

► INVESTIGACIONES Y PRÁCTICAS

**MG** **A** **49**

MONOGRAFÍAS AD HOC

Eduardo M. Favier Dubois (h.)

# Buenas prácticas para una Generación "A"

*Mayores de 60 años  
fuera de la tercera edad*

**AD·HOC**



**BUENAS PRÁCTICAS  
PARA UNA GENERACIÓN "A"**

**MG** **A** **49**  
MONOGRAFÍAS AD HOC

▷ **INVESTIGACIONES Y PRÁCTICAS**

**Eduardo M. Favier Dubois (h.)**

**Buenas prácticas  
para una  
Generación "A"**

*Mayores de 60 años  
fuera de la tercera edad*

**AD·HOC**

Primera edición  
MARZO 2017

---

Favier Dubois, Eduardo M. (h.)

**Buenas prácticas para una Generación “A”:**

**Mayores de 60 años fuera de la tercera edad /** Eduardo

M. Favier Dubois (h.)

1ª ed. - Buenos Aires, Ad-Hoc, 2017.

58 p.; 12x18 cm. (Monografías. Investigaciones y prácticas; 49)

**ISBN: 978-987-745-074-3**

1. Investigación. 2. Adultos Mayores. 3. Estudios Sociales.  
I. Título.

CDD 305.24

---

DIRECCIÓN EDITORIAL

DR. RUBÉN O. VILLELA

© AD-HOC SRL

Viamonte 1450 · C1055ABB · Buenos Aires · Argentina

Tel./Fax (54 11) 4371 0778/6635 · 4372 6401

info@editorialadhoc.com

www.editorialadhoc.com

www.facebook.com/editorialadhoc

---

Impreso en la Argentina

Derechos reservados por la ley 11.723

Prohibida su reproducción total o parcial

Esta edición se terminó de imprimir en marzo de 2017 en Amerian S.R.L.,  
Uruguay 1371, Ciudad Autónoma de Buenos Aires

## ÍNDICE

<i>Presentación</i> .....	9
<i>Introducción</i> .....	11
I. “La vida comienza a los 60” .....	13
II. Edades y generaciones .....	15
1. Generación “S” (1925-1944) .....	15
2. “Baby Boomers” (1945-1964) .....	16
3. Generación “X” (1965-1981) .....	17
4. Generación “Y” (1982-1994) .....	18
5. Generación “Z” (1995-actualidad) .....	18
III. Una nueva generación letra “A” .....	19
IV. Investigando el tema .....	23
V. Proclamación de las buenas prácticas .....	27
VI. Desarrollos .....	29
1. Conocerse a sí mismo: Saber qué te motiva, qué te frena y a qué le tenés miedo .....	29
2. Ser agradecido con la vida: Apreiciar la mitad lle- na del vaso. Reinterpretar lo malo del pasado .	30
3. Practicar el buen humor: Evitar las quejas y enfrentar las dificultades desde lo positivo . .	32

4. Perdonar y pedir perdón: Liberarnos del peso de los agravios recibidos o que otros nos atribuyen . . . . .	32
5. Ser generoso y solidario: Ayudar a los que tenemos cerca y colaborar por un mundo mejor. .	33
6. Sanar y estrechar relaciones familiares: Reconciliarnos con quienes estamos distanciados y estrechar nuestros afectos . . . . .	35
7. Redimensionar el trabajo: Quitar al trabajo del centro de nuestra existencia y dar lugar a otras actividades . . . . .	36
8. Ocio y espiritualidad: Empezar actividades que tengan un sentido gozoso o trascendente en sí mismas . . . . .	39
9. Cuidar la salud: Alimentos sanos, prácticas antioxidantes y controles médicos . . . . .	42
10. Mantener activo el cuerpo: Practicar actividades físicas y cuidar el cuerpo . . . . .	44
11. Construir un espacio para los amigos: Reuniones periódicas destinadas a compartir amistades viejas y nuevas . . . . .	45
12. Apropiarse del mundo de hoy: Vivir el tiempo presente como propio y aprovechar el mundo digital. . . . .	46
13. Vivir el aquí y el ahora: Aprovechar cada día porque el tiempo es el mayor tesoro. . . . .	48
14. Tener siempre proyectos: Preparar actividades para realizar en los próximos meses y años . .	50
15. Prever el futuro: Organizar una tercera edad segura en lo espiritual y material . . . . .	51
VII. Colofón . . . . .	53



## PRESENTACIÓN

¡Una nueva generación emerge en la vida social!

Es la de las personas mayores de 60 años que tienen la oportunidad de ver prolongada la calidad y plenitud de su vida, por quince, veinte o más años como consecuencia de los progresos en el mundo de la salud y de la tecnología.

No son jóvenes ni de mediana edad, pero tampoco son viejos y, además, son millones no solo en el mundo sino también en nuestro país.

Sin embargo, nuestra sociedad todavía tiende a considerarlos “viejos” y a incorporarlos al mundo de la “tercera edad”.

Y ¿cómo reaccionan los interesados?

Algunos todavía se toman la nueva edad muy a pecho, están convencidos de que ya son viejos y empiezan a sentirse como tales. Se autolimitan, dejan de conocer nueva gente, nuevos lugares o de emprender nuevas actividades e inician un camino gradual de encierro en su entorno inmediato, que a veces termina por dejarlos en casa en pijama, viendo televisión.

Otros, en cambio, niegan la edad que tienen y siguen corriendo todo el día de aquí para allá, trabajando igual o más que antes, sin pensar en el futuro.

Ambas situaciones me preocupan porque implican negar la especificidad de la nueva etapa,

que no es la de los cincuenta años pero tampoco la edad de la vejez.

Estudiando el tema pude comprobar que hay muchísimos libros sobre la vejez o tercera edad pero ninguno sobre las personas mayores de 60 que por muchos años no serán viejos.

Ello me motivó a investigar y a escribir el presente ensayo donde se sostiene que después de cumplir 60 años, y por mucho tiempo más, puede haber una vida “merecedora de ser vivida con plenitud”.

A esos fines, se formulan aquí quince *Buenas prácticas para mayores de 60 años* que se proponen a los lectores de ambos sexos como una guía para transitar con la mayor felicidad una edad muy especial.

## INTRODUCCIÓN

“¿Llegaste a los 60 años Eduardito? ¡Qué suerte que no se te nota! ¡Felicidades!”.

En el año 2012, cuando cumplí 60 años mi esposa Lucía me organizó una fiesta importante, y eso era lo que muchos de los invitados me decían cuando me saludaban.

Yo, en ese momento, agradecí los comentarios, que claramente incluían una cuota de buena onda, y di gracias a Dios de que “no se me notara la edad”.

Pasada la fiesta me di cuenta de que detrás de los amables cumplidos subyacía un pensamiento demoledor: *Tener 60 años de edad era algo malo* que, en todo caso, había que tratar de disimular.

Es que, como dije en la presentación, gran parte de la sociedad todavía tiende a considerar “viejos”<sup>1</sup> a los que pasaron la barrera de los 60 años de edad y las reacciones de los interesados no son buenas.

Con esos antecedentes inicié una reflexión personal que se convirtió en una breve investigación y luego dio lugar al presente trabajo, tendiente a poder aportar a mis semejantes algunas reglas

<sup>1</sup> Entiendo por “vejez” al estado de una persona que presenta limitaciones físicas o mentales derivadas del paso del tiempo y que, como consecuencia, no puede vivir sola ni llevar una vida autónoma. La vejez no es una cuestión propia de una determinada edad sino de un estado físico y mental causado por los años.

para vivir con plenitud la vida después de los 60 años y hasta que llegue la vejez.

Es una situación nueva a la que, como tal, no estamos preparados ya que es distinta de la de las generaciones anteriores y, por ende, nada podemos aprender de ellas.

## I. “LA VIDA COMIENZA A LOS 60”

“Ustedes que atraviesan los 60 años quizás lo ignoran, pero son la más afortunada de las generaciones. Pronto se enumerarán, con un sincero acompañamiento de envidia, las ventajas que están por disfrutar. El mundo entero ha sido modelado de nuevo para mayor gloria de ustedes...Después de los 60 cada día trae algo nuevo que aumenta la alegría de la vida. El atardecer de la vida es más resplandeciente, más tibio, más lleno de armonía; y mucho antes que las sombras se alarguen, todos los frutos madurarán”.

Este encendido manifiesto fue escrito por Walter B. Pitkin en la primera página de su libro destinado a la “reorientación de los adultos”.

Sin embargo, la cita textual ha sido deliberadamente modificada ya que donde he puesto “sesenta” en el texto original dice “cuarenta”.

Es que la obra de Pitkin se titula *La vida comienza a los cuarenta*<sup>1</sup> y fue escrita en el año 1933, hace 84 años y antes de la Segunda Guerra Mundial, con el objeto de demostrar que después de cumplir cuarenta años todavía había una vida merecedora de ser vivida con plenitud.

Hoy, en plena era de globalización y digitalización, creo fervientemente que después de cumplir

<sup>1</sup> PITKIN, Walter B.: *La vida comienza a los cuarenta*, Editorial Central, Buenos Aires, 1992.

60 años, y durante una década y media, dos décadas o más, puede haber una vida “merecedora de ser vivida con plenitud”.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Véase del mentor BEIBE, Ernesto: “Cómo aprender a vivir la juventud (después de los sesenta)”, en [http://mundoaftermarket.com/?Empresa\\_Familiar%3A\\_Como\\_aprender\\_a\\_vivir\\_la\\_juventud\\_\\_despues\\_de\\_los\\_60\\_&page=ampliada&id=9706&s=&\\_page=buscar](http://mundoaftermarket.com/?Empresa_Familiar%3A_Como_aprender_a_vivir_la_juventud__despues_de_los_60_&page=ampliada&id=9706&s=&_page=buscar); y también en [www.ernestobeibementor.com](http://www.ernestobeibementor.com)

## II. EDADES Y GENERACIONES

La sociología ha clasificado las generaciones actuales en diversos grupos según su edad, de los que resultan distintas características:<sup>3</sup>

De mayor a menor son las siguientes:

### 1. **Generación “S” (1925-1944)**

Esta generación vivió un tiempo dramático en la historia de la humanidad: la Gran Depresión en Norteamérica que afectó a las economías mundiales, el auge del nazismo y la Segunda Guerra Mundial, y la Guerra Fría que mantenía las alertas de guerra nuclear encendidas. Estos hechos enmarcaron el crecimiento y consolidación de un modelo de vida donde se valoraba el trabajo en equipo y el sacrificio para alcanzar las metas, mientras reinaban la austeridad y el silencio. Como característica principal los miembros de esta generación se sometieron a los esquemas tradicionales en que fueron educados por sus padres. Se le ha llamado la ‘Generación Silenciosa’ o “Sometida”, por eso se usa la letra “S”.

<sup>3</sup> Cabe señalar que no hay acuerdo entre los estudiosos sobre las fechas exactas de comienzo y terminación de cada generación, así como que tales fechas varían según el país ya que los estudios tienen como base las experiencias en los Estados Unidos.

Es una generación hecha para el trabajo y el sacrificio, que no se permite el “perder el tiempo” ni el gasto no productivo. Viven en un mundo de la “modernidad” donde el progreso es el motor de la historia y los valores morales son absolutos.

Esta generación se caracteriza por las instituciones fuertes y vigorosas que ejercen un férreo control sobre la vida del individuo (familia, escuela, iglesia, etc.).

Otro aspecto característico de esta generación es que la mujer es considerada en un segundo plano y se la reprime. Los hombres buscan mujeres para casarse que se asemejen a sus madres, mujeres que se embaracen mucho, que lacten bien y que cocinen mejor.

## **2. “Baby Boomers” (1945-1964)**

Son los nacidos de la euforia posterior a la Segunda Guerra Mundial, que dio lugar en los Estados Unidos a una explosión de nacimientos de la que toman su nombre. Comparten las pautas estrictas de la generación mayor (la “S”) sobre el trabajo, pero se permiten y valoran no solo el descanso sino también el ocio y las vacaciones.

A esta generación le tocó vivir dos mundos diferentes: una niñez como la de sus padres (aunque ya con ligeras variantes), con un sistema educativo tradicional, de valores arraigados socialmente que a fuerza les fueron grabados en lo más recóndito del subconsciente. Una juventud llena de rebeldía y expectativas y una madurez desubicada, por estar viviendo un mundo que evoluciona vertigi-



nosamente, donde los valores ya fueron cambiados radicalmente.

Aunque actúen con liberalidad, e incluso se hayan vuelto tolerantes de los excesos de libertad moral de sus hijos, por constituir este el modo de vida que hubiesen deseado para sí, en su inconsciente no dejan de sentirse condicionados por los preceptos inculcados en su niñez.

En la generación “Baby Boomers” un gran número de mujeres se preocupan por su propia realización personal y buscan sus alternativas de solución, y otras con menos visión o interés invierten su tiempo en actividades que les brinda la industria del divertimento.

La tendencia más fuerte de esta generación fue el cambio y este fue justificado con motivos psicológicos (“debo ser honesto con mi verdadero yo”).

Los “Baby Boomers” partieron de la base de que sus padres no tuvieron la oportunidad de elegir, en tanto que ellos sí.

Actuaron bajo el convencimiento de que tenían la libertad de dar forma a sus propias vidas.

### **3. Generación “X” (1965-1981)**

- Sufrieron grandes cambios.
- Es la generación que se incorpora al consumo masivo.
- Vida analógica en su infancia y digital en su madurez.
- Vivieron la llegada de Internet. Acepta las reglas de la tecnología y conectividad.

- No logra desprenderse del todo de las culturas organizacionales.
- Es la generación de la transición. Con mayor fricción con las que vienen (Y, Z).

#### **4. Generación “Y” (1982-1994)**

- También llamados *Millennials*.
- Son multitareas.
- No conciben la realidad sin tecnología.
- La calidad de vida tiene prioridad.
- Son emprendedores.
- Es la generación que usó más tipos de tecnología para entretenimiento: Internet, SMS, Reproductor de CD, MP3, MP4, DVD entre otros.
- Lo que era un lujo para la generación X para la generación Y son productos “básicos”.

#### **5. Generación “Z” (1995-actualidad)**

- O “nativos digitales” (desde su niñez existe Internet).
- Todavía no ingresaron al mundo laboral.
- Poseen acceso y manejo a toda su tecnología: Internet, mensajes instantáneos, SMS, celulares, iPod, iPad, Notebook, etc.
- Ven a la tecnología como elemento fundamental (no conciben el acceso a la información sin la existencia de Google).
- Sus medios de comunicación utilizados principalmente son redes sociales.
- Profundizan los entornos virtuales.

### III. UNA NUEVA GENERACIÓN LETRA “A”

En el punto anterior hemos hecho un repaso de las diversas generaciones y de sus características clasificadas por la banda etaria.

Pero modernamente se habla de una nueva generación no vinculada a la edad sino a cómo se siente la gente frente al paso del tiempo.

Es la generación de los “amortales” o de los “atemporales” a la que prefiero denominar generación “A”.

Esta generación no se corresponde con una edad determinada sino que representa una forma de vivir la vida sin edad.

A esta gente la escritora Catherine Mayer llamó en 2009 los “amortales”, una expresión que usó para describir a aquellas personas que vivían la vida sin pensar que la edad era un referente que señalaba el comienzo o término de ciertas etapas.

En su libro de 2011, *Amortalidad: los placeres y peligros de vivir sin edad*, Mayer confirmó su teoría diciendo que “la característica definitoria de la ‘amortalidad’ es precisamente el cambio en la imagen que devuelve el espejo, materializada en la cara, ropa y actitud, lo que nos confunde y nos impide encasillar a alguien dentro de una determinada edad o comportamiento.

Hay muchas evidencias para el fenómeno que describe, desde el claro retraso de la “madurez” de los jóvenes de menos de 30 años, hasta la vida cada vez más activa que viven los mayores de 60,

que no quieren desprenderse de la vitalidad que han mantenido hasta ese momento y que utilizan la medicina y la tecnología para preservarla.

Por su parte, para Terri Apter, psicóloga de la Universidad de Cambridge y autora del libro *El mito de la madurez*, todo esto comenzó con la generación de los Baby Boomers, nacidos tras la Segunda Guerra, que en su juventud fue rebelde y dada al cambio, lo que la transformó, en la adultez, en una “que tuvo en sus manos la voluntad y el poder para cambiar la cultura”.

Ellos fueron los que produjeron la transformación del significado del envejecimiento. Es por eso que, pese a que muchos de ellos han intentado enfatizar el valor de la experiencia de las personas mayores, como su sabiduría, la tendencia más común es simplemente negar la vejez y enfocarse en las múltiples formas en que aún son jóvenes.

Hoy vivimos más y nos casamos y nos separamos a edades que antes hubieran parecido absurdas, persiguiendo un solo objetivo: maximizar la felicidad propia, una de las marcas de los “amortales”, que no parecen tan interesados ni en el futuro ni el pasado lejano.

Por supuesto, la vida sin edad entraña enormes beneficios, señala Terri Apter, porque nos libera de los estereotipos de la edad. “Estos confinan a la gente. Marginar a alguien simplemente porque ya no es joven lo priva a él y a los demás de su contribución social, personal e intelectual”.

Sin embargo, este eterno optimismo, según la misma autora, debe ser manejado con cuidado, ya que “negar la inevitabilidad del envejecimiento

nos confunde, pensando que debemos disfrazar y corregir los naturales signos de la edad”.

En definitiva, y frente a la tradicional consideración social de que las personas son viejas después de los 60, aparece esta nueva forma de vivir “sin tiempo” en la cual la gente vive su vida sin el peso de la edad ni de los roles y condicionamientos sociales atribuidos a ella.

Sin embargo, resulta claro para mí que el estado físico y mental después de los 60 no es el de los cincuenta años y que se trata de una etapa de la vida con una especificidad que debe ser atendida.



#### IV. INVESTIGANDO EL TEMA

Con estos elementos se llevó adelante una investigación y se escribió el presente ensayo, que no pretende tener un enfoque “científico” sino en todo caso “cultural”: recoge y sistematiza ideas y pensamientos sobre el tema, que son “teóricos” en cuanto ya elaborados y escritos por otros, y también recoge “opiniones” provenientes de la experiencia de concretos seres humanos pensantes y vivientes.

La investigación “teórica” consistió en buscar, leer y recopilar diversos textos y libros, clásicos y modernos, sobre personas mayores, incluyendo algunas películas.<sup>4</sup>

Sin embargo hubo en esta búsqueda una constante: *No hay libros sobre mayores de 60*. Lo que hay es mucha y variada literatura para la *tercera edad*, para la *vejez*, para la última etapa de la vida con las cuatro desafortunadas situaciones resistidas por Cicerón: quedar afuera de los asuntos importantes; debilidad del cuerpo; privación de la mayoría de los placeres; y proximidad de la muerte

<sup>4</sup> Entre ellos me impresionaron: CICERÓN, Marco T.: *Sobre la vejez*, Losada, Buenos Aires, 2005; SÉNECA, Lucio: “Sobre la brevedad de la vida”, en *Séneca*, Colección Clásicos de Grecia y Roma, Alianza, Madrid, 2010; PITKIN: ob. cit.; SORDO, Pilar: *No quiero envejecer*, Planeta, Buenos Aires, 2014; RUSSELL, Bertrand: *La conquista de la felicidad*, Debolsillo, Buenos Aires, 2015.

Pero *nada* hay publicado sobre la etapa anterior.

Como excepción podemos mencionar artículos aparecidos en Internet y los dos libros referidos en el capítulo anterior.

Por su lado, la investigación “de opiniones” o “de campo” la practiqué principalmente con amigos y conocidos que compartían ciertas características: ser hombres,<sup>5</sup> tener más de 60 años y menos de setenta y cinco, ser profesionales o empresarios, y vivir en importantes centros urbanos del país.

Consistió básicamente en dos encuestas anónimas, donde los datos externos de quien respondía eran optativos.

En la primera les pregunté algunas cosas básicas propias de una “matriz FODA”: “fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas para mayores de 60”, aclarando que lo que se pedía eran opiniones generales y que no se referían necesariamente a la situación personal del consultado.

En la segunda encuesta las preguntas fueron personales:

*¿Se siente agradecido con la vida por lo que recibió y pudo hacer hasta ahora?*

*¿Siente que es generoso con las otras personas, parientes, amigos, compañeros, desconocidos?*

<sup>5</sup> La investigación se focalizó en los varones por una cuestión meramente personal: constatarla con mis propias experiencias. Hecha esta aclaración, considero que las definiciones y recomendaciones son plenamente válidas para el género femenino.



*¿Siente que perdonó o que está dispuesto a perdonar a todos los que considera que le hicieron algún mal?*

*¿Pidió perdón o está dispuesto a pedir perdón a aquellos que pueden sentirse ofendidos por algo que hizo?*

*¿Se considera una persona con sentido del humor en lo cotidiano y frente a los contratiempos?*

*¿Tiene proyectos externos para los próximos meses/años? (viajes, libros, construcciones, fiestas, celebraciones, etc.).*

*¿Tiene proyectos personales para los próximos meses/años? (idiomas, música, cursos, arte, periodismo, etc.).*

*¿Tiene armado un grupo de amigos con los que se encuentra en forma periódica?*

*¿Practica algún deporte o ejercicio físico al menos una vez por semana?*

*¿Desarrolla alguna actividad solidaria fuera de su ámbito de familia y amigos?*

*¿Tiene pensado dejar de trabajar o reducir la intensidad de su jornada de labor a corto plazo?*

*¿Siente curiosidad intelectual por conocer cosas nuevas?*

*¿Siente interés en conocer gente nueva o en hacerse de nuevos amigos?*

*¿Se siente económicamente equilibrado, sin grandes preocupaciones para atender necesidades propias o familiares?*

Si bien las respuestas mostraron distintas actitudes frente a los temas encuestados, tuvieron en común zonas de insatisfacción, incertidumbre o resignación, elementos que me han servido de base para este trabajo.

Por sobre ello, observé que la sola formulación de las preguntas despertaba en cada encuestado un activo interés en evaluar cómo estaba transitando esta etapa de la vida y cómo podía llegar a ser transitada mejor.

La investigación derivó en el presente ensayo que busca dar esas respuestas recolectando y compilando una serie de “ideas”, “reglas” o “mandamientos” que implican una “guía de buenas prácticas para adultos mayores de 60”, que aquí tengo el gusto de presentar.

## V. PROCLAMACIÓN DE LAS BUENAS PRÁCTICAS

Sin ningún ánimo de originalidad, y como mera recopilación de ideas y reglas existentes, con los contenidos y desarrollos expuestos en el próximo capítulo, proclamo aquí y ahora las siguientes *Buenas prácticas para mayores de 60 años*:

1. *Conocerse a sí mismo*: Saber qué te motiva, qué te frena y a qué le tenés miedo.
2. *Ser agradecido con la vida*: Apreciarse la mitad llena del vaso. Reinterpretar lo malo del pasado.
3. *Practicar el buen humor*: Evitar las quejas y enfrentar las dificultades desde lo positivo.
4. *Perdonar y pedir perdón*: Liberarnos del peso de los agravios recibidos o que otros nos atribuyen.
5. *Ser generoso y solidario*: Ayudar a los que tenemos cerca y colaborar por un mundo mejor.
6. *Sanar y estrechar relaciones familiares*: Reconciliarnos con quienes estamos distanciados y estrechar nuestros afectos.
7. *Redimensionar el trabajo*: Quitar al trabajo del centro de nuestra existencia y empezar a dar lugar a otras actividades.

8. *Cultivar el ocio y la espiritualidad:* Empezar actividades que tengan un sentido gozoso o trascendente en sí mismas.
9. *Cuidar la salud:* Controles médicos, tratamientos, alimentos sanos y prácticas antioxidantes.
10. *Mantener activo el cuerpo:* Practicar actividades físicas y cuidar el cuerpo.
11. *Construir un espacio para los amigos:* Reuniones periódicas destinadas a compartir amistades viejas y nuevas.
12. *Apropiarse del mundo de hoy:* Vivir el tiempo presente como propio y aprovechar el mundo digital.
13. *Vivir en lo cotidiano:* Aprovechar cada día como si fuera el más importante.
14. *Tener siempre proyectos:* Estar preparando cosas para hacer en los próximos meses y años.
15. *Prever el futuro:* Organizar una tercera edad segura en lo espiritual y material.

## VI. DESARROLLOS

### 1. **Conocerse a sí mismo: Saber qué te motiva, qué te frena y a qué le tenés miedo**

“Conócete a ti mismo” es la enseñanza que predicó Sócrates durante toda su vida, atribuida al Oráculo de Delfos.

Pasar los 60 puede ser una gran oportunidad para intentar conocernos más a nosotros mismos, para medir gustos y potencialidades.

Para tal tarea la observación de los pensamientos, sin juzgarlos, es un importante punto de partida.

También la observación de nuestras conductas ya que “el alma no tiene secretos que el comportamiento no revele”.

A esos fines he recolectado algunas preguntas disparadoras que he utilizado en mí mismo y pongo a disposición del lector:

*¿Qué te mueve? ¿Cuáles son “tus fuegos sagrados”, las cosas que te mueven a levantarte cada día y dan sentido a tu vida?*

*Si no tuvieras necesidad de trabajar, ¿a qué te dedicarías?*

*¿Qué te frena? ¿Qué es lo que dentro tuyo te impide hacer o lograr lo que querés?*

*¿Cómo medís el éxito en tu vida? ¿Qué orden ponés en lo que tenés y en lo que te gustaría tener respecto de lo siguiente: Dinero, poder, prestigio,*

*familia, amigos, salud, trabajo, proyectos, placer, sentido, seguridad?*

*¿Sabés qué es lo que te hace feliz? ¿Qué puede dar sentido a tu vida? ¿Cómo lograrlo?*

*¿Preferís lo nuevo, lo por venir, lo desconocido o lo ya conocido y seguro?*

*¿Cómo calificas tu infancia de 1 a 10 y por qué?*

*¿Sabés cuál fue el mejor año de tu vida sin contar el ahora? ¿Fuiste consciente en su momento de esa felicidad o te la perdiste pensando en el mañana?*

*Si pudieras volver a un momento de tu vida, ¿a cuál volverías?*

*¿A qué le tenés miedo?*

*Si tuvieras que dejar un pensamiento o una frase escrita con las tres cosas más importantes de la vida para la posteridad: ¿qué escribirías?*

*Si te encontraras con el niño o el joven que fuiste ¿qué consejo le darías?*

*Si tuvieras una nave con poderes ilimitados de viajar en el tiempo: ¿irías al pasado (a qué época), irías al futuro o irías al espacio a conocer nuevos planetas y formas de vida?*

## **2. Ser agradecido con la vida:**

**Apreciar la mitad llena del vaso.**

**Reinterpretar lo malo del pasado**

Es importante sentirse contento de todo lo bueno que nos pasó a lo largo de su vida y que puede continuar pasando.

Ver el lado lleno del vaso de la vida y no el lado vacío.

En algunos casos una buena infancia ayuda y nos permite repetir la frase de Albert Camus: “El sol que brilló sobre mi infancia me privó de todo resentimiento”.

En otros casos, podemos no haber tenido esa suerte y tendremos que adoptar una perspectiva integrada de lo bueno y de lo malo que nos pasó, para llegar a una comprensión.

Es que con cierta perspectiva, saliendo del yo y mirando todo desde lo alto, lo que parece malo no lo es tanto y, en muchos casos, fueron lecciones que nos enseñaron muchas cosas.

No olvidemos que la diferencia entre el “drama” y la “comedia” puede ser solo el tiempo que pasa desde el momento que acontece el hecho hasta el momento de su valoración, por lo que en el presente, con otra perspectiva, podemos hacer una apreciación distinta del pasado.

Tengamos en cuenta que si bien el pasado no se puede cambiar sí podemos cambiar nuestra interpretación de los hechos y ver su lado positivo.<sup>6</sup>

Ya decía Nietzsche: “No hay hechos sino interpretaciones”.

En definitiva, siempre habrá cosas de nuestra vida para estar agradecidos (a Dios, a la existencia, a la suerte) y para rechazar una actitud de resentimiento o queja que nada nos aporta y que solo puede perjudicarnos.

Elijamos mirar lo bueno y agradecer cada día.

<sup>6</sup> “El tiempo no es un ladrón porque primero nos dio lo que luego nos quita. No se puede cambiar el pasado pero sí aprender del mismo”, cita de la película *Alicia a través del espejo*.

### **3. *Practicar el buen humor: Evitar las quejas y enfrentar las dificultades desde lo positivo***

Está comprobado que el buen humor es sanador del cuerpo y del alma y que es malo quejarse.

Decía Cicerón cuando cumplió 84 años que todos queremos llegar a cumplir más de 60 y, luego que los cumplimos, nos quejamos de tenerlos. Los lamentos vienen generalmente de los prejuicios que nacen de la costumbre de quejarse por la edad.<sup>7</sup>

Hay mil motivos para enojarnos y quejarnos y uno solo para el buen humor: nuestra voluntad de ser felices.

Podemos elegir entre ser quejosos y malhumorados o practicar el buen humor como un hábito cotidiano en nuestras relaciones sociales y con nosotros mismos.

Recordemos aquella sección de la Revista del “Reader’s Digest”: “La risa remedio infalible”.

### **4. *Perdonar y pedir perdón: Liberarnos del peso de los agravios recibidos o que otros nos atribuyen***

En las encuestas realizadas durante la investigación, lo que más costaba a los requeridos era el perdón. Se considera que para perdonar a alguien que sentimos (o creemos) que nos ha ofendido o agraviado se requiere que se arrepienta y pida perdón en una actitud honesta y, mientras eso no pase, no debe perdonarse.

<sup>7</sup> CICERÓN: ob. cit., p. 112.



Sin embargo así no funcionan las cosas en el alma humana donde los malos recuerdos son “residuos radiactivos” (Alejandro Zambra)

Como dice Chopra, “La fuerza más poderosa de la mente es el perdón. Las heridas se originan en el pasado pero se curan en el presente”.

Las ofensas son piedras en una bolsa que cargamos a las espaldas. Si podemos soltar la bolsa y perdonarlas quedaremos liberados de ese peso. Y esto más allá de la voluntad del ofensor o de su arrepentimiento. El perdonar sin que el otro se arrepienta es un gesto magnífico que da paz al alma.

Pero también debemos saber pedir perdón a quienes se sienten agraviados u ofendidos por algo. A lo mejor nosotros creemos no haber dado motivos, pero si la otra persona está mal debemos acercarnos, conversar y hacer las paces pidiéndole perdón. Si no lo acepta, allá ella, pero ya habremos hecho nuestro trabajo liberador.<sup>8</sup>

## **5. Ser generoso y solidario:**

### ***Ayudar a los que tenemos cerca y colaborar por un mundo mejor***

Practicar la generosidad y el altruismo nos hace sentir mejor al mismo tiempo que ayudamos a los demás.

Además, pensar un poco en los demás es una manera de distraerse de los problemas de uno mismo (Kirk Douglas).

<sup>8</sup> “Todo es impermanente. Si no soltamos nos va a soltar. Somos portadores no propietarios”, máxima del Zen.

Ser sensible a las necesidades de otros y actuar solidariamente contribuye también al propio bienestar y al aumento de la autoestima.

En el caso, la generosidad estará dada respecto de las personas que tenemos cerca: familia, amigos, vecinos.

Por su lado, la solidaridad podría canalizarse por medio de alguna organización a la que nos integramos o a la que ayudamos.

Podemos dar horas de nuestro tiempo o dar dinero, pero lo más importante es que pongamos interés por una causa solidaria.<sup>9</sup>

La elección de qué causa ayudar está en función de las percepciones y sensibilidades de cada uno.<sup>10</sup> En las redes solidarias se encuentran todas clases de aplicaciones que van desde ayudar a satisfacer necesidades primarias de los otros (alimentos, vestido, vivienda, cloacas) a otras secundarias pero no menos importante (educación, salud, integración social, etc.).

También están las grandes causas mundiales a las que podemos sumarnos: el cuidado del medio ambiente, la defensa de los animales y de las especies en extinción, el cuidado de los inmigrantes, acciones por la paz mundial, etcétera.

<sup>9</sup> Distinguir desigualdad de recursos materiales, de la desigualdad “vital” (salud, vida) y de la desigualdad “existencial” (género, raza, sexualidad), Göran Therbon en *Los campos del exterminio de la desigualdad*.

<sup>10</sup> Como dice Deepak Chopra en *El sendero del mago*: “Somos el mundo. Cuando nos transformamos el mundo donde vivimos también se transforma”.

## **6. Sanar y estrechar relaciones familiares: Reconciliarnos con quienes estamos distanciados y estrechar nuestros afectos**

La familia es lo más importante y valioso que tenemos y, como dice Correa Funes: “Mientras haya familias el individuo es una hipótesis más o menos a confirmar”.

Sin embargo, en las familias hay muchas relaciones distanciadas o dañadas, a veces por hechos hoy insignificantes o que ya ni se recuerdan. Otras veces por el paso del tiempo o por diferencias ideológicas, herencias de los padres, resentimientos sociales o celos entre hermanos.

En algunos casos hay padres o hijos que no se sienten debidamente reconocidos en sus esfuerzos o en su ayuda.

Es muy importante aprovechar esta edad, donde se tiene plenitud, para reconocer el valor de las personas y establecer prácticas sociales que impliquen reconocimiento y sanación de las relaciones.

Transmitir nuestros mensajes pendientes: agradecer, reconocer, valorar, compartir sentimientos.

Es fundamental volver a unir a la familia por su enorme trascendencia en nuestro propio ser.

Tan importante como eso es estrechar, hacer más plenas y compartir más las cosas buenas con las personas de nuestra familia con quienes vivimos cada día o con quienes nos vemos frecuentemente y a las que amamos: nuestra pareja, nuestros hijos y/o nuestros nietos. Demostrarles permanentemente nuestro amor y ser conscientes del amor que nos dan.

## **7. Redimensionar el trabajo:**

### **Quitar al trabajo del centro de nuestra existencia y dar lugar a otras actividades**

“—¿Cuándo te vas a retirar?”

“—¡Nunca!”.

Los hombres tenemos una tendencia a poner nuestro foco en el trabajo y en hacer de él el centro de la vida. También muchas mujeres lo hacen.

Además, si nos va bien y nos gusta lo que hacemos, el trabajo puede llegar a ser parte de nuestra propia identidad y nos resulta impensable dejarlo.

Sin embargo el trabajo puede ser una gran limitante para el crecimiento emocional, cultural, social y espiritual.

Es que así como nos da muchas cosas al mismo tiempo nos limita y circunscribe a una cierta actividad en un cierto ámbito, con un cierto número de personas, ocupando la mayoría de nuestro tiempo útil e impidiendo nuestro desarrollo en otras áreas y en otros ámbitos.

Además, llega un momento que el trabajo se termina (por la jubilación) o que es necesario dejarlo para dar paso a alguien que lo pueda hacer mejor por tener más energía o innovación.

Lo ideal es que el trabajo, sin dejar de tener su importancia, pase gradualmente a ocupar un lugar no central en la vida, como una actividad más entre otras, de modo que nos permita emprender otras actividades e incursionar en otros intereses hasta que llegue el momento del retiro.

Pero ¡cuidado!, debemos en algún momento retirarnos del “trabajo” pero nunca retirarnos de las “actividades” mientras podamos.

Siendo así, ¿qué otras cosas se pueden hacer que no sea trabajar?

Bueno, la lista es inmensa pero requiere “abrir un poco la cabeza”.<sup>11</sup>

En primer lugar, en caso de mayores de 60 que sean profesionales universitarios o empresarios, se pueden hacer cosas vinculadas a los saberes o experiencias adquiridos, pero no como un “trabajo” sino en forma casi lúdica, como descanso o como ocio (véase punto 8).

Por ejemplo, la consultoría y el asesoramiento practicado como aporte y en respuesta a pedidos especiales.

Otras cosas posibles son: dar clases, emprender actividades académicas, formar parte de institutos y grupos de estudio o hacer investigación histórica, científica o filosófica.<sup>12</sup>

Escribir libros o ensayos sobre los temas que hemos desarrollado en la vida o con elementos autobiográficos.

También el estudio de otras carreras, vinculadas o no a la propia, el estudio de idiomas o de oficios como la carpintería, fotografía, etcétera.

El periodismo y la redacción de artículos de divulgación en temas de los que se tiene experiencia.

Podes incorporarte a grupos y encarar actividades religiosas, sociales, empresariales, comunita-

<sup>11</sup> Seguimos los lineamientos de GLIKIN, Leonardo en su libro *Exiting. El arte de dejar la empresa sin dejar la vida*, Aretea, Buenos Aires, 2014, p. 232.

<sup>12</sup> Según Carlos Rovelli las dos actividades esencialmente humanas son “inventar relatos” (filosofía) y “seguir huellas para encontrar algo” (ciencia).

rias o de beneficencia: ONG, cámaras, clubes, Rotary y similares, ecologistas, iglesias, etc. (punto 5).

También actividades políticas en sentido amplio, a nivel local, regional o profesional.

Además, y en general, pueden emprenderse en forma regular:

Actividades culturales y espectáculos: charlas, grupos de estudio, conferencias, cine-clubs, debates, óperas, recitales, teatro, cines, café “concert”, etc. (punto 8)

La actividad deportiva no competitiva sino como ejercicio de entretenimiento y superación: tenis, fútbol, natación, artes marciales (punto 10), etcétera.

El arte,<sup>13</sup> en todas sus expresiones, la música, pintura, escultura, teatro, danza, literatura (ficción, poesía, ensayo). Los talleres de todo tipo son ámbitos aptos para desarrollar y perfeccionar nuestro talento (punto 8).

Actividades espirituales como la meditación, yoga, retiros espirituales, cabalá, etc. (punto 8).

El turismo y los viajes: visita a lugares exóticos, *tours* especiales, caminos famosos, etc. Hacer viajes dentro del país en una casa rodante o “motor home”.

Las actividades en la naturaleza: trekking, esquí, montañismo, pesca, caza, náutica, navegación, etcétera.

<sup>13</sup> “Las vanguardias son invisibles para su tiempo. El presente no advierte lo que es nuevo y se entretiene con lo que nada más es actual”.

Cursos de cocina, restaurantes, clubes de vino, etcétera.

El naturalismo: avistajes de aves, de insectos, etcétera.

La botánica y la huerta: paisajismo, cultivos, injertos, etcétera.

Quiero aquí hacer un párrafo especial con relación al golf.

Es que para mayores de 60 de ambos sexos, el aprender a jugar al golf, o el seguir jugando, tiene una enorme importancia si se toma en forma recreativa y no competitiva.

El golf reúne varias posibilidades muy positivas: una actividad espiritual de contemplación de la naturaleza, “volver a ser niños jugando en el jardín del Edén” (Chopra), una actividad física de caminatas al aire libre, y una actividad social de compartir tiempo con compañeros y amigos o de conocer gente nueva en los *links*.

## **8. Ocio y espiritualidad: emprender actividades que tengan un sentido gozoso o trascendente en sí mismas**

Después de los 60 es el momento de emprender actividades nuevas o retomar otras que alguna vez se empezaron, relacionadas con el ocio y con el espíritu.

Pero ¿cómo definimos al “ocio”?

Siguiendo al filósofo Josef Pieper,<sup>14</sup> para poder conceptualizar al “ocio” debemos tener en cuenta su relación con el “trabajo” y con el “tiempo libre”.

Así, podemos considerar “trabajo” a todo aquello que no tiene sentido en sí mismo sino que se hace para lograr otra cosa (producir bienes, contribuir a la riqueza, lograr dinero, etc.). El trabajo se define por servir a algún objetivo.

Llamamos “tiempo libre o descanso” a lo que implica recuperar fuerzas entre trabajo y trabajo. Un respiro o pausa del trabajo para luego seguir trabajando: los fines de semana, los feriados, las siestas.

Finalmente, consideramos como “ocio” a aquellas acciones humanas que no necesitan ser justificadas en ningún caso por criterios empresariales de utilidad económica.

Un ejemplo es la “contemplación” de la belleza del mundo.<sup>15</sup>

También entran en este concepto de “ocio” la meditación religiosa, la reflexión filosófica, la creación del artista (las “artes liberales”) y muchas otras acciones para las que hace falta una apertura mental receptiva y una capacidad de celebración.

<sup>14</sup> PIEPER, Josef: *Solo quien ama canta. El arte de la contemplación*, Encuentro, colección Libros de Bolsillo 99, Madrid, 2015, pp. 11 y ss.

<sup>15</sup> “Contemplación consciente de los fundamentos últimos e intrínsecos del mundo” dice Pieper; contemplar “lo divino en la pureza de la belleza misma” decía Platón.



Así, podemos enumerar como actividades propias del ocio: escribir o leer poesías,<sup>16</sup> cuentos o novelas,<sup>17</sup> pintar,<sup>18</sup> esculpir, hacer carpintería, cocina, fotografía, teatro, filosofía e investigación científica, música, baile, pesca, desarrollar *hobbies*, etcétera.<sup>19</sup>

Pero también es importante prestar atención a la espiritualidad,<sup>20</sup> a nosotros mismos, a nuestra relación con el universo y/o con Dios.

Explorar nuestra alma, nuestros pensamientos, el sentido de la vida y tratar de encontrar un equilibrio entre lo material y lo espiritual.

Al efecto podemos intentar rezar, hacer yoga, meditación, o cualquier práctica que nos ayude a conectar el cuerpo con el alma y que nos saque de la materialidad de lo cotidiano.

Si no somos creyentes, podemos cultivar una “religión sin dios”: una actitud interpretativa “frente a un mundo que resulta inabarcable, profundamente conmovedor y lleno de sentido”. El esplendor y la belleza intrínseca de la naturaleza como dimensiones fundamentales del ateísmo

<sup>16</sup> “La poesía es la continuación de la infancia por otros medios, como los objetos de un niño que habitan un tiempo perdido” (María Negroni).

<sup>17</sup> La grandiosidad o pequeñez de una novela no está en su tema sino en cómo nos enseña a mirar de un modo nuevo esos temas (Rafael Chirbes, LN 21-11-14 ADN).

<sup>18</sup> “El arte no es un espejo para reflejar la realidad sino un martillo para darle forma” (Bertolt Brecht).

<sup>19</sup> FAIRMAN, Silvia, y FAIRMAN, Enrique: *Elogio de la vejez*, Letra Viva, Buenos Aires, 2014, p. 37.

<sup>20</sup> En la relación entre emoción y materia está la complejidad del ser humano (Paolo Giordano).

religioso descansan sobre una clase especial de fe que está en la base de la ciencia y de la religión.<sup>21</sup>

## **9. Cuidar la salud: Alimentos sanos, prácticas antioxidantes y controles médicos**

La dieta en esta etapa debe ser suficientemente energética como para asegurar las necesidades de cada persona, pero no muy calórica ni rica en grasas, para evitar el aumento de peso y el exceso de colesterol y grasas saturadas. Debería aportar también suficientes proteínas, y ser una dieta variada para garantizar el placer con la alimentación.

En cuanto a la medicina antiedad, deben evitarse los “pilares del envejecimiento”: exceso de insulina; exceso de glucosa en sangre; exceso de radicales libres y exceso de cortisol.

Cada uno de ellos se puede reducir por medio de una dieta y estilo de vida en un periodo de tiempo muy breve.

Cuanto mayor sea el éxito en la reducción de cada pilar del envejecimiento (especialmente el exceso de insulina), mejor funcionará nuestro sistema y la herramienta más poderosa con la que contamos para lograrlo es la dieta.

En general los médicos recomiendan una dieta rica en alimentos con bajo índice glucémico para evitar picos insulínicos, así como el consumo diario de dosis adecuadas de antioxidantes.

<sup>21</sup> Véase DWORKIN, Ronald: *Religión sin Dios*, Fondo de Cultura Económica, Buenos Aires, 2015.

El tratamiento con precursores de eicosanoides es una base fundamental del tratamiento *antiage*. Estos son los ácidos grasos esenciales (que el organismo no puede sintetizar) Omega3 y en menor medida, Omega6.

El aceite Omega3 (EPA) es un potente antiagregante plaquetario, vasodilatador, controla la proliferación celular, estimula al sistema inmune, acorta los telómeros y mejora la comunicación celular, entre otras cosas. Debido a sus importantes beneficios, es fundamental el consumo de aceite de pescado de alta calidad a razón de 2 g por día.

Los antioxidantes más usados son vitamina C, principal antioxidante que interviene en múltiples reacciones enzimáticas, fundamental para un buen funcionamiento celular; vitamina E; manganeso; beta caroteno; zinc; selenio; vitamina B2; vitamina B6; resveratrol y polifenoles, por citar algunos, además del infaltable Omega3.

Finalmente, deben hacerse los exámenes periódicos de salud, al menos una vez al año.<sup>22</sup>

<sup>22</sup> Los exámenes debería incluir: presión arterial, química sanguínea, radiografía simple de tórax, biometría hemática, monitoreo de niveles de azúcar en sangre para descartar diabetes, examen de cáncer de colon, examen de colesterol, examen oftalmológico: examen dental: examen físico. Los hombres deben realizarse exámenes de próstata y análisis para aneurisma aórtica abdominal. Las mujeres deben realizarse mamografías y luego de la menopausia deben realizarse exámenes de osteoporosis, pélvico y citología vaginal. Y para todos, además, electrocardiograma, audiometría y vacunas específicas. Agradezco la colaboración de la Dra. Lucía Di Tullio en este capítulo ([luditullio@hotmail.com](mailto:luditullio@hotmail.com)).

## **10. Mantener activo el cuerpo: Practicar actividades físicas y cuidar el cuerpo**

En su célebre novela *Diario de la guerra del cerdo*, publicada en 1969 y luego llevada al cine, Adolfo Bioy Casares nos relata una historia donde los jóvenes persiguen a los viejos acusándolos de “cerdos” (sucios, abandonados, babosos, etc.) y estos resisten como pueden y tratan de disimular su edad con los mecanismos de entonces (dientes postizos, peluquines, teñidos de pelo, etc.).

Más allá de la inequidad del conflicto generacional planteado, en lo que a este ensayo se refiere, la novela demuestra dos cosas:

Una, que en aquel momento los mayores de 60 años eran considerados viejos por la sociedad.

Y la otra, que ellos mismos se consideraban a sí mismo viejos llevando vidas sedentarias e inactivas y observando comportamientos de falta de cuidado y abandono, lo que motivaba la calificación de “cerdos”.

Lo que debe hacerse es precisamente lo contrario.

Es muy importante hacer en forma permanente actividades físicas como caminar, ir al gimnasio y/o practicar deportes (punto 7).

Asimismo, es importante conservar activa la vida sexual en esta edad dentro de las posibilidades de cada uno.

También es muy importante el cuidado del cuerpo,<sup>23</sup> la postura, la flexibilidad así como cuidar el aseo, la presentación personal y la vestimenta.

Finalmente, no pueden dejar de mencionarse la existencia de muchos tratamientos rejuvenecedores en lo externo y en lo interno, como es el caso de las “embrioninas”<sup>24</sup> que actúan recargando el combustible que el cuerpo va perdiendo.

### **11. Construir un espacio para los amigos: Reuniones periódicas destinadas a compartir amistades viejas y nuevas**

El ser humano es un ser social que goza y se nutre de la relación con los otros.

En esta etapa es muy importante poder conocer nuevos amigos y mantenernos en contacto con niños y jóvenes.

Es fundamental tener vida social en el barrio, el club, el *country* o donde sea. Tener concertadas reuniones periódicas: diarias, semanales o mensuales, con familiares, amigos, compañeros o conocidos, cualquiera sea su objetivo: conversar, comer, asistir a un espectáculo, jugar a algo, hacer un viaje, tomar un café o para algunas de las actividades referidas en el punto 7.

No es cierto que los verdaderos amigos son solo los de la juventud. A esta edad se pueden también

<sup>23</sup> SANZ, Marta: “El cuerpo es el texto donde se queda impresa la vida”, en *La lección de anatomía*.

<sup>24</sup> <http://www.infobae.com/2006/12/16/290172-los-secretos-la-juventud/>

hacer excelentes relaciones personales desde los nuevos intereses.

Es importante continuar entablando relaciones ya que la identidad se alimenta con la alteridad.

Por su lado, al estar con niños, ellos nos trasladan su mayor percepción de las cosas, su inocencia, y la posibilidad de volver a ver el mundo desde su óptica, reencontrando su belleza. En esto los abuelos y tíos pueden aprovechar mucho a sus nietos y sobrinos.

Igual pasa al estar con jóvenes y compartir con ellos el descubrimiento de todo lo nuevo. En esto, dar clases a adolescentes o a jóvenes resultará muy reconfortante.

En todos los casos, estar en comunicación con nuestros semejantes es muy importante porque así podemos dar lo mejor que tenemos y recibir lo mejor de los demás.<sup>25</sup>

## **12. *Apropiarse del mundo de hoy: Vivir el tiempo presente como propio y aprovechar el mundo digital***

Es cierto que “a medida que pasan los años uno se da cuenta que tiene más ayer que mañana y el pasado cobra mayor importancia” (Daniel Barenboim), pero no podemos estar mirando para atrás y hacernos pasibles del famoso comentario

<sup>25</sup> Como dice el papa Francisco, debemos hacer crecer nuestro tesoro interior y darlo a los demás y recibir de los demás su tesoro. Al compartir el tesoro se multiplica ya que la vida es un tesoro que tiene sentido si lo damos.

que hizo Borges sobre un crítico local: “Tiene todo el pasado por delante”.

Creo que hay que vencer esa tendencia natural a pensar que “nuestra época” es aquella en la que fuimos jóvenes haciendo comparaciones que tienden a denigrar a la época actual y a la juventud de ahora.

Es muy importante tomar conciencia de la convivencia, en la familia, en los amigos, en la sociedad, de las cinco generaciones que referimos en el capítulo II.

No se trata de renunciar a nuestra concepción de la vida, propia de la modernidad,<sup>26</sup> pero sí de entender y comprender a los que piensas en términos de posmodernidad,<sup>27</sup> y lograr una convivencia armoniosa.

Nuestro pasado es válido y sin duda nos marcó, pero nuestra época también es esta en la que todavía estamos vivos y plenos.

Esto implica, en lo positivo, estar actualizado con las noticias, con la evolución del mundo, con la globalización y con las nuevas tendencias en los diversos ámbitos de la vida humana.

Al mismo tiempo, subirnó a la era digital y aprovechar todas sus maravillas en comunicación, información y cultura, incorporándonos a las redes sociales que sean de nuestro interés.

Por sobre todo, la apropiación del presente pasará por la comprensión de las diferencias entre

<sup>26</sup> Marcada por un modelo único de hacer las cosas bien, por valores absolutos y por la idea constante de progreso.

<sup>27</sup> Pensamiento que reniega de la modernidad y se basa en principios relativos e individuales.

las diversas generaciones: cuando uno entiende por qué el otro piensa distinto, se abre el camino de una fructífera convivencia.

### **13. *Vivir el aquí y el ahora: Aprovechar cada día porque el tiempo es el mayor tesoro***

Se suele decir “la vida es corta”, “pasa volando”.

Sin embargo eso no es cierto, lo que ocurre es que perdemos el tiempo.

Decía ya Séneca: “No tenemos poco tiempo sino que perdemos mucho tiempo. Así es: no recibimos una vida corta, sino que somos nosotros quienes la acortamos. Cada cual consume su vida en beneficio de otro. Vivís como si fuerais a vivir eternamente, jamás os acordáis de vuestra fragilidad, nunca reparáis en cuanto tiempo se os ha ido ya; lo malgastáis como si fluyera de un caudal pleno y abundante, cuando puede ser vuestro último día”.

Por eso aconseja: “Agota cada día como si fuera el primero, arrebatá el presente mientras promete el porvenir. El mayor impedimento de vivir hoy es la expectativa del mañana. ¡Vive al día!”.<sup>28</sup>

La única forma de vencer el paso del tiempo es vivir cada momento con intensidad sin saltarnos nada y transformando las cosas que no nos gustan en oportunidades.

Es por eso que tenemos que estar atentos para descubrir el tesoro que el destino o la providencia nos presenta cada día.

<sup>28</sup> SÉNECA: ob. cit., pp. 255 y 273.



“Volver a mirar lo ya visto y reconocerse en estado de asombro” (Diana Bellessi).

Como decía el poeta romano Horacio, *carpe diem quam minimum credula postero*, que en español puede entenderse como “aprovecha cada día, no te fíes del mañana”.

Vive de modo tal que cada día puedas hacer honor al siguiente saludo:

#### SALUDO AL NUEVO DÍA<sup>29</sup>

*¡Abre tus ojos y comienza un nuevo día!*

*Agradece a Dios una nueva oportunidad de vivir.*

*Enfoca toda tu atención en vivir plenamente.*

*El día de hoy es la vida misma.*

*Desde siempre fue planeado para que lo goces, para que tengas la oportunidad de dar mucho amor y de recibirlo.*

*De ayudar a los que puedas y de aceptar la ayuda de otros.*

*De la mañana a la noche vas a recorrer un camino.*

*En donde podrás ver todas las cosas buenas de tu vida:*

*La bendición del amor que te rodea,*

*La gloria de un trabajo bien hecho,*

*El goce de contemplar la belleza del mundo.*

*Disfruta de tu rutina, del sabor acogedor de lo cotidiano.*

*Pero también dale un espacio a lo inesperado:*

*Lo que aparece como un contratiempo o dificultad puede que sea lo mejor del día si lo podés reinterpretar.*

*Tené fe en la Providencia.*

<sup>29</sup> Texto del autor inspirado en *La salutación del alba* del poeta hindú Kalidasa.

*Puede ser que en tu ayer haya habido tristeza y que tu mañana te genere preocupación. Pero si vivís a pleno el día de hoy, si lo mirás con los ojos abiertos a su esplendor, el ayer será solo un sueño que pasó<sup>30</sup> y el mañana la esperanza de otro día pleno. Y cuando llegue la noche sentirás la completitud y la paz de quien no necesita del mañana para estar bien. ¡Entonces, enfoca tu atención en este día y vívelo como el más importante!*

#### **14. Tener siempre proyectos: Preparar actividades para realizar en los próximos meses y años**

Todos necesitamos una “zanahoria” que nos movilice. Un objetivo, una causa, algo que nos estimule para levantarnos de la cama con interés y con entusiasmo.

Por eso, además de vivir el día, es necesario tener siempre proyectos, cosas que uno va hacer hoy, mañana, el mes que viene o el año que viene.<sup>31</sup>

Podemos hacer una lista de cosas a cumplir (“bucket list”), un listado de cosas siempre pendientes, postergadas o simplemente anheladas.<sup>32</sup>

<sup>30</sup> “Muere a todos los momentos (anteriores) y descubrirás la puerta hacia la vida eterna”. Chopra en *El sendero del mago*.

<sup>31</sup> La supervivencia está llena solo de instantes. La vida posee algo más: un futuro.

<sup>32</sup> Cabe recordar aquí la película del mismo nombre. La idea no es un listado de cosas “antes de morir” sino una serie de proyectos durante la plenitud de la vida. <http://entusiasmo.com/100-cosas-que-hacer-antes-de-morir-bucket-list/#ixzz4Qgmal0rL>

En el punto, programar viajes (cortos o largos, cerca o lejos), cada cierto tiempo, es un buen movilizador, sobre todo cuando son a lugares por conocer.

También el trabajar en proyectos específicos nos moviliza: construir o arreglar nuestra casa, terminar de escribir un libro, culminar una investigación, aprobar un curso o una carrera, fabricar un mueble, terminar de pintar un cuadro, presentar una obra de teatro a fin de año, asistir a un evento deportivo cada equis tiempo (mundial de fútbol, olimpiada, etc.), organizar una fiesta o celebración, etcétera.

### **15. Prever el futuro: Organizar una tercera edad segura en lo espiritual y material**

¿Cómo te ves en diez o veinte años? ¿Cómo te gustaría estar en diez o veinte años?

En el futuro está la vejez y es necesario “planificarla”, o sea hacer las previsiones necesarias para que también pueda ser un período feliz.

Es verdad que si llevás adelante las buenas prácticas antes de la vejez, es muy probable que esta te encuentre en buen estado y con una rutina confortable, que puede incluir dedicarte a escribir<sup>33</sup> o al menos a leer libros que te apasionen.<sup>34</sup>

Sin embargo, el planeamiento del futuro es imprescindible al menos en tres niveles.

<sup>33</sup> Fórmula de Marc Augé: Los intelectuales nunca están definitivamente jubilados si conservan la actividad intelectual.

<sup>34</sup> La lectura nos permite ser eternos hacia el pasado (Humberto Eco).

En primer lugar, el nivel de la seguridad económica: debes contar con algún ingreso o renta mensual asegurada<sup>35</sup> que eventualmente alguien te pueda administrar<sup>36</sup> o tener el compromiso de tus familiares de que pagarán tus gastos de alimento, salud y vivienda.

En segundo término, debes definir a las personas, familiares<sup>37</sup> o profesionales, que te van a cuidar cuando no puedas manejarte por vos mismo, así como el lugar donde vas a vivir cuando no puedas vivir solo.<sup>38</sup>

En tercer término, debes dejar organizados los temas patrimoniales<sup>39</sup> y espirituales<sup>40</sup> para el día que ya no estés en este mundo. Esto evitará conflictos entre las personas que amas y te dará la tranquilidad de haber asegurado la paz familiar.

<sup>35</sup> Una jubilación, una pensión, derechos intelectuales, dividendos societarios, seguros, rentas del alquiler de algún inmueble o de inversiones financieras. También pueden provenir de un fideicomiso de administración o de otros contratos.

<sup>36</sup> Es importante definir un administrador, sea un pariente, un amigo o un profesional.

<sup>37</sup> Tu cónyuge, tu pareja, tus hijos, etcétera.

<sup>38</sup> Puede ser en tu propia casa con ayuda externa, en la casa de un familiar o en un lugar adecuado para una vejez feliz (recordar la película *Cocoon*).

<sup>39</sup> Mediante un testamento con cláusulas específicas, un fideicomiso de protección de menores o personas con discapacidad, o un pacto de herencia futura que sea consensuado con tus herederos de modo de que queden claros tu voluntad y tus deseos para evitar futuros conflictos. También podés hacer un “testamento para la propia incapacidad” para el caso de alguna enfermedad que perjudique tu lucidez, dejando las instrucciones respectivas.

<sup>40</sup> Podés programar tu ceremonia de despedida, oraciones o agradecimientos y demás cuestiones conexas.

## VII. COLOFÓN

Es claro que no hay acuerdo sobre el sentido de la vida ni sobre el modo de alcanzar la felicidad.

Para algunos todo se limita a buscar el placer de los sentidos y pasarla bien mientras estamos vivos. El principio epicúreo.

Para otros la felicidad está en cumplir deberes morales y estar en paz con la conciencia (estoicismo). En otros casos, se cumplen mandamientos religiosos revelados por Dios con la promesa de otra vida.

En Oriente consideran que la felicidad está en suprimir los deseos, en aceptar el mundo como está y en sentirse parte de un todo universal.

En Occidente la felicidad se considera un atributo individual y se la vincula con lograr cosas: concretar proyectos personales, económicos, sociales y/o políticos.

En muchos casos se vincula la felicidad con poseer dinero y bienes materiales, con tener poder y/o con gozar de alto prestigio social.

Otros muchos entienden que la felicidad se vincula con las relaciones interpersonales y con el amor que uno da y que uno recibe.

Ahora bien, cualquiera sea el concepto o la interpretación, lo cierto es que la felicidad en esta etapa, después de los 60 años y hasta la vejez, depende de una sola persona: de uno mismo.

Cada uno tiene el poder de tomar conciencia de la especificidad y de las oportunidades de esta

nueva etapa y de trabajar para construir día a día un camino de plenitud.

También tiene la opción contraria de seguir igual y abandonarse a su suerte o al destino.

Si de la lectura de este ensayo y de sus propuestas pudiera el lector recoger y poner en práctica al menos una idea que le sea útil para transitar mejor ese camino, mi objetivo estaría cumplido. Finalizo con la esperanza de que así sea.