noche de San Juan. Me gustaba la química. De haber seguido las inclinaciones de aquel momento –una posibilidad perdida–, mi vida, posiblemente, habría sido muy distinta.

En 1968 Francesc Gomá, catedrático de la Universidad de Barcelona y en aquel lejano momento un completo desconocido para mí, había recibido el encargo de buscar profesores para la recién nacida Universidad Autónoma de Barcelona y en el transcurso del breve encuentro que mantuvimos, dictaminó con una amable sonrisa y sin asomo de duda: «Tu destino es ser profesor universitario»; al momento me entró un sudor frío porque supe que tenía razón. Y, tras consultar con mi mujer, contemplar a mis dos hijos y valorar mis posibilidades como alumno libre en la nueva licenciatura de Psicología que se acababa de crear en la Universidad de Barcelona a la vez que proseguía con los cuatro trabajos que ejercía, indispensables para mantener a la familia, al día siguiente, a los treinta y nueve años, me matriculé y empecé unos estudios de Psicología, que finalicé cinco años más tarde.

---

**«La satisfacción de la curiosidad ha sido y continúa siendo una de mis principales recompensas a lo largo de la vida.»**

---

Cuando en 1976 asistí en París al XXI Congreso Internacional de Psicología, tuvo lugar otro de los acontecimientos culminantes que han marcado, posteriormente, mi vejez: el breve encuentro sin palabras que tuve con Jean Piaget, un viejecito de cabellos blancos como la nieve que asomaban bajo su boina, ojos brillantes, pipa en los labios y expresión socarrona, sentado silencioso en una silla de madera oscura esperando turno antes de su conferencia. Al aparecer, un poco más tarde, ya crecido, gigante, en el atril del gran anfiteatro abarrotado por centenares de congresistas, una gran salva de aplausos, que se prolongó durante varios minutos, lo acogió. Al hacerse el silencio, con la voz limpia y clara de un joven de veinte años, dijo a los asistentes:

**EL MUNDO**

Un hombre del pueblo de Neguá, en la costa de Colombia, pudo subir al alto cielo.

A la vuelta lo contó. Dijo que había contemplado desde arriba la vida humana.

Y dijo que somos un mar de fueguitos.

–El mundo es eso –reveló–, un montón de gente, un mar de fueguitos.

Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás.

No hay dos fuegos iguales. Hay fuegos grandes y fuegos chicos y fuegos de todos los colores.

Hay gente de fuego sereno, que ni se entera del viento, y gente de fuego loco que llena el aire de chispas. Algunos fuegos, fuegos bobos, no alumbran ni queman, pero otros arden la vida con tanta pasión que no se puede mirarlos sin parpadear, y quien se acerca se enciende.

**Eduardo Galeano**, *El libro de los abrazos*

Los organizadores de este congreso me han pedido que, en mi exposición, les presentara una síntesis de los descubrimientos teóricos y empíricos más importantes que haya realizado a lo largo de mi vida. Pero, señores, si he de confesarles la verdad, este tema no me interesa en absoluto. Voy a dedicar el tiempo que me han concedido a explicarles los resultados de mis últimos experimentos y mis planes de investigación para los próximos cinco años.

Piaget, entrañable extraterrestre de ochenta años, murió en Ginebra cuatro años más tarde. Nunca he olvidado aquel instante; en mi espíritu quedó su semilla. En aquel preciso minuto tomé una firme decisión de la que nunca me he arrepentido: «Cuando sea anciano quiero ser como él».

Cuando durante el verano de 1987 Manel Dionís Comas, un antiguo alumno y al que había dirigido su tesis doctoral sobre la iniciación del hábito de fumar en preadolescentes, me introdujo en los cuidados paliativos de la mano de Xavier Gómez-Batiste, vi otra vez con claridad el camino que debía seguir en los años venideros. La psicología del envejecimiento y de la muerte apareció en el horizonte en luminosas letras gigantes como un gran proyecto profesional de vida.

A partir de entonces, muchos autores, a través de sus libros, artículos y conferencias, me han mostrado senderos cada vez más específicos apoyados en una característica común: su entusiasmo intrínseco, generosidad y dedicación.

Enrique Miret Magdalena, autor de numerosos libros, entre los que se cuenta *Cómo ser mayor sin hacerse viejo*, a sus noventa y tres años, confesó en una entrevista:<sup>7</sup>

Miro al futuro, el pasado ya ha transcurrido. Lo que tenemos que hacer es crear un mundo mejor, sin lamentarnos por lo que pasó. Los recuerdos solo me sirven para no repetir el mal hecho, no quiero perder el tiempo en recordar el pasado, sino prestar atención al futuro que está en mi mano cambiar.

A través de sus versos, Montserrat Abelló, que a los cincuenta y siete años acabó la carrera de Filología Inglesa que había iniciado antes de la Guerra Civil española y que, en 2008, a los noventa años, en un momento de intensa actividad creativa, recibió el Premio de Honor de las Letras Catalanas, nos transmite la misma idea.<sup>8</sup>

Solo importa lo que todavía queda por hacer.

«Nada destruye más a un hombre que vivir del pasado, renunciando a seguir nuevos caminos.»

**José Agustín Goytisolo**

Ana María Matute, por su parte, tras conseguir, a los ochenta y dos años, el Premio Nacional de las Letras Españolas en noviembre de 2007, manifestó en una entrevista: «Soy feliz escribiendo, es mi forma de estar en el mundo; es bonito pensar en el próximo libro que quiero hacer, me ayuda a vivir».<sup>9</sup> Y así prosiguió sonriente su lúcida andadura hasta el día de su muerte.

Detengámonos un momento en dos pintores franceses excepcionales: Monet y Renoir. A pesar de que en un momento dado de su vida, Monet tuvo problemas de visión y no podía ver los colores con precisión, nunca dejó de pintar y produjo sus mejores obras durante la vejez; siempre disfrutó pintando. Su autorretrato, ya anciano, es el de un hombre sonriente, lleno de vida, barba abundante, mirada brillante. En cuanto a Renoir, vivió medio paralítico a partir de los sesenta años. Pero aunque su mano estaba rígida y tenían que exprimirle los tubos de colores sobre la paleta, siguió pintando hasta su muerte, a los setenta y ocho años, y conservó hasta el final su gran poder creador.

¿Será preciso recordar que Goya empezó a grabar las ochenta y cinco planchas sobre «Los desastres de la guerra» a los sesenta y seis años y que la vejez constituyó para él

una renovación y un perfeccionamiento constantes? Exiliado en Burdeos, a los setenta y siete años, utilizando diversos pares de gafas y una lupa debido a sus problemas oculares, llevó a cabo una serie de litografías admirables y a los ochenta y un años, un año antes de su muerte, pintó un par de cuadros que recuerdan a Cézanne.<sup>10</sup> En 2006 tuvo lugar en Nueva York una exposición sobre las pinturas de Goya en su vejez que lo muestran como un anciano que siguió inventando el mundo a pesar de las grandes limitaciones físicas que lo aquejaban.

---

**«Ana María Matute [...] manifestó en una entrevista: “Soy feliz escribiendo, es mi forma de estar en el mundo; es bonito pensar en el próximo libro que quiero hacer, me ayuda a vivir”».**

---

Disfrutar, trabajar con gusto y por gusto, sumergirse plenamente en la labor que realizas. He aquí la palabra clave para una vejez dichosa: el ahora. Que nuestra actividad cotidiana sea nuestro disfrute mientras nuestra autonomía nos lo permita. Ésta es la regla maestra de nuestro plan general para envejecer bien.

Y aunque como introducción sea quizás demasiado larga, tras releerla, prefiero dejarla como está.

«Envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena.»

**Ingmar Bergman**

## Fluir la vida en la vejez

El concepto de flujo (*flow*) fue introducido en la literatura profesional durante la década de los noventa.<sup>11</sup>

En la experiencia de flujo la persona se encuentra tan abstraída por la labor que está realizando que pierde la conciencia de sí misma, el tiempo transcurre sin sentirlo y experimenta un considerable grado de satisfacción. Esta experiencia la consigue cuando realiza actividades en las cuales se siente involucrada y su atención se encuentra plenamente pendiente de lo que está haciendo (redactar un informe, lavar los platos, escribir un libro, pintar un cuadro, revisar el funcionamiento del motor de un coche, coleccionar sellos, conducir un rebaño, pedalear en bicicleta, escalar montañas, cocinar, etcétera).

Estar en flujo comporta: «un estado de ánimo positivo» (disfruto, me siento bien mientras lo hago, me siento feliz, me gusta), «habilidad» (soy capaz de hacer lo que hago), «concentración» (me implico por completo, no me distraigo) y «motivación intrínseca» (me apetece seguir haciéndolo).

---

**«Estar en flujo equivale a percibir físicamente que estás vivo y que vale la pena continuar viviendo. Es el *plenamente ahora* de cada persona.»**

---

En estado de flujo, el anciano olvida su edad, pierde la sensación del paso del tiempo y sus preocupaciones, al menos momentáneamente, desaparecen. El criterio más importante para identificar la experiencia de flujo es la sensación de *control* que se experimenta. Estar en flujo equivale a percibir físicamente que estás vivo y que vale la pena continuar viviendo. Es el *plenamente ahora* de cada persona. Lo único que parece

real, además de imágenes nítidas de viejos acontecimientos y personas –a veces, evocados por una palabra, un olor, una melodía o el breve chispear de una mirada– que nunca olvidaremos.

Muchos artistas, investigadores, artesanos, místicos, campesinos, funcionarios y personas corrientes lo han experimentado como una especie de trascendencia. «Vivo sin vivir en mí», escribía Teresa de Jesús.

«La utilidad de la vida –nos recuerda Montaigne<sup>12</sup> no se encuentra en el espacio sino en el uso», pensamiento, incluido en sus *Ensayos*, que es fiel reflejo del que ya aparece en las *Cartas a Lucilio* de Séneca (siglo I),<sup>13</sup> libros que es conveniente releer de vez en cuando.

Y el uso, seas niño, adolescente o anciano, no está en el pasado; está siempre en el presente, lejos del tobogán de altibajos y sorpresas, agradables o desagradables, que nos esperan a la vuelta de cada esquina. Escribe Machado:

Todo pasa y todo queda,  
pero lo nuestro es pasar,  
pasar haciendo caminos,  
caminos sobre la mar.

Dejar fluir la vida. Y nosotros, fluir con ella. Vivir.

¡Hermoso! ¿No creen?

«Cuando alguien está totalmente inmerso en una tarea, ya sea la de auscultar pulmones o cuidar un huerto, el tiempo desaparece.»

**Larry Dossey**

## 2. La curiosidad y la creatividad en la vejez

Simone de Beauvoir<sup>14</sup> defendía que la persona que envejece no solo debería hacerlo de forma serena sino apasionadamente creativa. Y que, sobreponiéndose al posible cansancio acumulado, tendría que intentar afrontar las vicisitudes del día con la mirada nueva, ingenua, impetuosa de quien descubre el mundo por primera vez. Para ello es preciso que haya mantenido o recupere la curiosidad que tenía en su niñez.

Curiosidad equivale a dar nombre y forma al propósito o intención de descubrir y explorar cosas nuevas. A una edad temprana los niños nos inundan con preguntas a todas horas, les divierte hacerlo. Hasta que los adultos no sabemos las respuestas y no queremos admitirlo, o nos cansamos de responderlas y, egoístamente, para que nos dejen en paz y podamos refugiarnos en el periódico o en las noticias del telediario de las nueve, los reducimos dictatorialmente al silencio o los enviamos a manipular su pequeño ordenador –de hecho, a que abandonen el juego dialéctico que los divertía–, preferentemente lejos, en otra habitación. La mayoría de niños obedece, sigue el estúpido consejo de los adultos y deja de hacer preguntas, a veces, para siempre.

---

**«Si quieres ser feliz a lo largo de la vida, también en la vejez, nunca dejes de sorprenderte ni de seguir preguntando.»**

---

Hace muchos años, George Bernard Shaw comentaba que «los hombres no dejan de jugar porque se vuelvan viejos; se vuelven viejos porque dejan de jugar». Es pura suerte que algunos niños privilegiados, a pesar de los condicionamientos culturales a los que continuamente se encuentran sometidos, persistan durante toda la vida haciéndose

preguntas por la sencilla razón de que existen miles de ellas sin contestar y se den cuenta de que los juegos de marcianitos o ser el que gana más puntos eliminando zombis de otra galaxia no los lleva a ninguna parte. Las preguntas, las grandes preguntas, siguen ahí – como las cumbres más altas que interpelan y retan a los montañeros– y precisan respuesta. Si quieres ser feliz a lo largo de la vida, también en la vejez, nunca dejes de sorprenderte ni de seguir preguntando.

¿Por qué moja el agua?

¿Por qué llueve?

¿De dónde sale el arcoíris?

¿Qué es la muerte?

¿Qué pasa cuando morimos?

¿Por qué el mar es salado?

¿Dónde está el abuelo?

¿Y el abuelo del abuelo?

¿Por qué las estrellas no se ven de día?

¿Por qué quema el fuego?

¿Por qué soy yo y no mi hermano?

¿Qué sentido tiene la vida?

¿Por dónde mean los peces?

¿Por qué a la gente no le gusta estar sola?

¿Los perros también van al cielo?

¿Cómo se comunican las hormigas entre ellas?

¿Qué es el tiempo?

¿Qué fue primero: la gallina o el huevo?

¿Por qué hay guerras?

¿Cómo se podría incrementar el número de buenas personas?

¿Qué es la belleza?

¿De dónde ha salido el universo?

¿De qué depende la atracción sexual?

¿Por qué algunos animales vuelan y otros no?

¿Adónde va a parar la gran cantidad de mierda y orines de los miles de pasajeros y tripulantes del creciente número de cruceros que nos visitan?

¿Y las cremas antisolares que se ponen las señoras y caballeros que toman el sol en las playas?

¿Por qué los ayuntamientos dejan edificar sobre antiguos barrancos si saben que cada veinte o cincuenta años una tormenta inundará la zona?

¿Por qué las ciudades son cada vez más grandes, feas y contaminadas?

¿Existe algún político que no sea corrupto? ¿Cómo se puede reconocer?

¿Por qué todos los partidos políticos no ponen como prioridad absoluta en sus programas electorales la supresión de los paraísos fiscales?

¿Por qué los banqueros y empresarios que poseen más de mil millones quieren más?

¿Por qué en las tertulias televisivas casi todos interrumpen a los demás, quieren imponer «su» verdad y rara vez escuchan?

¿Por qué estoy aquí y no allí; ahora y no antes o después?

En resumen, aunque existen excepciones, es conveniente que los niños no hagan demasiado caso de las indicaciones u órdenes de su papá. Sean comprensivos con él. Ignora que las noticias de las nueve rara vez dicen cosas que valgan la pena; no sabe que lo importante es que sus hijos nunca dejen de preguntar.

Cuando el gran fotógrafo brasileño Sebastião Salgado<sup>15</sup> llegó a las islas Galápagos llevaba consigo el libro de Charles Darwin *Viaje de un naturalista alrededor del mundo* y escribió que al observar con atención el entorno en el que se encontraba pudo contemplar lo mismo que él. Durante su viaje, cuyo objetivo era fotografiar lugares del mundo en los cuales la naturaleza haya permanecido intacta a través de los siglos, creyó llegar al núcleo fundamental de una gran verdad:

Descubrí que me habían contado una mentira durante toda la vida, diciéndome que somos la única especie racional. En realidad, todas las especies tienen su propia racionalidad. El problema radica en comprender la racionalidad de las demás especies; la gran lección que aprendí fue que el hombre no es la única especie dotada de racionalidad.

«La satisfacción de la propia curiosidad es una de las mayores fuentes de felicidad en la vida.»

**Linus Pauling**

La primatóloga Jane Goodall, por su parte, en una conferencia pronunciada en Barcelona, con motivo de haber sido galardonada con el Premio Internacional Catalunya 2015, relató que cuando tenía cinco años, durante unas vacaciones en el campo, ante su intenso deseo de averiguar por dónde ponían los huevos las gallinas, permaneció cuatro horas escondida en un gallinero esperando la aparición de un nuevo huevo hasta que consiguió satisfacer su curiosidad, y que cuando su madre –una madre extraordinaria– vio la ilusión que reflejaban sus ojos ante el descubrimiento la alentó a seguir investigando. A los diez años, a raíz de la lectura de un libro sobre las aventuras de Tarzán, se marcó como objetivo viajar a África. Todo el mundo pensó que estaba loca y le dijeron que las chicas no podían hacer esas cosas, pero su madre le dijo que si trabajaba y lo deseaba mucho, conseguiría lo que se propusiera. Más adelante, a pesar de su condición femenina y de carecer de titulación universitaria, el antropólogo Louis Leakey le ofreció una oportunidad para estudiar a los grandes monos, y gracias a que uno de ellos confió en ella y la introdujo en su grupo oculto en las montañas pudo observar que usaban herramientas como los humanos y que se abrazaban y besaban como nosotros. Ante la siguiente pregunta de un periodista, Goodall comentó:<sup>16</sup>

–Usted comenzó a investigar los chimpancés cuando no tenía educación universitaria en biología, y mucho menos en etología. Más tarde, fue a la universidad. ¿Fue un *shock* para usted pasar de los bosques de Tanzania a las clases en Cambridge? ¿Cómo fue su relación con los profesores universitarios?

–Sí, fue un *shock*. Los profesores fueron muy críticos conmigo porque había dado nombre a los chimpancés y hablaba de «su personalidad». Me dijeron que tendría que haber asignado un número a cada individuo y no un nombre y que no creían que los chimpancés tuvieran ningún tipo de personalidad. Pero yo sabía que tenía razón, ya que otro profesor, mi perro Rusty, me había mostrado cómo los animales tienen personalidad. Todo aquel que tiene un perro o un gato lo sabe.

En su vejez, Jane Goodall mantiene viva su curiosidad, aspira a restablecer el equilibrio entre los humanos, los animales y el medio ambiente para garantizar la supervivencia de todos y sigue creyendo que existen muchas preguntas importantes que precisan respuesta:<sup>17</sup>

Me resulta realmente muy desconcertante comprobar que tenemos el cerebro más sofisticado de todas las criaturas, capaz de planificar el futuro. ¿Cómo puede este mismo cerebro estar destruyendo el único mundo que tenemos? Es nuestro planeta el que estamos destrozando; de hecho, estamos acabando con él. Me pregunto cómo puede suceder algo así y creo que se trata de una falta de conexión entre este cerebro poderoso y el corazón, el amor y la compasión.

Charles Darwin<sup>18, 19</sup> y Jagadish Chandra Bose,<sup>20, 21, 22</sup> entre otros muchos científicos, se han preguntado a lo largo de toda su vida sobre la inteligencia del mundo vegetal y han abierto nuevos e interesantes caminos de investigación que nos incitan a comprender la dimensión botánica del mundo como premisa para comprender la nuestra. Decía Chandra Bose, citado en el libro *Sensibilidad e inteligencia en el mundo vegetal*: «Estos árboles tienen una vida similar a la nuestra, comen y crecen, luchan contra la pobreza, sienten dolor y sufren. Pueden robar pero también ayudarse unos a otros, trabar amistades y sacrificar su vida por sus pequeños».<sup>23</sup> Un punto de vista al que Jane Goodall probablemente se adheriría.

---

**«El test de Turing fue diseñado para poder contestar a una pregunta clave dentro del mundo de la inteligencia artificial: “¿Puede una máquina pensar?”»**

---

Veamos como una especie de síntesis de este apartado la conversación que aparece en una buena película de 2014, *The Imitation Game (Descifrando Enigma)*, entre el detective Robert y Alan Turing, considerado como el matemático padre del ordenador, tras ser detenido este último por comportamiento homosexual a mediados del siglo pasado, en una época en la que dicha conducta estaba penada con dureza por la ley británica:

–Detective Robert: ¿Podrán las máquinas pensar alguna vez como lo hacen los seres humanos?

–Alan Turing: La mayoría de las personas diría que no.

–Detective Robert: Usted no es como la mayoría de las personas.

–Alan Turing: Bueno, el problema es que está... haciendo una pregunta estúpida.

–Detective Robert: ¿La hago?

–Alan Turing: Por supuesto que las máquinas no pueden pensar como la gente lo hace. Una máquina es diferente de una persona. Por lo tanto, piensa de manera diferente. La pregunta interesante es: solo porque algo, eh, piense diferente a ti, ¿significa eso que no está pensando? Bueno, admitimos que los seres humanos tienen divergencias... entre sí. A usted le gustan las fresas, a mí me gusta el patinaje sobre hielo. Usted llora en las películas tristes y yo soy alérgico al polen. ¿Cuál es el significado de diferentes gustos, diferentes

preferencias... si no una forma de decir que nuestros cerebros funcionan de forma diferente, que pensamos de manera diferente? Y si podemos decir esto de los demás seres humanos, entonces ¿por qué no podemos decir lo mismo de cerebros... contruidos con acero y alambre de cobre?

«Lo que creo que es la verdad es solo mi verdad. La verdad no es objetiva con cosas que no puedes tocar ni demostrar. Hay que pensar en la verdad de cada uno y la frontera me permite tener mi verdad, pero a la vez aprovechar y gozar de la verdad ajena.»

**José Luis Sampedro**

«Si duermo, ¿quién me dará la luna?»

**Albert Camus**

En 2014 un programa de ordenador ha conseguido engañar por primera vez a más de un 30 % de jueces expertos a los que ha convencido de que estaban interactuando con un ser humano y no con un programa de ordenador, tras pasar el llamado test de Turing, creado por éste antes de suicidarse en 1954. El test de Turing fue diseñado para poder contestar a una pregunta clave dentro del mundo de la inteligencia artificial: «¿Puede una máquina pensar?».<sup>24</sup>

Y en el tema que nos ocupa –envejecer bien– hemos llegado, a mi juicio, a una atractiva hipótesis digna de subrayar: la importancia de conservar, suscitar e incluso, si es posible, incrementar, la curiosidad de las personas durante toda la vida, pero en especial durante la vejez.

En otras palabras, ¿que ocurriría si consiguiéramos transformar a los ancianos, o a un número apreciable de ellos –en el contexto realista de sus limitaciones individuales–, de seres pasivos obsesionados casi exclusivamente por sus recuerdos de juventud, las visitas al médico y la proximidad del final de su existencia, en seres activos y apasionados por la vida hasta el último momento consciente de su vida?

Mientras sigamos vivos somos capaces de aprender, de progresar, de disfrutar, de compartir. Dejemos de ser esclavos de la duración de nuestras vidas e inundemos cada

día de nuestro futuro con nuevas preguntas. ¡Olvidemos la edad! Seamos creativos. Trabajemos, solos o con los demás, para encontrar respuestas. Nadie conoce el límite; podemos intentarlo.

La pregunta nunca debería ser: «¿Cuánto tiempo me queda?».

«Algunos hombres ven las cosas como son y preguntan: “¿Por qué?” Yo veo las cosas como podrían ser y pregunto: “¿Por qué no?”»

**Robert Kennedy**

## Envejecer aquí y ahora

Si estuviéramos en otra época histórica, este libro posiblemente nunca se habría escrito por una razón sencilla. Envejecer, y todavía más, envejecer bien, era una rareza. La gran mayoría de las personas moría en la niñez, la adolescencia o al llegar a la edad adulta. En un pasado no muy lejano casi no existían ancianos. Y a los que sobrevivían se los consultaba y se los veneraba.

Aunque se trate de una simplificación discutible, se pueden considerar tres grandes etapas sobre la forma como los seres humanos hemos afrontado el envejecimiento y la muerte, las cuales han estado sin duda influidas por el entorno físico, social y cultural en el que se ha desarrollado su vida. Si alguien desea una visión histórica detallada de esta evolución, en especial en Europa, me permito recomendarle la lectura del excelente libro *El hombre ante la muerte*, sobre la actitud y conducta del hombre enfrentado al término de la vida.<sup>25</sup>

En el mundo primitivo, cuando dominaban las epidemias o las hambrunas debidas a las sequías, las inundaciones o los saqueos perpetrados por grupos o tribus más poderosos que el nuestro, en algunos lugares, los ancianos eran abandonados. En el bello relato *Narayama*, inspirado en hechos reales, se cuenta el final que les esperaba en las aldeas más pobres de Japón cuando los alimentos escaseaban; para que los más jóvenes pudieran sobrevivir, transportaban a los ancianos a las montañas, donde los dejaban morir.

---

**«Si estuviéramos en otra época histórica, este libro posiblemente nunca se habría escrito por una razón sencilla. Envejecer, y todavía más, envejecer bien, era una rareza.»**

---

En una segunda etapa que podríamos considerar más amplia y generalizada, la mayoría de los habitantes fallecían jóvenes por las epidemias o las guerras, lo cual todavía sigue ocurriendo en muchos lugares del planeta. La manera de dirimir los conflictos de intereses entre los poderosos no eran pactos, casi siempre frágiles y de corta duración, sino el combate hasta conseguir nuestra gloriosa victoria «siempre con la ayuda de Dios» y la destrucción del malvado enemigo, que al parecer también proclamaba, al menos al principio, disponer del mismo tipo de ayuda.

Es interesante reflexionar un momento sobre el importante papel que han tenido en el sufrimiento de los seres humanos las religiones y las ideologías asociadas al poder. La expulsión de judíos en España, su matanza sistemática por los nazis en el Holocausto, el exterminio de pueblos indígenas en muchos lugares de África o América durante la colonización, las purgas de Stalin o el genocidio armenio solo constituyen terribles ejemplos aislados de un mal extendido por la Tierra a lo largo de los siglos.

A efectos prácticos, sin embargo, deseamos limitar el alcance de las páginas que seguirán a los actuales habitantes del mundo occidental, los cuales, a pesar de las crisis económicas recientes, todavía gozamos de un nivel de vida envidiable, como muestra el asalto masivo al que se encuentra sometida Europa por las migraciones de los parias de la Tierra, que huyen de sus guerras o buscan una vida mejor para sus hijos. En el aspecto material, a pesar de nuestras quejas y lamentaciones, los occidentales –siempre que nos encontremos libres de enfermedades degenerativas y dispongamos de los mínimos materiales y afectivos necesarios para llevar una vida aceptable sencilla– todavía constituimos un grupo humano privilegiado en un lugar privilegiado que sigue incrementando su longevidad. En el ético y espiritual tal vez no podríamos decir lo mismo, ya que, sin necesidad de mencionar Hiroshima o las guerras de Vietnam, Irak y Oriente Medio, solo tenemos que observar el cementerio en que se está convirtiendo el Mediterráneo debido a la problemática migratoria antes mencionada.

Aunque en la actualidad el papa Francisco se está esforzando por devolver visibilidad al Evangelio de las Bienaventuranzas, lo cierto es que, a lo largo de la historia, los civilizados líderes religiosos y políticos de raíz cristiana no se han inspirado en él sino en la codicia y el robo. Así, por ejemplo, un informe relativamente reciente del Consejo Económico y Social de las Naciones Unidas<sup>26</sup> muestra que mediante la bula papal Romanus Pontifex de 1455 la Santa Sede, que detentaba gran parte del poder fáctico existente en aquella época, decretó el sometimiento de los pueblos indígenas a los reyes

y príncipes cristianos –a los que instó a que tomaran posesión de sus tierras, territorios y recursos–. Los no bautizados fueron considerados seres humanos inexistentes (*nullius*) y carentes de los derechos inherentes a toda persona. Sus tierras fueron consideradas desocupadas (*terra nullus*) y a disposición de los cristianos que las descubrieran. «Durante más de quinientos años –concluye este informe–, la doctrina del descubrimiento ha sido mundial en su alcance y en su aplicación.» De hecho, una parte considerable del sufrimiento en el mundo durante los últimos siglos –y posiblemente en gran parte culpable de su escasez de ancianos– se ha debido a ella.

---

**«En el aspecto material, a pesar de nuestras quejas y lamentaciones, los occidentales [...] todavía constituimos un grupo humano privilegiado en un lugar privilegiado que sigue incrementando su longevidad.»**

---

Finalmente, en Bolivia, el papa Francisco ha tratado de dar la vuelta completa a esta política al reconocer, en julio de 2015, ante los pueblos indígenas, el irreparable daño infligido, directa e indirectamente, por la Iglesia católica: «Pido humildemente perdón, no solo por las ofensas de la propia Iglesia, sino por los crímenes contra los pueblos originarios durante la llamada conquista de América».<sup>27</sup>

---

**«El progreso de la educación, la higiene y la medicina moderna han conseguido demorar la muerte de las personas hasta el extremo de que muchas de ellas acaban su vida en nuestros modernos hospitales a edades cada vez más avanzadas, aunque, eso sí, aisladas, intubadas, anónimas, alejadas de sus raíces familiares y culturales.»**

---

En el seno de las sociedades a las que vamos a limitar el alcance de nuestro discurso sobre la vejez –en la práctica, el mundo occidental actual–, el progreso de la educación, la higiene y la medicina moderna han conseguido demorar la muerte de las personas hasta el extremo de que muchas de ellas acaban su vida en nuestros modernos hospitales a edades cada vez más avanzadas, aunque, eso sí, aisladas, intubadas, anónimas, alejadas de sus raíces familiares y culturales.<sup>28</sup> Como señala Daniel Callahan: «Nuestra sociedad

ha cambiado una vida corta y una muerte rápida por una vida larga y una muerte lenta». <sup>29</sup>

Hemos entrado en una nueva etapa en la que se puede, en muchos casos, mantener la vida casi indefinidamente hasta que llega un momento en el que el organismo solo puede ser conservado con vida en condiciones irreversibles de deterioro, difíciles de aceptar por los afectados.

«Es preferible una vida de finito número de años en buena salud, a una de infinito número de años con mala salud, e incluso a una con infinitos años en buena salud.»

**Daniel Callahan**

## La jubilación como premio y como castigo

Antes, bastante antes, de llegar al final de la vida –a no ser que éste nos llegue de forma imprevista– la mayoría de los habitantes de los países occidentales vamos a tener la oportunidad de pasar por una experiencia que, normalmente, suele presentarse como un premio, aunque algunos –en este momento todavía una minoría– lo percibamos como un castigo: la jubilación, la cual abarca desde el cese de la actividad socialmente productiva hasta la muerte, y suele ser considerada, históricamente, como una gran conquista sindical.

Durante las últimas décadas, el conjunto de los países occidentales ha conseguido una esperanza de vida media para sus habitantes de ochenta años cuando en el siglo XVIII solo era la mitad. De hecho, hasta fechas recientes se ha impuesto una visión tan optimista en los avances en la lucha contra el envejecimiento que en algún momento incluso se ha llegado a pensar que el deterioro progresivo podría ser vencido y la inmortalidad encontrarse al alcance de la mano.<sup>30</sup>

«El martes a las siete y media de la tarde todavía trabajaba. A la mañana siguiente, al despertar, me di cuenta de que no tenía nada que hacer.»

**Un obrero inglés**

En 2006, inmediatamente antes del comienzo visible de la última crisis económica, Antón Costas,<sup>31, 32</sup> catedrático de Política Económica de la Universidad de Barcelona y actual presidente del Círculo de Economía, al valorar los cambios sociales que se estaban

experimentando en aquel momento subrayaba que, en la sociedad española, un número creciente de personas llegaba a la edad oficial de jubilación –sesenta y cinco años– en unas condiciones de salud excelentes.

Este cambio demográfico iba a suponer –escribía Costas en aquel momento– importantes consecuencias, no solo en las biografías de los afectados, sino también en las instituciones políticas y empresariales. ¿Qué haría la sociedad con esta multitud de jubilados que ya no respondía al estereotipo del viejecito adormilado en su sillón de orejas ante el televisor?

La generación actual de españoles es la primera que estamos viviendo ya veinte o treinta años de propina como jubilados y la mayoría –mientras no se deterioren excesivamente las condiciones laborales y sanitarias– vamos a hacerlo con buena salud gran parte del tiempo que nos quede de vida. Nunca antes en nuestra historia había ocurrido un fenómeno parecido.

---

**«Durante las últimas décadas, el conjunto de los países occidentales ha conseguido una esperanza de vida media para sus habitantes de ochenta años cuando en el siglo XVIII solo era la mitad.»**

---

La jubilación presentada como un premio permite, al menos en la imaginación, pensar que al llegar a ella podremos marchar, como en una película de Emir Kusturica, con una feliz y ruidosa banda de trompetas y trombones presionando vida a nuestras espaldas, o como en otra de Stanley Donen, regalando paraguas a otros viandantes mientras proseguimos nuestro camino, cantando alegremente bajo la lluvia.

«Viviréis más años, nos dijeron. Parecía una promesa, pero era una amenaza.»

**El Roto**

Por desgracia, en 2012, el Fondo Monetario Internacional (FMI) ha alterado la visión de este panorama optimista echando un cubo de agua fría a la confiada ciudadanía occidental al advertirla, de forma clara y un tanto cruel, de lo que se venía cociendo en las trastiendas de muchos departamentos gubernamentales europeos y norteamericanos:

«El riesgo que representaba para el conjunto de la población que la gente viviera más de lo esperado».

El FMI, aun reconociendo que algunos países se han estado preparando para las consecuencias económicas del envejecimiento creciente de la población, señala que sus estimaciones se han basado en cálculos demográficos que han subestimado el incremento de la esperanza de vida que se estaba produciendo. Afirmaba en 2012 Christine Lagarde en un informe del FMI.<sup>33</sup>

Reconocer y mitigar el riesgo de longevidad es un proceso que debe ponerse en marcha ahora. Las medidas tardarán años en dar frutos y será más difícil abordar debidamente esta cuestión si se posterga la acción colectiva. [...] Si no es posible incrementar las contribuciones o subir la edad de jubilación, posiblemente será necesario recortar las prestaciones.

Casi simultáneamente a la difusión de este informe, el primer ministro sueco, Fredrik Reinfeldt,<sup>34</sup> irrumpió en el foro público proponiendo retrasar directamente la edad de jubilación hasta los setenta y cinco años, lo cual suscitó airadas reacciones en su propio país.

Al margen de afrontar la amenaza económica en ciernes para los futuros jubilados que anuncia el FMI, ¿qué van a hacer estas personas con su tiempo? Se trata de individuos buena parte de los cuales poseen un acervo de conocimientos, habilidades y experiencia que no debería menospreciarse, y que, como señalaba Costas,<sup>35</sup> están llegando a la edad de jubilación sin un manual de instrucciones para su uso.<sup>36</sup>

El destacado sociólogo Alain Touraine defiende, por su parte, que antes de proponer prolongar la edad de jubilación es preciso conseguir que trabaje un mayor número de personas de cincuenta y cinco a sesenta y cinco años y escribe:<sup>37</sup>

En Francia, los que llegan a la edad de la jubilación ocupando un puesto de trabajo son una minoría, aún más reducida en el caso de las mujeres. Por supuesto, hay algunos que se acogen a jubilaciones anticipadas que pueden serles favorables, pero otros se han quedado sin empleo y no reciben más que unos subsidios de paro a menudo insuficientes. ¿Por qué exigir a unos hombres y mujeres de sesenta y dos años que sigan en activo cuando la mayoría de los que tienen cincuenta y ocho no tienen trabajo? Es un problema tan evidente que no es posible alargar las jubilaciones sin lograr antes que los asalariados de cincuenta y cinco a sesenta años tengan trabajo.

En España, cuando en 2010 el Gobierno de Zapatero propició el cambio gradual de edad de jubilación de los sesenta y cinco a los sesenta y siete años ya se encontró con una

irascible respuesta sindical en forma de huelga general, lo mismo que había ocurrido poco antes en Francia, en octubre de 2010, al pasar la edad de jubilación de sesenta a sesenta y dos años.

Al margen de su vertiente económica, estas reacciones de los trabajadores parecen mostrarnos algo sumamente preocupante desde el punto de vista psicológico, y que muchos economistas y demógrafos no parecen tener suficientemente en cuenta: para la mayoría de las personas del mundo capitalista el trabajo se considera algo negativo en la misma línea que la maldición bíblica: «Ganarás el pan con el sudor de tu frente»; una carga de la que la mayoría de las personas querría desprenderse cuanto antes. A la gente no le atrae las tareas que realiza; trabaja prioritariamente para conseguir dinero y cambiarlo por vivienda, alimentos, electrodomésticos y servicios. En nuestra sociedad, el trabajo no tiene un valor intrínseco sino intercambiable. La gente que se encuentra en paro necesita y exige trabajo para subsistir, pero la mayoría de los que lo tienen pasan gran parte de los días laborales no disfrutando plenamente con él sino soñando en los fines de semana y las vacaciones, lo cual es contrario a lo que nos enseña la sabiduría de todas las culturas: que lo único que tenemos es el aquí y el ahora, caiga en día festivo o no. Y que deberíamos tener derecho a poder disfrutar plenamente cada día de nuestra vida. Escribe Diego Gracia:<sup>38</sup>

El diagnóstico de Heidegger es implacable: la civilización de Occidente llevó a cabo en el siglo XVIII una opción preferencial por los valores instrumentales en detrimento de los intrínsecos. Vivimos en la cultura tecnocientífica. Es el imperio de los medios sobre los fines. Hemos ordenado la vida alrededor de los valores instrumentales. Y como éstos son los que se pueden medir y se miden en unidades monetarias, resulta que la economía se ha convertido en la ciencia explicativa de todo o de casi todo. Es la nueva filosofía. Las cosas tanto valen cuanto cuestan. Y los seres humanos también.

En nuestro entorno es reducido el porcentaje de personas que al llegar a la jubilación consideran que la actividad que realizaban hasta aquel momento seguía siendo deseable o divertida, un juego, como cuando eran niños. Solo el dinero –no la curiosidad y la satisfacción por el trabajo bien hecho– los mantenía trabajando. Tal vez deberíamos plantearnos en profundidad la importancia de intentar conseguir que algún día el trabajo pase a ser para el hombre un motivo intrínseco de disfrute y no un mero medio necesario para sobrevivir o para, impulsado por el mimetismo y la publicidad, acumular el mayor número posible de camisetas de marca, nuevos desodorantes y cacharros tecnológicos de última generación.

---

**«Solo una minoría afortunada parece haber conseguido que el trabajo que lleva a cabo posea un valor intrínseco.»**

---

Solo una minoría afortunada parece haber conseguido que el trabajo que lleva a cabo posea un valor intrínseco. Pocos artistas, médicos, escritores, artesanos, agricultores, abogados, investigadores, banqueros, políticos, obispos, editores y líderes sindicales desean jubilarse. ¿Por qué no aprender de ellos? Tal vez en momentos de crisis en los que impera la necesidad de supervivencia y de conseguir cualquier empleo remunerado que permita subsistir no sea el mejor momento para plantearlo, pero es necesario hacerlo. Es cierto que encontrar un modelo de jubilación adaptado a los casos individuales es difícil. Pero difícil no significa imposible; el principal problema, para aquellos que mantienen su competencia para realizar un trabajo que les gusta, no suele ser la remuneración económica; el propio trabajo es su mayor recompensa. Conseguir para las personas, para todas ellas, una jubilación individual flexible a través de un trabajo subjetivamente agradable en un mundo de aceptable calidad de vida tal vez debería ser la última frontera sindical.

«La verdadera civilización no consiste en el aumento artificial de las necesidades sino en reducirlas voluntariamente.»

**Mahatma Gandhi**

Diego Gracia,<sup>39</sup> siguiendo los pasos de Aristóteles y Ortega, al igual que otros autores pertenecientes a diferentes culturas y tradiciones, nos señala que el objetivo de toda vida humana es alcanzar la felicidad, la plenitud, y que no podemos conformarnos con menos: «Todos vamos dirigidos hacia ello –escribe–, como la flecha del arquero hacia su blanco». Objetivo que comparten tanto los sanos como los enfermos, sean niños, adolescentes o adultos; también los que están pendientes de jubilarse, los que se han (o los han) prejubilado y también los jubilados de cualquier edad, incluso aquellos ancianos que se hallan en la fase final de su existencia. Todos son, somos (incluidos el autor y quienes leen estas líneas), personas; es decir, seres en el tiempo que –con independencia

de lo que piensen los economistas—, aparte de generar, distribuir y consumir bienes, ante todo deseamos ser felices y dejar una pequeña impronta positiva de nuestro paso.

Tenemos que dar alcance a un doble objetivo: trabajar en algún tipo de actividad que sea útil para la colectividad y conseguir que ésta posea valor intrínseco, que el hombre trabaje porque siente placer al hacerlo. Que deje de darse a la jubilación la apariencia de un premio cuando, en realidad, para algunos, al menos en la actualidad, es un castigo<sup>40</sup> que oculta una realidad insatisfactoria.

Aun admitiendo que la existencia de la jubilación constituye, globalmente considerada, un innegable logro social, la rigidez de una frontera prefijada de edad conduce inevitablemente a un café para todos que a algunos les sabrá amargo y a otros a agua teñida. En el fondo, las normativas vigentes en muchos países occidentales equivalen a una simple discriminación por edad, tan discutible, en principio, como la discriminación por sexo, raza o religión.

Pese a su dificultad, creo que sería necesario, como antes he apuntado, llegar a un modelo de jubilación flexible capaz de adaptarse tanto a las necesidades colectivas como a las individuales. Para ello será también preciso tener en cuenta que la variabilidad interindividual se incrementa a lo largo de la vida, lo cual supone, por ejemplo, que desde un punto de vista cognitivo, a igualdad de edad, los ancianos son menos semejantes entre sí que los jóvenes<sup>41</sup> y esto equivale a que, en mi opinión, algún día, lo más cercano posible, las «jubilaciones a la carta» deberían sustituir a las vigentes «jubilaciones-menú». En 2015 todavía nos encontramos muy lejos de ello.

## Afrontando problemas

En un texto sobre el envejecimiento de los seres humanos individuales, tal vez haya llegado el momento en que nos preguntemos, sea joven o anciano, hombre o mujer: ¿qué es en realidad una persona?

Cierto día, un amigo le comentó al profesor de Filosofía británico Gilbert Ryle que le gustaría conocer la universidad. «Nada más fácil –le dijo Ryle–, el miércoles de la próxima semana sube conmigo a Oxford». Cuando llegó el día, Ryle presentó su amigo a profesores y alumnos, visitaron bibliotecas y laboratorios, pasearon por el campus, entraron en residencias de estudiantes, asistieron a clases y conferencias; pero al terminar el día el amigo sorprendió a Ryle con la pregunta: «Bien, pero ¿dónde está la universidad?». Sin profesores, estudiantes, bibliotecas, aulas, laboratorios... la universidad no existiría; estos elementos permiten que exista, pero no son la universidad. La universidad pertenece a otra categoría. La universidad no es algo tangible, no se puede ver, no se puede tocar, no tiene *res extensa*; lo que se produce al formular la pregunta es lo que Ryle<sup>42</sup> llama un *error categorial*.

Algo similar, a mi juicio, pasa con la persona. La persona no es el cerebro, no es el cuerpo, no es la familia, no es el grupo con el que se comparten raíces, gustos, vínculos y valores, no es el contexto físico, social y emocional, no es la lengua, no es el país. Utilizando otra metáfora, no es el motor, no es el coche, no es la carretera, no es el equipaje, no son los compañeros de viaje, no es el itinerario. La persona es *el viaje*, un viaje, siempre provisional, único, irreplicable, irremplazable, continuamente cambiante, una biografía en constante evolución desde que nace hasta que muere, en busca de la felicidad y de la luz. Constituiría un grave error, tanto por parte del individuo como de la

sociedad, dar el viaje por terminado al llegar a la edad de jubilación, la vejez o la cercanía de la muerte.

El *método científico natural* es imprescindible para avanzar en conocimiento: descubrir nuevos medicamentos, construir hospitales más adecuados, establecer mejores estrategias de valoración y de terapia, depurar nuestros sistemas de formación y comunicación, incrementar la prevención y la excelencia. Para conseguir sus logros se basa en la observación cuidadosa, la simplificación, la comparación a través de diseños de investigación y la elaboración de modelos que le sirvan de guía.

---

**«La persona es *el viaje*, un viaje, siempre provisional, único, irrepetible, irremplazable, continuamente cambiante, una biografía en constante evolución desde que nace hasta que muere, en busca de la felicidad y de la luz.»**

---

Pero cuando, a veces de forma imprevista, en nuestra vida, en la de un ser querido o en la de una persona a la que atendemos surge el drama individual siempre distinto –una enfermedad letal para la que no existe tratamiento, la pérdida de la pareja o de un hijo, la proximidad de la muerte–, esto nos obliga a enfrentarnos a una situación que es reto, desconcierto e impotencia a la vez, una problemática ante la que solo la experiencia es, a veces, capaz de sugerirnos caminos eficaces de aceptación, afrontamiento o solución. No hay tiempo para crear y aplicar diseños. El método científico y la simplificación son insuficientes. Ha llegado la hora del *método poético*.<sup>43</sup>

---

**«Cuando, de pronto, sentimos el peso de la vejez o la proximidad de la muerte, solo son potencialmente capaces de ayudar: las presencias, el tacto, los silencios acogedores, las palabras oportunas, el respeto, la validación de una vida a la que se intenta encontrar sentido.»**

---

El *método poético* es el que utilizamos espontáneamente si queremos entender y disfrutar en profundidad una poesía de Machado, la salida del sol desde la cumbre, una noche estrellada en pleno campo, la sonrisa de un niño, el brillo de los ojos de una hermosa muchacha o una sinfonía de Mahler. No tenemos más remedio que afrontar estos acontecimientos enteros, de golpe, con toda su complejidad. Solo la experiencia

individual, adquirida a través de la participación o el conocimiento de casos similares, unida a la intuición y la creatividad, pueden servirnos, y no siempre, de alguna ayuda para comprenderlos. Si se trata de profesionales sanitarios, la experiencia clínica propia y la de otros colegas es esencial, pero ésta siempre puede complementarse con la atención activa prestada a las historias personales, las narraciones y las buenas películas.

Cuando, de pronto, sentimos el peso de la vejez o la proximidad de la muerte, solo son potencialmente capaces de ayudar: las presencias, el tacto, los silencios acogedores, las palabras oportunas, el respeto, la validación de una vida a la que se intenta encontrar sentido.

Existen condiciones del entorno que pueden facilitar o dificultar un buen envejecimiento y el proceso de morir. Desgraciadamente, algunas de ellas, por ignorancia o imposibilidad económica, no siempre están a nuestro alcance.

«Morir es dejar de ser humanos, deshumanizarse, y a mi entender el lenguaje, el habla, los relatos o narraciones son las formas más eficaces de mantener viva nuestra condición humana... Los relatos son anticuerpos contra la enfermedad y el dolor. Cuando varios médicos me introdujeron a la fuerza los aparatos de examen por el canal de la uretra, descubrí que me aliviaba mucho que me relatasen lo que estaban haciendo. Sus palabras me daban fuerzas, de alguna manera me consolaban.»

**Anatole Broyard**

## 6. Sugerencias que pueden facilitar el buen envejecer

*Cada persona mayor es un viaje*, siempre en curso mientras vivimos, siempre susceptible de cambio. Podemos ayudar a hacerlo más agradable o más llevadero: reduciendo las vivencias de amenaza, incrementando la percepción de recursos, utilizando la gran plasticidad de un cerebro que permite que a cualquier edad podamos seguir aprendiendo, mejorando el estado de ánimo, disminuyendo en lo posible la incertidumbre, ayudando a deliberar en las encrucijadas difíciles y aumentando la percepción de control en su itinerario de vida.<sup>44</sup> Pero, sobre todo, no olvidando nunca que no nos relacionamos con personas envejecidas normalizadas, sino con seres que continúan viviendo, cada uno de forma distinta, en búsqueda, consciente o inconsciente, del cumplimiento de una insaciable vocación de felicidad y plenitud.

Cuando alguien alcanza esta etapa o momento de su vida en el que se jubila (con cierta dosis de júbilo) o lo jubilan (sin júbilo alguno), su biografía no ha finalizado. Incluso, para algunos, una parte substancial de ella tal vez no haya hecho más que empezar. Es cierto que en el seno de una cultura que admira la juventud, la acumulación de bienes y la inmediatez hedonística, los que llegamos a la vejez solemos hacerlo, como señalan Skinner y Vaughan<sup>45</sup> o Gawande,<sup>46</sup> con el estereotipo de «vejistorio»: tacaños, reiterativos, pelmas, lentos, irritables, quejicas, olvidadizos, ineficientes o carrozas. Pero disponemos de ejemplos de personas centenarias (recordemos a la Premio Nobel de Medicina Rita Levi-Montalcini, al arquitecto Oscar Niemeyer, ya mencionado antes, o al médico catalán Moisès Broggi) que nos muestran que este modelo negativo de anciano no refleja necesariamente una realidad universal. Nos incumbe a los que hemos llegado a

la jubilación sustituir los estereotipos que nos atribuye la sociedad por otros más positivos –serenos, tolerantes, flexibles, generosos, compasivos, eficientes, no repetitivos, creativos, con sentido del humor–, demostrando con nuestro comportamiento que la vida, una vida plena, activa y feliz, puede prolongarse si nos lo proponemos, incluso bastante más allá de la frontera de los setenta y cinco años sugerida por el primer ministro sueco.

---

**«Cada persona mayor es un viaje, siempre en curso mientras vivimos, siempre susceptible de cambio.»**

---

Los niños de cinco a diez años que tienen una familia que cuida de ellos son felices cuando juegan al fútbol o a ladrones y policías porque viven intensamente el presente; no tienen pasado y el futuro no les importa. La jubilación no tiene por qué significar para los seres humanos una frontera entre un antes que termina abruptamente y un después prácticamente vacío. Podemos, debemos, continuar practicando el juego de la vida, la curiosidad, la solidaridad y la alegría, aceptando en cada momento –con el buen humor que siempre difundía a su alrededor mi querida tieta Mercè– las limitaciones que nos impongan las circunstancias o la biología, lo cual, como diría otra vez Woody Allen, es, en gran parte, cuestión de suerte.

Llevo más de quince años jubilado y, fruto de esta experiencia y del legado de otros jubilados como, por ejemplo, Vilardell,<sup>47, 48</sup> me gustaría compartir con los lectores algunas de las reflexiones y conclusiones prácticas a las que he llegado en el contexto en que me encuentro, en la Barcelona de finales de 2015, formando parte de una clase media cuya realidad e influencia, poco a poco, se van debilitando:

1. *Simplifica tu entorno.* Aunque te cueste hacerlo, vende, regala o despréndete de todo lo que no usas o contemplas desde hace años y no tenga para ti un valor muy especial.<sup>49</sup>

2. *Practica actividades que consigan absorberte plenamente.* Si no te gustaba, no puedes o no te dejan seguir con el trabajo que hacías antes de jubilarte, explora otra u otras actividades que disfrutes al hacerlas. Notarás que la has encontrado –da igual que sea pintar, visitar enfermos, escribir, arreglar motos, hacer media, jugar con los nietos o cultivar un huerto– cuando al practicarlas sientas que el tiempo objetivo que marca tu

reloj parece acortarse o desaparecer y experimentes satisfacción por el hecho de realizarlas.<sup>50</sup>

3. *Enriquece tu vida* a través de contactos, directamente o a través del correo electrónico, con colegas, amigos, jóvenes, niños, ancianos, etcétera, conocidos o desconocidos, que te hagan sentirte vivo e incrementen, casi sin darte cuenta, el número y la calidad de tus interacciones y recursos.

4. Intenta ser *apasionadamente creativo*; la vida nunca es repetición; es cambio.<sup>51</sup> Hazte preguntas, intenta encontrar respuestas, *mantén viva la curiosidad*.

5. Trata de vivir siempre con *atención plena* e intenta *saborear el ahora*, sea a través del yoga, admirando nubes, paladeando una taza de té, escuchando música, practicando un deporte o limpiando la casa.<sup>52, 53, 54</sup> La estrategia para conseguir la felicidad consiste no en desear lo que nos falta sino en disfrutar de lo que no nos falta.<sup>55</sup>

6. De vez en cuando, *si te sientes pesimista*, recuerda esta frase, que procede de un cartel que presidía el antiguo despacho en el hospital de mi vieja amiga Pilar Arranz, una psicóloga con dilatada experiencia clínica: «Pasé la mitad de mi vida preocupándome por cosas que nunca sucedieron».

7. *Regálate momentos de distanciamiento* en los que observes pasar tu vida como si fuera la de otra persona. Contéplala sin juzgarla, como si estuvieras en lo alto de una montaña y la vieras transcurrir como un río tranquilo por el fondo del valle.

8. En algún momento, *reflexiona sobre este hecho de vida que es la muerte*. Como señalan Séneca<sup>56</sup> y Montaigne,<sup>57</sup> meditar sobre la muerte es meditar sobre la libertad. El que ha aprendido a morir ha desaprendido a servir. Al envejecer –escribe Moisés Broggi–<sup>58</sup> sucede que «cuanto más se piensa y se medita en la vida pasada, más fácil resulta la renuncia al mundo material y la entrada en un estado de tranquila serenidad que permite (al anciano) aceptar su fin natural».

---

**«La jubilación no tiene por qué significar para los seres humanos una frontera entre un antes que termina abruptamente y un después prácticamente vacío.»**

---

9. *Ten siempre proyectos u objetivos realistas pendientes*: salidas con amigos, viajar, mirar las estrellas, tocar la guitarra, estudiar filosofía, hacer gimnasia, aprender a pintar, etcétera. Pero no condiciones tu felicidad a que se cumplan. Si no se realizan, tendrás que seguir viviendo en un aquí y un ahora<sup>59</sup> en continuo cambio. La vejez, aunque a veces lo parezca, no es un pantano, es un río que fluye.

10. *Permítete*, si así lo deseas, *momentos de distracción*, a través de crucigramas, puzzles, solitarios, juegos de ordenador, películas de acción, partidos de fútbol, ir de tiendas, charlas telefónicas intrascendentes o chats por internet. Pero debes saber que el tiempo consumido de esta forma se convertirá, una vez finalizado, en un tiempo vacío, sin nada tangible que recordar, salvo la excitación del momento. Se trata de una forma de consumir el tiempo que, si utiliza artilugios electrónicos, a la vez que proporciona grandes ingresos a las multinacionales, no te acerca a las verdaderas dianas de la vida y sí corres el riesgo de quedar enganchado en ellos.

11. *Lee buenos libros con atención plena y contempla buenas películas con una mirada activa*. El buen cine es una excelente escuela de aprendizaje de la vida. A los lectores que lo deseen, se les puede facilitar una lista de buenas películas seleccionadas por temas solicitándolo a Beatriz Ogando, <[beatrizogandodiaz@gmail.com](mailto:beatrizogandodiaz@gmail.com)>, o al autor, <[ramon.bayes@uab.cat](mailto:ramon.bayes@uab.cat)>. El cine es, por otra parte, una buena metáfora de la vida. Nos recuerda un gran cinéfilo, el oftalmólogo jubilado López Zubero.<sup>60</sup> «El cine nos familiariza con dos palabras muy importantes. La primera es FIN. Las películas lo tienen y nuestras vidas también. Todo es efímero y conviene asumirlo y recordarlo de vez en cuando. La segunda es SALIDA. El film termina y todos nos encaminamos hacia la puerta señalada con esa palabra, donde hay un acomodador de negro que nos espera, vigila y cierra la puerta para que no podamos volver a entrar. Esto tampoco debemos olvidarlo. Nuestra película dura poco tiempo».

12. *Haz ejercicio* regularmente. Andar aunque solo sea media hora diaria demora la aparición de los síntomas del deterioro, incluso del alzhéimer.<sup>61</sup> Excepto en ocasiones especiales –cuando estés celebrando algo con familiares y amigos– come frugalmente.

13. *Sé generoso* con los que te rodean. Ofrece tu tiempo, regala tu vida, sé compasivo, trata de hacer felices a las personas que comparten contigo una historia, un tiempo y un

espacio. El que se enriquecerá serás tú.<sup>62</sup>

14. Y, sobre todo, intenta encontrarle *sentido a tu vida*.<sup>63</sup> Aunque seas viejo, aunque te sientas débil, tu vida sigue siendo valiosa. Es tu viaje, solo tú puedes recorrerlo. Cada biografía es única e insustituible. Y el tiempo siempre es ahora.

Resumiendo: tal vez todo consista en poder contestar a la pregunta: «¿Qué hace que tu vida siga valiendo la pena aunque cada día seas más dependiente y conozcas el final que te espera?».

«Sonreír te ayuda a afrontar el día con amabilidad y sabiduría.»

**Thich Nhat Hanh**

## 7. Recorriendo el tramo final de la vida

De no sobrevenir un acontecimiento letal inesperado llegará un momento en el que, a pesar de cuidarte y seguir las normas del buen vivir, el deterioro global o de alguna parte más vulnerable de tu organismo<sup>64</sup> alcanzarán cotas en las que, en nuestro mundo medicalizado, puedes precisar de ayuda profesional externa al entrar en la fase final de tu vida.

En los últimos años, he descubierto algunos libros excelentes<sup>65, 66, 67, 68, 69</sup> que me han ayudado a sintetizar algunas claves que pueden servir de guía en este último tramo de la existencia.

1. Las residencias geriátricas son ambientes reglados que nos separan de la mayoría de cosas que nos importan. Están diseñados –como las unidades de cuidados intensivos– para mantener y prolongar la vida biológica; en general, no son entornos donde encontrar sentido, serenidad, armonía y percepción de control. Aunque a veces no hay alternativa y también existen excepciones, no suelen ser sitios adecuados para morir.<sup>70</sup>
2. Siempre que sea posible, los enfermos deben terminar la vida en su casa o en otro lugar familiar y querido. En todo caso, un sitio que, en palabras de Gawande,<sup>71</sup> el moribundo reconozca o sienta como su «hogar», donde prevalezcan nuestros gustos y prioridades y donde nos sintamos acompañados y seguros.
3. Las personas nunca deberían morir en soledad. Su cuidado debe estar a cargo, en lo posible, de aquellos a quienes el moribundo reconoce como personas a las que importa y lo quieren.

4. Si no es posible permanecer en su casa y no reconoce ningún «hogar» asequible, lo más aconsejable es, si ello es posible, su ingreso en una unidad de cuidados paliativos, que suele disponer de equipos que se preocupan no tanto de mantener y prolongar la vida como de las cosas que importan individualmente a las personas al final de la vida: «¿Qué es lo más importante para usted en este momento?», «¿Qué es lo que más le preocupa?», «¿Qué cree que podría ayudarle en su situación?».

5. La comunicación con el enfermo puede y debería estar mediada tanto por palabras y presencias como por un contacto físico impregnado de compasión. Sentirse «escuchado» activamente es prioritario.

---

**«A veces, una actitud estoica libremente elegida por el enfermo es preferible a la supresión farmacológica del dolor.»**

---

6. La eliminación completa del dolor, aunque sea posible, no siempre es la mejor opción. En ocasiones es preferible permitir un dolor controlable a efecto de sentirse vivo y darse cuenta del proceso de fin de vida en el que nos encontramos. El dolor no siempre produce sufrimiento. A veces, una actitud estoica libremente elegida por el enfermo es preferible a la supresión farmacológica del dolor.<sup>72</sup>

7. La esperanza se relaciona con el futuro, pero existe en el presente y en la práctica puede ser dirigida hacia pequeños placeres sensoriales cercanos, posibles e inmediatos: la música, el contacto físico, la cercanía de un rostro querido, la perfección de la hoja de un árbol, la luz del sol.

8. Revivir y volver a compartir recuerdos permite completar un relato de vida coherente. Un álbum de fotografías o un vídeo, en algunos casos, pueden resultar de ayuda para conseguirlo.

9. La profundidad del tiempo que pasamos acompañando a un enfermo es más importante que su duración.

10. Aunque tengamos claro que la muerte es parte de la vida, nuestra meta de excelencia no es tanto conseguir una muerte sin dolor aparente como, en lo posible, una vida con un

aceptable –y aceptado– grado de control hasta el final.

11. Debe encontrarse tiempo para reconocer la inminencia de la conclusión de una vida y la perspectiva de liberación de un cuerpo que declina. La persona que muere, en muchas ocasiones, necesita que le permitan distanciarse poco a poco, desconectarse de la vida, fundirse, desvanecerse, desaparecer.

12. Lo importante no son los años, ni el pronóstico, ni el tiempo que queda. Es la autonomía. Es preciso preservarla tanto tiempo como sea posible. El enfermo, si desea vivir su muerte, la necesita para despedirse y ayudar a los familiares a que lo dejen marchar.

«Básicamente, el debate es sobre qué errores tememos más –el error de prolongar el sufrimiento o el error de acortar una vida valiosa–. Impedimos que las personas sanas se suiciden porque nos damos cuenta de que su sufrimiento psíquico a menudo es temporal... Pero en el caso de los enfermos terminales que tienen que afrontar un sufrimiento que sabemos que va a ir en aumento, tan solo una persona con un corazón de piedra puede dejar de sentir compasión.»

**Atul Gawande**

## La percepción del tiempo como medida de felicidad y sufrimiento

Hace pocos años, en una investigación multicéntrica realizada en quince hospitales, trece españoles y dos latinoamericanos, con cerca de cuatrocientos enfermos de cáncer y sida al final de la vida, nos encontramos con un dato muy interesante: el 85,5 % de los que decían encontrarse «regular», «mal» o «muy mal» manifestaban que el tiempo se les hacía «largo» o «muy largo», mientras que el 76,6 % de los que decían que en aquel momento se encontraban «bien» o «muy bien» señalaban que el tiempo se les hacía «corto» o «muy corto».<sup>73</sup>

Al preguntarles «¿por qué?», no fue difícil establecer a partir de sus respuestas un perfil provisional que luego pudo ser contrastado con resultados similares obtenidos en investigaciones paralelas llevadas a cabo con personas sanas: estudiantes universitarios, atletas y profesionales sanitarios: el tiempo subjetivo se estimaba de mayor duración que el cronométrico si la persona se encontraba en alguno de los siguientes casos:<sup>74, 75</sup>

1. Percibía la situación como indeseable –por ejemplo, aburrimiento, compañía desagradable, dolor, miedo...– y quería escapar de ella.
2. Su estado de ánimo era ansioso o deprimido.
3. Se encontraba a la espera de conocer algo o alguien que creía que podía cambiar, positiva o negativamente, la situación en la que se encontraba.

Cuando se está pendiente de que ocurra un acontecimiento que puede cambiar el curso de la vida (un diagnóstico médico, noticias de una persona querida que haya tenido un accidente o cuyo paradero se ignora, etcétera), parece que el tiempo no se mueve, que tarda una eternidad en pasar. Piensen en el calvario que deben haber sufrido –y todavía están sufriendo en el momento de escribir estas líneas– los familiares de los 239 pasajeros y tripulantes del avión de Malaysia Airlines, a partir de los primeros rumores de su misteriosa desaparición el 18 de marzo de 2014 en un vuelo regular de Kuala Lumpur a Pekín y cuyos primeros restos no han aparecido hasta agosto de 2015 en un lugar muy alejado de donde se buscaba, sin que se conozca nada de lo que sucedió.

«Cuando el ordenador tarda un minuto para completar una operación, este minuto es terrible, nunca acaba de pasar.»

**Umberto Eco**

---

**«El sufrimiento puede aliviarse [...] incrementando, si es posible, la percepción de control del enfermo sobre la situación y, complementariamente, proporcionando información veraz sobre ella.»**

---

Esperar siempre comporta:

- a) Una amenaza: que la noticia, cambio o persona que esperamos no lleguen o no sean los que esperamos.
- b) Una falta de control sobre si aparecerán y cuándo.

En otras palabras, las esperas suelen engendrar *sufrimiento*. Éste será tanto mayor:

1. Cuanto más importante sea para nosotros lo que esperamos.

2. Cuanto, subjetivamente, más incierto sea el momento de su aparición y creamos menor la probabilidad de que lo que esperamos ocurra realmente.

El sufrimiento puede aliviarse de forma inmediata incrementando, si es posible, la percepción de control del enfermo sobre la situación y, complementariamente, proporcionando información veraz sobre ella, ya que la realidad nos sitúa en un punto de partida sólido y compartido sobre el que empezar a construir. «La comunicación de malas noticias puede ser dolorosa –comenta Pilar Arranz–, pero la incomunicación lo es mucho más.»

«Nadie quiere hablar de lo que está pasando con el enfermo, ni siquiera él mismo, que sufre, gime, pero nada dice. Los familiares también sufren, no saben qué hacer, pero fingen que está todo bien.»

**Maria Julia Kovács,**  
sobre *La muerte de Iván Illich* de Tolstói

Tomar conciencia de la realidad y *aceptarla* es el primer paso para el cambio.

---

**«El proceso de morir forma parte de la vida. Si somos conscientes de ello, siempre podemos finalizarla con una mirada de ternura, agradecimiento, confianza y perdón.»**

---

Si desea empezar una paliación de una manera gradual pregunte simplemente al enfermo cómo se le hace el tiempo: ¿más largo o más corto que el que marca el reloj? Cuando los minutos, las horas, los días, tardan en pasar, cuando el tiempo se hace interminable, es que algo no funciona. Si en la medida de sus posibilidades desea proseguir e intentar averiguar la causa, puede preguntar: «¿Por qué?». En el caso de que se haya establecido una relación de confianza, es fácil que encuentre una respuesta que permita continuar el diálogo o que aparezca espontáneamente una ventilación emocional liberadora.

Un aspecto interesante a considerar es que el tiempo que estamos viviendo, o que están viviendo las personas de nuestro entorno, es distinto del de los recuerdos que se rememorarán más tarde. En los recuerdos no importa todo lo ocurrido; solo importan «los picos» y el final.

Así, aunque hayamos disfrutado de todo el partido de fútbol, una vez finalizado ¿qué recordaremos de él? Normalmente, solo algunos momentos especiales –como una jugada increíble de Messi– y el resultado final del partido.

¿Qué recordarán nuestros seres queridos al evocar nuestro proceso de morir? Quizás una tenue sonrisa de complicidad, una caricia, un apretón en la mano o en el brazo, una palabra, y el resultado final: nuestro rostro de serenidad o dolor en el momento de la muerte.

El proceso de morir forma parte de la vida. Si somos conscientes de ello, siempre podemos finalizarla con una mirada de ternura, agradecimiento, confianza y perdón. Éste puede ser nuestro legado antes de que el cuerpo desaparezca definitivamente de la faz de la Tierra.

«Y tocaré  
el violín en las noches de fiesta  
para los viejos  
que permanezcan vivos como yo  
después de la última batalla.»

**Nazim Hikmet**

## 9. El final del viaje

Tal vez esta poesía de Juan Ramón Jiménez que tituló *El viaje definitivo* es la que mejor refleja mis emociones ante la muerte. Me gustaría terminar este libro con ella:

... Y yo me iré. Y se quedarán los pájaros cantando;  
y se quedará mi huerto, con su verde árbol,  
y con su pozo blanco.  
Todas las tardes, el cielo será azul y plácido;  
y tocarán, como esta tarde están tocando,  
las campanas del campanario.  
Se morirán aquellos que me amaron;  
y el pueblo se hará nuevo cada año;  
y en el rincón aquel de mi huerto florido y encalado,  
mi espíritu errará nostálgico...  
Y yo me iré; y estaré solo, sin hogar, sin árbol  
verde, sin pozo blanco,  
sin cielo azul y plácido...  
Y se quedarán los pájaros cantando.

Tomado de «Corazón en el viento»,  
en *Poemas agrestes*, 1910-1911.

«... y la banda seguirá tocando.»

**Randy Shilts**

## Referencias

1. Gawande, A. (2014), *Being mortal. Medicine and what matters in the end*. Nueva York: Metropolitan Books. Traducción: *Ser mortal: La medicina y lo que importa al final*. Barcelona: Galaxia Gutenberg, 2015.
2. Vilardell, M. (2014), «Sé autónomo y evitarás el envejecimiento patológico». *La Vanguardia*. Disponible en: <<http://www.lavanguardia.com/lacontra/20140210/54400994652/la-contra-miquel-vilardell.html>>.
3. Miranda, R., y Espinoza, D. (2012), «A los 104 años muere Oscar Niemeyer, el arquitecto de Brasilia». *La Tercera*. Disponible en: <<http://www.latercera.com/noticia/cultura/2012/12/1453-497106-9-a-los-104-anos-muere-oscar-niemeyer-el-arquitecto-de-brasilia.shtml>>.
4. *La Jornada* (2007), «Realizan festejos en Río de Janeiro por el centenario de Oscar Niemeyer». Disponible en: <<http://www.jornada.unam.mx/2007/04/13/index.php?section=cultura&article=a06n1cul>>.
5. Goyzuetaño, V. (2007), Entrevista a Oscar Niemeyer. «Oscar Niemeyer “La vida siempre me pareció más importante que la arquitectura”». *ABC*. Disponible en: <[http://www.abc.es/hemeroteca/historico-09-12-2007/abc/Cultura/oscar-niemeyer-la-vida-siempre-me-parecio-mas-importante-que-la-arquitectura\\_1641462855824.html](http://www.abc.es/hemeroteca/historico-09-12-2007/abc/Cultura/oscar-niemeyer-la-vida-siempre-me-parecio-mas-importante-que-la-arquitectura_1641462855824.html)>.
6. Carbonell, R. (2008), «Desde que tengo uso de razón busco caracolas». *El País*. Disponible en: <[http://elpais.com/diario/2008/08/20/catalunya/1219194451\\_850215.html](http://elpais.com/diario/2008/08/20/catalunya/1219194451_850215.html)>.
7. Redoya, J. G. (2007), «Miret Magdalena/Teólogo laico». *El País*, 12 de marzo.
8. Colilles, M. (2008), Entrevista a Montserrat Abelló. *Revista del COP*, junio, pp. 30-35.
9. Geli, C. (2007), Entrevista a Ana María Matute. «Aún me queda un pedacito de niña que hacía cuentos». *El País*, 24 de noviembre.
10. De Beauvoir, S. (1970), *La veillesse*. París: Gallimard.
11. Csikszentmihalyi, M., y Csikszentmihalyi, I. S. (1998), *Psychological studies of flowing convice*. Cambridge: University Press. Traducción: *Experiencia óptima: Estudios psicológicos del flujo en la conciencia*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 1998.
12. Montaigne, M. de (1580), *Essais. Livre I*. París: Garnier-Flammarion, 1969.
13. Séneca, L. A. (siglo I), *Cartas a Lucilio*. Traducción de Vicente López Soto. Barcelona: Juventud, 1982.

14. De Beauvoir, S. (1970), *op. cit.*
15. Salgado, S. (2014), *De mi tierra a la Tierra*. Madrid: La Fábrica.
16. Carandell, M. (2012), «Entrevista a Jane Goodall, primatóloga». Barcelona: UAB. Disponible en: <[http://www.uab.cat/PDF/PDF\\_1336977130622\\_es.pdf](http://www.uab.cat/PDF/PDF_1336977130622_es.pdf)>
17. Barea, J. (2009), Entrevista a Jane Goodall. «Jane Goodall, la primatóloga británica». *Geo*. Disponible en <<http://www.mundo-geo.es/green-living/jane-goodall-la-primatologa-britanica>>.
18. Darwin, C. (1881), *The power of movement in plants*. Nueva York: Appleton. Reproducido en 1966 por la editorial Da Capo de Nueva York.
19. Darwin, C. (1905), *The movements and habits of climbing plants*. Londres: John Murray.
20. Chandra Bose, J. (1902), *Response in the living and non living*. Reimpreso en el año 1966 en Calcuta: Bose Institute.
21. Chandra Bose, J. (1918 y 1919), *Live movements in plants* (vols. I y II). Calcuta: Bengal Government Press.
22. Chandra Bose, J. (1927), *Plant autographs and their revelations*. Reimpreso en 1955 en Calcuta: Bose Institute.
23. Mancuso, S., y Viola, A. (2015), *Verde brillante. Sensibilità e intelligenza del mondo vegetale*. Florencia: Giunti. Traducción: *Sensibilidad e inteligencia en el mundo vegetal*. Barcelona: Galaxia Gutenberg, 2015.
24. Fresneda, C. (2014), «Un ordenador logra superar por primera vez el test de Turing». *El Mundo*. Disponible en: <<http://www.elmundo.es/ciencia/2014/06/09/539589ee268e3e096c8b4584.html>>.
25. Ariès, P. (1977), *L'homme devant la mort*. París: Du Seuil. Traducción: *El hombre ante la muerte*. Madrid: Santillana, 2011.
26. Naciones Unidas. Consejo Económico y Social (2010), «Estudio preliminar sobre las consecuencias para los pueblos indígenas de la teoría jurídica internacional conocida como la doctrina del descubrimiento».
27. Ordaz, P. (2015), «El papa pide perdón por los crímenes durante la conquista de América». *El País*, 10 de julio. Disponible en: <[http://internacional.elpais.com/internacional/2015/07/10/actualidad/1436484652\\_422140.html](http://internacional.elpais.com/internacional/2015/07/10/actualidad/1436484652_422140.html)>.
28. Heath, I. (2007), *Matters of life and death. Key writings*. Londres: Radcliffe. Traducción: *Ayudar a morir*. Buenos Aires/Madrid: Katz, 2008.
29. Callahan, D. (2004), «Dolor y sufrimiento en el mundo: realidad y perspectivas». En R. Bayés (ed.), *Dolor y sufrimiento en la práctica clínica* (pp. 5-16). Barcelona: Fundación Medicina y Humanidades Médicas.
30. De Grey, A. (1999), *The mitochondrial free. Radical theory of aging*. Texas: R. G. Landes. Disponible en: <<http://sensf.org/files/pdf/MiFRA-06.pdf>>.
31. Costas, A. (2006a), «Manual de instrucciones para nuevos jubilados». *El País* (Cataluña), 4 de abril.

32. Costas, A. (2006b), «Para siempre jóvenes». *El País* (Cataluña), 17 de octubre.
33. ABC (2012), «El FMI aboga por aumentar la edad de jubilación y recortar las pensiones». Disponible en: <<http://www.abc.es/20120411/economia/abci-recortes-jubilacion-201204111617.html>>.
34. RTV.es (2012), «El primer ministro sueco propone retrasar la edad de jubilación a los 75 años». Disponible en: <<http://www.rtve.es/noticias/20120207/primer-ministro-sueco-propone-retrasar-edad-jubilacion-75-anos/496319.shtml>>.
35. Costas, A. (2006a), *op. cit.*
36. Bayés, R. (2009), *Vivir: Guía para una jubilación activa*. Barcelona: Paidós.
37. Touraine, A. (2010). «Las pensiones, lo fácil y lo necesario». *El País*, 10 de mayo. Disponible en: <[http://elpais.com/diario/2010/05/10/economia/1273442408\\_850215.html](http://elpais.com/diario/2010/05/10/economia/1273442408_850215.html)>.
38. Gracia, D. (2015), «El porvenir de una ilusión». *Eidon* 43, pp. 1-3. Disponible en: <[http://www.fcs.es/mail/eidon\\_43/mail.html](http://www.fcs.es/mail/eidon_43/mail.html)>.
39. Gracia, D. (2004), *Como arqueros al blanco. Estudios de bioética*. Madrid: Triacastela.
40. Bayés, R. (2009), *op. cit.*
41. Fernández-Ballesteros, R. (2009), *Envejecimiento activo. Contribuciones de la psicología*. Madrid: Pirámide.
42. Ryle, G. (1949), *The concept of mind*. Nueva York: Barnes & Noble.
43. Heath, I. (2007), *op. cit.*
44. Broyard, A. (1992), *Intoxicated by my illness*. Nueva York: Random House. Traducción: *Ebrio de enfermedad*. Segovia: La Uña Rota, 2013.
45. Skinner, B. F., y Vaughan, M. (1983), *Enjoy old age*. Nueva York: Norton. Traducción: *Disfrutar la vejez*. Barcelona: Martínez Roca, 1986.
46. Gawande, A. (2014), *op. cit.*
47. Vilardell, M. (2014), *op. cit.*
48. Vilardell, M. (2015), *Construye tu futuro*. Barcelona: Plataforma.
49. Skinner, B. F., y Vaughan, M. (1983), *op. cit.*
50. Csikszentmihalyi, M., y Csikszentmihalyi, I. S. (1998), *op. cit.*
51. Fratiglioni, L., Wang, H., Ericsson, K., Maytan, M., y Winblad, B. (2000), «Influence of social network on occurrence of dementia: a community-based longitudinal study». *The Lancet*, 355, pp. 1315-1319.
52. Kabat-Zinn, J. (1990), *Full catastrophe living*. Nueva York: Random House. Traducción: *Vivir con plenitud las crisis*. Barcelona: Kairós, 2006.

53. Simón, V., y Germer, C. K. (2011), *Aprender a practicar la atención plena (mindfulness)*. Barcelona: Sello Editorial.
54. Thich Nath Hanh (1995), «Cómo lograr el milagro de vivir despierto». Disponible en: <http://montanadesilencio.org/wp-content/uploads/2013/12/Cómo-lograr-el-milagro-de-vivir-despierto.pdf>
55. Comte-Sponville, A. (2001), *Le bonheur, désespérément*. Nantes: Pleins Feux. Traducción: *La felicidad, desesperadamente*. Barcelona: Paidós, 2001.
56. Séneca, L. A. (siglo I), *op. cit.*
57. Montaigne, M. de (1580), *op. cit.*
58. Broggi, M. (2008), «Reflexions d'un vell centenari». *Bioètica & Debat*, 14, 53, pp. 1-20.
59. Tolle, E. (1997), *The power of now: A guide to spiritual enlightenment*. Vancouver: Namaste. Traducción: *El poder del ahora: Una guía para la iluminación espiritual*. Madrid: Gaia, 2001.
60. López Zubero, J. L. (2010), *Lo observé en el cine*. Florida: International Medical and Cultural Foundation.
61. Podewils, L. J., y Guallar, E. (2006), «Mens sana in corpore sano». *Annals of Internal Medicine*, 144, 2, pp. 135-136.
62. Broggi, M. (2008), *op. cit.*
63. Frankl, V. E. (1946), *Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. Viena: Verlag fur Jugend und Volk. Traducción: *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder, 1996.
64. Stokes, G. (2008), *And still the music plays: Stories of people with dementia*. Londres: Hawker. Traducción: *Y la música sigue sonando. Historias de personas con demencia*. Barcelona: Fundación Sanitas, 2010.
65. Berger, J. (1967), *A fortunate man*. Londres: Random House. Traducción castellana: *Un hombre afortunado*. Madrid: Alfaguara, 2008.
66. Cassell, E. J. (2004), *The nature of suffering and the goals of medicine*. Nueva York: Oxford University Press.
67. Didion, J. (2005), *The year of magic thinking*. Nueva York: Knopf. Traducción: *El año del pensamiento mágico*. Barcelona: Globalrhythm, 2006.
68. Gawande, A. (2014), *op. cit.*
69. Heath, I. (2007), *op. cit.*
70. Heath, I. (2007), *op. cit.*
71. Gawande, A. (2014), *op. cit.*
72. Stonington, S. D. (2015), «On the (f)utility of pain». *The Lancet*, 385, pp. 1388-1389.

73. Bayés, R., Limonero, J. T., Barreto, P., y Comas, M. D. (2001), «Protocolo de una investigación multicéntrica sobre aspectos emocionales en enfermos en situación terminal». *Medicina Paliativa*, 8, 2, pp. 71-79.
74. Bayés, R. (2007), *El reloj emocional. La gestión del tiempo interior*. Barcelona: Alienta.
75. Bayés, R., Limonero, J. T., Barreto, P., y Comas, M. D. (1997), «A way to screen for suffering in palliative care». *Journal of Palliative Care*, 13, 2, pp. 22-26.

Su opinión es importante.  
En futuras ediciones, estaremos encantados de recoger sus comentarios sobre  
este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

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

# El reloj emocional

Sobre el tiempo y la vida

Ramon Bayés

Plataforma  
Actual



Entender el tiempo es percibir la vida

# El reloj emocional

Bayés, Ramon

9788417114473

103 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿Puede una sociedad funcionar sin relojes ni calendarios? ¿Podemos concebir una vida sin horarios, citas o fechas de aniversario? El reloj emocional nos invita a descubrir que el tiempo no se mide únicamente por su duración, sino por lo que nos aporta, y que una hora colmada de felicidad transcurre tan rápido como lenta una hora de espera. Este libro es un análisis en torno al tiempo subjetivo, en el que el autor analiza la forma en que se percibe en ámbitos tan variados como el deporte y la enfermedad, así como la manera en que lo administramos y nos valemos de él para tomar decisiones. Es también una reflexión sobre cómo vivimos la incertidumbre de la espera, el poder de la inmediatez, el recuerdo, las asociaciones y el olvido. Esta obra nos permitirá comprender mejor de qué manera podemos vivir plenamente cada día, y nos ayudará a gestionar mejor nuestras expectativas y la forma en que asumimos nuestras emociones.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Plataforma  
Testimonio

Eugene O'Kelly

«Unas memorias conmovedoras.»

*The Times*

# MOMENTOS PERFECTOS

# Momentos perfectos

O'Kelly, Eugene

9788416429806

200 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

A los 53, Eugene O Kelly, director en Estados Unidos de la prestigiosa consultora KPMG, estaba en la cumbre de su carrera profesional y podía presumir de una familia ejemplar. Pero, en un examen médico de rutina, se encontró con un diagnóstico inesperado: un tumor cerebral incurable y una esperanza de vida de seis meses como máximo. Desde ese momento, O Kelly decide vivir el tiempo que le queda de una manera intensa, hace una revisión autocrítica de su vida, de su trabajo, de sus metas, y del significado del éxito. ¿Qué es importante en la vida? ¿Qué no lo es? ¿Es necesario estar gravemente enfermo para formularse esta pregunta? Momentos perfectos es un testimonio conmovedor y optimista, que ha cautivado a miles de lectores en todo el mundo.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# El cerebro del niño explicado a los padres

Dr. Álvaro Bilbao  
Autor de *Cuida tu cerebro*

Plataforma  
Actual



**Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional**

# El cerebro del niño explicado a los padres

Bilbao, Álvaro

9788416429578

296 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional. Durante los seis primeros años de vida el cerebro infantil tiene un potencial que no volverá a tener. Esto no quiere decir que debemos intentar convertir a los niños en pequeños genios, porque además de resultar imposible, un cerebro que se desarrolla bajo presión puede perder por el camino parte de su esencia. Este libro es un manual práctico que sintetiza los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores, con el fin de que puedan ayudar a los niños a alcanzar un desarrollo intelectual y emocional pleno. "Indispensable. Una herramienta fundamental para que los padres conozcan y fomenten un desarrollo cerebral equilibrado y para que los profesionales apoyemos nuestra labor de asesoramiento parental." LUCÍA ZUMÁRRAGA, neuropsicóloga infantil, directora de NeuroPed "Imprescindible. Un libro que ayuda a entender a nuestros hijos y proporciona herramientas prácticas para guiarnos en el gran reto de ser padres. Todo con una gran base científica pero explicado de forma amena y accesible." ISHTAR ESPEJO, directora de la Fundación Aladina y madre de dos niños "Un libro claro, profundo y entrañable que todos los adultos deberían leer." JAVIER ORTIGOSA PEROCHENA, psicoterapeuta y fundador del Instituto de Interacción "100% recomendable. El mejor regalo que un padre puede hacer a sus hijos." ANA AZKOITIA, psicopedagoga, maestra y madre de dos niñas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Reinventarse

Tu segunda oportunidad

Dr. Mario Alonso Puig



**21<sup>a</sup>**  
edición ampliada

---

Traducido a 13 idiomas  
Más de 100.000  
ejemplares vendidos  
en España

¿Qué te atreverías a hacer si supieras que no puedes fallar?

# Reinventarse

Alonso Puig, Dr. Mario

9788415577744

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El Dr. Mario Alonso Puig nos ofrece un mapa con el que conocernos mejor a nosotros mismos. Poco a poco irá desvelando el secreto de cómo las personas creamos los ojos a través de los cuales observamos y percibimos el mundo.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Vivir la vida con sentido

Actitudes para vivir con  
pasión y entusiasmo

**Victor Küppers**



Solo se vive una vez, pero una vez es  
suficiente si se hace bien

# Vivir la vida con sentido

Küppers, Victor

9788415750109

246 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Este libro pretende hacerte pensar, de forma amena y clara, para ordenar ideas, para priorizar, para ayudarte a tomar decisiones. Con un enfoque muy sencillo, cercano y práctico, este libro te quiere hacer reflexionar sobre la importancia de vivir una vida con sentido. Valoramos a las personas por su manera de ser, por sus actitudes, no por sus conocimientos, sus títulos o su experiencia. Todas las personas fantásticas tienen una manera de ser fantástica, y todas las personas mediocres tienen una manera de ser mediocre. No nos aprecian por lo que tenemos, nos aprecian por cómo somos. Vivir la vida con sentido te ayudará a darte cuenta de que lo más importante en la vida es que lo más importante sea lo más importante, de la necesidad de centrarnos en luchar y no en llorar, de hacer y no de quejarte, de cómo desarrollar la alegría y el entusiasmo, de recuperar valores como la amabilidad, el agradecimiento, la generosidad, la perseverancia o la integridad. En definitiva, un libro sobre valores, virtudes y actitudes para ir por la vida, porque ser grande es una manera de ser.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Índice

Portada	2
Créditos	3
Epígrafe	4
Índice	5
Introducción	6
1. Fluir la vida en la vejez	16
2. La curiosidad y la creatividad en la vejez	18
3. Envejecer aquí y ahora	25
4. La jubilación como premio y como castigo	29
5. Afrontando problemas	35
6. Sugerencias que pueden facilitar el buen envejecer	38
7. Recorriendo el tramo final de la vida	43
8. La percepción del tiempo como medida de felicidad y sufrimiento	46
9. El final del viaje	50
Referencias	51
Colofón	56