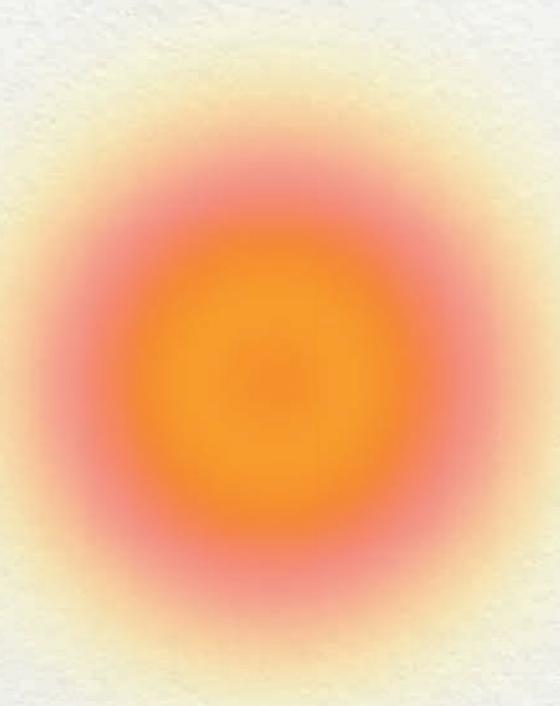


JORDI QUEROL

REFLEXIONES
PARA ENVEJECER
CON PLENITUD



HAZLO POSIBLE

LIBROS CÚPULA

JORDI QUEROL

REFLEXIONES
PARA ENVEJECER
CON PLENITUD

HAZLO POSIBLE

LIBROS CÚPULA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Jordi Querol

Primera edición: febrero de 2024

Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-4071-0

D. L. B. 19.908-2023

Impresor: Liberdúplex



SUMARIO

Sobre el autor.....	11
Prólogo.....	15
Introducción del autor.....	17
1. Ennoblecere a los ancianos	23
2. El valor de la diferencia	27
3. Vejez y libertad.....	31
4. ¿Somos muchos los mayores?	33
5. Alternativas	37
6. Vejez y mundo agrario	41
7. Mantenerse en activo	45
8. Tiempo e información	49
9. Experiencia y talento	53
10. Belleza y juventud.....	57
11. Informática y ancianidad	61
12. Intransigencias.....	65
13. Brecha generacional	71
14. Octogenarios en la ciudad	75
15. Barreras arquitectónicas	77
16. Residencias	81
17. Edadismo y gerontofobia	87

18. Ancianos maltratados	93
19. La COVID-19 y mascarillas.....	95
20. La memoria	99
21. El amor.....	103
22. Los nietos	107
23. Los amigos.....	111
24. Sorpresas	117
25. Jubilaciones.....	121
26. El testamento	129
27. Decepciones	131
28. Vejez y muerte.....	135
29. Decálogo.....	143
30. Conclusiones.....	151
Epílogo	155

Capítulo 1

ENNOBLECER A LOS ANCIANOS

Muchos de nosotros tenemos tendencia a generalizar en demasía. Los ejemplos son múltiples: los catalanes son gente avara; en Londres siempre llueve; París, la *Ville Lumière* (la Ciudad de la Luz); los japoneses siempre trabajan; los andaluces son graciosos... Estas aseveraciones no son más que chascarrillos, o lo que es lo mismo, frases breves y divertidas, aunque muchas de ellas equívocas. Mi admirado y ya desaparecido amigo Luis Racionero, que, además de ser un gran escritor fue director del Colegio de España en París y vivió infinidad de días lluviosos en la ciudad del Sena, nunca alabó precisamente su luz, y supo explicar el porqué de aquel dicho. Por lo visto, París fue la primera ciudad que instaló en sus calles lámparas de aceite para iluminarla de noche (en el siglo XVII).

En la misma línea, con estas frases hechas, afirmar que la vejez es un coñazo constituye otra inexactitud...

En numerosas partes del mundo aún prevalece la idea de que la ancianidad es una edad infeliz, la etapa de los cuidados y de los tratamientos médicos, es decir, septuagenarios, octogenarios y nonagenarios llenos de achaques, drásticamente disminuidos y con una progresiva pérdida de curiosidad y de admiración por las novedades y adelantos, propensos a ser desconfiados y extremadamente cautos, temerosos de la penuria económica, que viven atemorizados por el posible abandono de los suyos, que se refugian en la rutina y en los hábitos que les proporcionan seguridad... El desacierto de estas manifestaciones surge en el momento en que se pone a todos los ancianos en el mismo saco, o lo que es igual, cuando no se contemplan sus infinitas diferencias. Por lo tanto, ha llegado el momento de explicar con claridad los distintos y verdaderos significados de la ancianidad y replantearse de nuevo los modelos de asistencia para este colectivo, cada día más numeroso.

Determinar una fecha a partir de la cual los seres humanos deben ser considerados globalmente de un determinado modo es un error garrafal que atenta contra la inteligencia; y, hablar en general sobre la vejez de manera desgarradora o en tono patético e insustancial (como si todos los que militamos en ella fuéramos iguales), me parece preocupante. Está demostrado científicamente que hay una marcada variabilidad en la forma de envejecer, tanto en el aspecto psicológico como en el físico. Cada anciano es un mundo, por lo cual no se puede pasar por alto su singularidad: su nivel intelectual, de ingresos, su género, sus enfermedades, sus talentos... Además, las tipologías del carácter general (seriedad, simpatía...) llegan intactas a la ancianidad; los que han sido sensibles y generosos alcanzan la vejez de igual modo, y lo mismo pasa con los que han sido desaboridos, el tiempo no les dulcifica el carácter. Por todo ello, me parece aterrador leer en textos científicos declaraciones de personas versadas en la materia que dicen cosas como: «En general, envejecer es un proceso dinámico que nos iguala a todos, independientemente del sexo y de la capacidad económica, incluyendo situaciones sociales o culturales».

Los señores se podrían subdividir en dos grupos. En uno se inscribirían aquellos que, con independencia de las dificultades físicas habituales (dentaduras averiadas, inicios de sordera, problemas de visión, manchas en la piel, próstatas más grandes de la cuenta, complicaciones de mamas...), aún tienen ganas de realizar proyectos y continúan en un estado de salud aceptable; personas que sienten una placidez especial al levantarse temprano por la mañana y constatar que existen. En el otro se congregarían todos los demás: aquellos que sufren enfermedades muy tristes y complicadas (alzhéimer, párkinson...) y que necesitan ayuda al haber disminuido su capacidad mental y física. Por supuesto, ambos conjuntos serán susceptibles de las correspondientes subdivisiones.

Según avanzan los años, la experiencia y el equilibrio de los que se encuentran en buenas condiciones van ganando peso, y nuestra visión del mundo se va perfeccionando, cada día que pasa lo conocemos mejor, sabemos muy bien que estamos hechos para disfrutar y padecer y, finalmente, para morir. Somos un colectivo

que comprende muy bien que, a trompicones, vamos perdiendo algo de memoria, la agilidad disminuye y andamos encorvados; la torre de Pisa también se encuentra inclinada y, pese a ello, continúa imperturbable gracias a la atención arquitectónica pertinente. En este grupo hay personas muy bien preparadas y con mucha experiencia que, como asesores temporales en los consejos de administración de empresas, hospitales, entidades bancarias, organismos públicos y privados... podrían ayudar dando sus opiniones imparciales, sensatas, inteligentes y objetivas.

Hace muy poco, al sufrir de manera muy directa un colosal desbarajuste en el departamento de urgencias de un famoso hospital de mi ciudad, pensé que a dicha institución médica (seguramente, dirigida por gestores muy brillantes en materias específicas) le iría muy bien escuchar las opiniones de algunos de estos señores; ellos han vivido mucho y son sabios en temas de índole general.

Las sociedades que están dispuestas a entender y aceptar la verdadera realidad de sus señores, con sus infinitos matices y diferencias, serán las únicas capaces de alcanzar un mejor futuro. Las que descartan a sus miembros más longevos pierden humanidad y sabiduría, y las raíces que les permiten crecer dignamente se van deteriorando. Para que nuestra civilización evolucione positivamente, ennoblecere a los ancianos es crucial.

Capítulo 2

EL VALOR DE LA DIFERENCIA

El odio al extranjero (persona distinta por diversas causas: color de piel, idioma, nacionalidad...) puede manifestarse desde el simple rechazo hasta las agresiones diversas. No obstante, cuando el foráneo en cuestión juega en nuestro equipo, haciendo valer con ardor los colores que defendemos, entonces es ovacionado. La sociedad es así de contradictoria: en cualquier momento puede insultar a un deportista de color del equipo contrario porque nos ha marcado un gol y, al mismo tiempo, aplaudir a rabiar a los jugadores de la misma raza que militan en nuestro club. Con los ancianos pasa algo similar, los jóvenes abrazan con muchísimo cariño a sus abuelos a través del amor que les profesan y, a su vez, pueden ningunear a los *silvers* que no conocen de nada.

En su día, el cómico Beppe Grillo, fundador en Italia del Movimiento 5 Estrellas, publicó en su blog que los ancianos no deberían votar en su país porque sus intereses pueden ir en contra de los jóvenes. Esta barbaridad —que lógicamente no prosperó— es un claro ejemplo de que la humanidad tiene tendencia a venerar a los poderosos: al más rico del pueblo, porque nos puede dar trabajo o invitar a nuestros hijos a bañarse en su piscina; a su alcalde, porque nos puede favorecer en algo; al jefe de la empresa, porque tiene potestad para subirnos el sueldo... No obstante, a los indefensos (pobres, enfermos, inmigrantes, niños y ancianos), que los zurzan. Soy consciente de que hay numerosos ciudadanos y múltiples ONG que realizan actividades de interés social que combaten esas inercias, pero en las sociedades actuales los extranjeros, los diferentes y los más débiles son los que peor lo pasan.

Con el tiempo he llegado a la conclusión de que el ser humano, en general, se encuentra más cómodo en los contextos donde las cosas son homogéneas. Sociedades en las que el color de la piel es muy similar, ambientes en que la religión es la misma, entornos en los cuales hay muchos niños y los ancianos son muy pocos,

colectivos donde las diferencias entre izquierdas y derechas son mínimas (antiguos bipartidismos) y así sucesivamente. Esta tendencia, que podríamos considerar «biológica», ya no tiene trayecto alguno: hoy nos hallamos inmersos en un mundo muy plural donde los adelantos farmacológicos y de todo tipo están alargando nuestras vidas, donde los ancianos somos numerosos, las banderas multicolores de los LGBTIQ+ son aceptadas por una gran mayoría de los ciudadanos, donde se intensifica la llegada de pateras cada día y los partidos políticos proliferan sin cesar.

Durante mi vida, he conocido numerosos países, e incluso tengo buenos amigos en algunos de ellos; al final, y después de constatar las considerables diferencias que existen entre nosotros, estoy seguro de que, en cada uno de aquellos lugares tan diversos, amor, maldad, envidia, generosidad, talento y demás virtudes y defectos, también florecen. Aquel refrán que reza «en todos los lugares se cuecen habas» es absolutamente cierto. Pues bien, aprovecho la ocasión para decir que los que piensan que su tribu es la mejor cometen un craso error. Como digo, las tribus siempre son muy diversas y distintas, cada una de ellas posee múltiples peculiaridades que la diferencian de las otras, el que piense que la propia es la mejor se equivoca: la suya es, simplemente, aquella en la que se siente más cómodo y feliz.

De una vez por todas, tendría que quedar claro que las personas mayores tenemos muchísimas cosas en común: no sabemos dónde hemos dejado las llaves, andamos más despacio que antes, nuestra capacidad auditiva va disminuyendo, usamos muchas veces la frase «a mí me pasó lo mismo» (pues con ella, cuando alguien nos cuenta alguna anécdota de su vida, desviamos la conversación para hablar de la nuestra), todos tomamos varias pastillas al día, una gran mayoría estamos jubilados, algunos viven en residencias... Pero todos, sin distinción, somos heterogéneos, al igual que lo son los niños de las guarderías, los alumnos de institutos y universidades o los coches que circulan por las redes viarias.

Cada uno de nosotros envejece de formas muy diversas. Deberíamos reconocer, por tanto, que todos somos diferentes; por eso, cuando llegan las inevitables enfermedades (algunas de ellas

muy penosas), unos reaccionan con equilibrio y otros lo hacen con tristeza y cierto enojo. Frente a la muerte (capítulo 28) también reaccionamos de formas muy distintas.

Entiendo muy bien que en algún rincón de nuestra estructura genética habita la aversión al diferente y, por eso, instintivamente, buscamos abrigo en quienes son análogos a nosotros, pero la evolución de las mejores sociedades —las que acaban siendo las más prósperas— siempre ha seguido otro camino: la creencia de que el valor de una persona y sus derechos no dependen de su lugar de procedencia. Caminar hacia una cultura de la solidaridad entre pueblos, clases y edades, intentando así reconocer el valor de la diferencia, es una de las mejores garantías para que nuestro mundo se desarrolle de manera adecuada.

Yo amo estas sociedades democráticas tan complejas y versátiles. Vivir en ellas tiene grandes ventajas; hoy en día, solo hace falta comparar cómo se ha tratado en nuestro ámbito el tema de la COVID-19 y de qué manera lo está conformando China: una sociedad no democrática donde el color de la piel y los rostros de sus ciudadanos son muy similares.
