

**LIBROS CÚPULA**

JORDI QUEROL

REFLEXIONES  
PARA ENVEJECER  
CON PLENITUD

HAZLO POSIBLE

**LIBROS CÚPULA**

A la venta desde el 14 de febrero de 2024

# LIBROS CÚPULA



## REFLEXIONES PARA ENVEJECER CON PLENITUD

HAZ QUE VALGA LA PENA

**Jordi Querol**

**Un libro para entender y aceptar la verdadera realidad de los seniors, con sus infinitos matices y diferencias, y así alcanzar un futuro mejor.**

Las personas mayores tienen muchísimas cosas en común: no saben dónde han dejado las llaves, andan más despacio que antes, su capacidad auditiva va disminuyendo, usan muchas veces la frase «a mí me pasó lo mismo», todos toman varias pastillas al día, una gran mayoría están jubilados, algunos viven en residencias... Pero todos, sin distinción, son heterogéneos.

Jordi Querol escribe este libro sin pretensiones científicas ni médicas a modo de desahogo, para hablar sobre la vejez como una etapa más de nuestras vidas, para aprender a valorarla y a disfrutarla.

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. Jordi Querol también nos receta a lo largo de los treinta capítulos de su libro algunas pautas a seguir, para vivir una vejez que valga la pena; nos lleva de la mano a través de una vida rica y feliz, con el objetivo de sentar las bases para que el último tramo también lo sea. Porque, al final, cada etapa se sustenta y se nutre de la anterior, estratificándose en un «todo» que es el existir.

# LIBROS CÚPULA



***«No se amaneca viejo un día cualquiera. Se va uno hacia la vejez despacio, sin apenas sentirlo, sin saberlo, sin edad concreta. Es un deterioro lento, insidioso, pero imparable. Sin remedio alguno. Y no hay un día fijo en que empiece la vejez. Los hay quienes se pasan media vida previéndola, ahorrando para cuando llegue... y para qué. La vejez no se puede prever, como tampoco se puede prever la devaluación de la moneda, y debe aceptarse como y cuando viene».*** Ana María Matute

## CONTENIDOS DEL LIBRO

- |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| Prólogo                       | 16. Residencias               |
| Introducción del autor        | 17. Edadismo y gerontofobia   |
| 1. Ennoblecere a los ancianos | 18. Ancianos maltratado       |
| 2. El valor de la diferencia  | 19. La COVID-19 y mascarillas |
| 3. Vejez y libertad           | 20. La memoria                |
| 4. ¿Somos muchos los mayores? | 21. El amor                   |
| 5. Alternativas               | 22. Los nietos                |
| 6. Vejez y mundo agrario      | 23. Los amigos                |
| 7. Mantenerse en activo       | 24. Sorpresas                 |
| 8. Tiempo e información       | 25. Jubilaciones              |
| 9. Experiencia y talento      | 26. El testamento             |
| 10. Belleza y juventud        | 27. Decepciones               |
| 11. Informática y ancianidad  | 28. Vejez y muerte            |
| 12. Intransigencias           | 29. Decálogo                  |
| 13. Brecha generacional       | 30. Conclusiones              |
| 14. Octogenarios en la ciudad | Epílogo                       |
| 15. Barreras arquitectónicas  |                               |

# LIBROS CÚPULA

## ALGUNAS REFLEXIONES SOBRE EL ENVEJECIMIENTO

*«Las sociedades que están dispuestas a entender y aceptar la verdadera realidad de sus séniors, 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, ennoblecer a los ancianos es crucial».*

*«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».*

*«Durante la vejez, hacemos en todo momento lo que más nos apetece y, con educación y respeto, podemos manifestarnos tal y como somos. Para mí, esta es su mejor cualidad: su infinita libertad».*

*«Son numerosos los demógrafos internacionales de prestigio contrastado que opinan que, en un futuro cercano, vamos a ser menos, más viejos y también algo más pobres.*

*«Vivir una buena vejez solo es posible si sabemos llenarla de nuevas alternativas. Hacerlo no nos resultará nada difícil, porque nuestro instinto de conservación permanece intacto y hemos llegado a este capítulo de la vida con mucha experiencia».*

# LIBROS CÚPULA

*«Una cosa son las ancianas barrigas, rosas y bronceadas de algunos turistas de Benidorm (y otros millones de pueblos costeros del mundo soleado) que declaran que ya no les apetece hacer nada productivo, y otra muy diferente son las personas mayores, también con barrigas ancianas, que continúan investigando, estudiando, escribiendo, rehabilitando y diseñando edificios, impartiendo conferencias, dando conciertos o clases en universidades. médicos que abren puntualmente sus consultas cada tarde o bien maestros albañiles construyendo bellos objetos de madera. En definitiva, personas que, de verdad, continúan estando «en activo».*

*«Todos llegamos a la vejez con un dilatado equipaje de experiencias, y cuanto más alto haya sido su nivel, mejor sabremos mantener la ilusión, la esperanza y las ganas de hacer cosas nuevas. La calidad de nuestra ancianidad está absolutamente ligada a la vida anterior que hemos llevado. Si llegamos a ella preparados, la sabremos manejar mucho mejor».*

*«Normalmente, a todo el mundo le gusta trabajar en tareas para las cuales tiene aptitudes: las cosas resultan más fáciles y divertidas cuando desarrollamos esas ocupaciones. Los que hemos tenido la suerte de ejercer oficios que nos apasionaban, y además, estábamos dotados para poder hacerlo, hemos llegado a mayores satisfechos. Cuando ocurre así, la felicidad está asegurada».*

*«Cuando los señores entendamos que debemos acrecentar nuestra destreza en la práctica de las nuevas tecnologías, el cometido que desarrollamos en la sociedad aumentará de manera considerable».*

*A nivel mundial, y contrariamente a lo que podría sugerir una visión estereotipada, las ciudades son lugares en los que, en promedio, la gente vive más. En ellas, los ancianos son numerosos, por lo que resulta esencial remodelarlas para que también sean habitables para ellos».*

# LIBROS CÚPULA

*«Diseños y ayudas adecuadas permitirán que los ancianos con carencias de salud vivan esta fase de su existencia de forma «familiar», es decir, en su mismo hogar y de manera que valga la pena».*

*«Cada día que pasa, la media de nuestras vidas se va alargando: vivimos más años. Las estadísticas anuncian que España será el país con más longevos de Europa en el año 2050. Por lo tanto, debemos prepararnos para vivir más y hacerlo de la mejor manera, y aquí los diferentes tipos de residencias tienen un papel muy importante que jugar. Sin ellas, muchísimos señores estaríamos perdidos».*

*«Las expectativas de vida de la población del primer mundo cada vez son mayores, por lo tanto, sería de locos que en un futuro se acabara considerando la longevidad como un delito. Un gran número de expertos de todo el mundo solicitan un tratado internacional relativo a los derechos humanos de los ancianos, en el que se prohíba toda forma de discriminación por edad y que ofrezca una normativa y orientaciones sobre cómo fomentar, cumplir y proteger los derechos humanos de las personas mayores».*

*«En esta última etapa de la vida, cuando los octogenarios ya no son demasiado ávidos en la mencionada tradición, pero tienen la posibilidad de amar, se las apañan con técnicas alternativas: ellos saben muy bien cuáles son. En el amor y el sexo se está toda la vida aprendiendo, ahí radica parte de su gracia».*

*«La gran tragedia no es la muerte, la gran tragedia radica en ciertos procesos de envejecimiento que, al ser absolutamente injustos y crueles, producen dolor, tristeza y agotamiento, no solo en las personas que los sufren, sino también en sus familiares».*

# LIBROS CÚPULA

## EXTRACTO DE LA INTRODUCCIÓN. JORDI QUEROL

«Si tenemos la oportunidad de vivir más, es mejor hacerlo de manera que valga la pena. La vejez no es el tiempo de descuento de la vida.» Una interesante recomendación de Javier Yanguas, gerontólogo y autor de *Pasos hacia una nueva vejez*, que coincide plenamente con lo que me propongo hacer como octogenario cada día al levantarme por la mañana. Después de seguirla al pie de la letra durante muchos años, he querido escribir este libro con la esperanza de que sirva para vislumbrar que, en el último capítulo de nuestras vidas, siempre quedan caminos por descubrir y recorrer.

Hace muy poco, concretamente durante la semana en que acabé este libro, me enteré de que en Cuba existe un popular programa televisivo cuyo nombre es *Vale la pena*. Investigué al respecto a través de internet y descubrí que el responsable del mencionado espacio es un profesor de Psicología de la Universidad de la Habana llamado Manuel Calviño, también autor de un texto titulado *Vale la pena*. Y al verificar que el volumen del profesor Calviño habla de la gente mayor, pero no de manera troncal, decidí continuar con el mío. En definitiva, *Reflexiones para envejecer con plenitud* y la obra del psicólogo cubano presentan enfoques muy distintos. Sin embargo, transcribo aquí «Falacias de la tercera edad», un capítulo de su libro donde se ponen de manifiesto siete injusticias históricas que muchas sociedades del pasado cometieron al referirse a los ancianos. Unas aseveraciones erróneas que, al leerlas, ponen la piel de gallina: «la vejez es una enfermedad». «Todos los viejos y las viejas son iguales.» «En la vejez no hay nada que aprender porque el pensamiento se oxida.» «En la vejez se acaba la sexualidad.» «A los viejos hay que dejarlos descansar, mejor que no hagan nada.» «A los viejos solo les motiva estar con sus nietos», y «a los viejos les gusta estar solos viviendo de sus recuerdos».

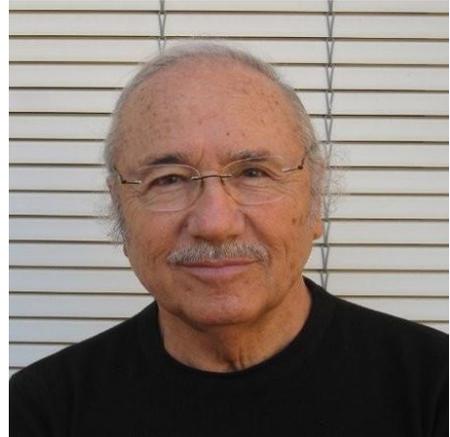
Los treinta capítulos de mi libro parecen redactados adrede para desmentir las siete falacias anteriores. En ellos se habla de la vejez sin ninguna «pretensión científica»; yo nada tengo que ver con la medicina o la biología, soy simplemente un socio activo de este club denominado ancianidad. Como reza su título, son reflexiones sobre la vejez de un octogenario que milita desde hace muchos años en ella y, por lo tanto, al estar viviéndola de manera intensa y feliz acompañado de mis seres queridos y de un pequeño grupo de buenos amigos, ha pasado lo mismo que me ocurrió con Barcelona hace algunos años: al conocer al dedillo mi ciudad me atreví a escribir sobre ella. Este libro está aquí por eso, porque he sentido la necesidad de contar a los demás algunas cosas acerca de la vejez, que conozco muy bien; ha sido una especie de desahogo.

En este libro afloran experiencias de un sénior que ha pasado por la vida aprendiendo, escuchando, observando a los demás, amando a familiares y amigos y, especialmente, trabajando para construir un mundo mejor. Un anciano que sabe muy bien que recorrer el último capítulo de nuestra existencia de manera que valga la pena no es un imposible. Por todo lo anterior, por mis ochenta y seis años (nacé el 16 de febrero de 1938), poseedor de algunas experiencias y, cómo no, de cierto escepticismo, me he atrevido a escribir estas páginas. Ya lo dijo Claudio Magris: «uno solo comienza a entender las cosas a partir del momento en que las escribe».

# LIBROS CÚPULA

## SOBRE EL AUTOR: JORDI QUEROL

Jordi Querol nació en Barcelona en 1938. Con 17 años se matriculó en la Escuela de Arquitectura de la Universidad de Barcelona, de la que fue expulsado en marzo de 1957 durante un año por razones políticas. Fue entonces cuando obtuvo una beca ofrecida por un grupo de norteamericanos residentes en España para completar y perfeccionar sus estudios de piano en el New England Conservatory de Boston. Actualmente reside en Barcelona, donde tiene su despacho de arquitecto. Compagina su profesión con conciertos de piano y exposiciones de pintura artística. Ha sido vicepresidente del Consejo Europeo de Arquitectos, presidente del Consejo Rector de la Cooperativa Jordi Capell, presidente de la demarcación de Barcelona del Col.legi d'Arquitectes de Catalunya (COAC) y profesor de urbanismo en la Escuela de Arquitectura de La Salle Barcelona. Desde hace más de una década desarrolla también su faceta de escritor. Ha publicado más de una docena de libros sobre el urbanismo y la arquitectura de Barcelona, su ciudad.



## **REFLEXIONS PARA ENVEJECER CON PLENITUD**

**Jordi Querol**

Libros Cúpula, 2024

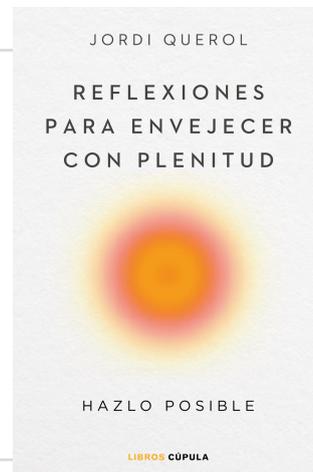
15 x 23 cm.

160 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 16,95 €

A la venta desde el 14 de febrero de 2024



### **Para más información a prensa y entrevistas:**

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 619 212 722

[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)