

Noemí Tovar

ENVEJECER
con
SABIDURÍA



Morata



Morata

Noemí TOVAR

Envejecer con sabiduría



Ediciones Morata S.L.

Fundada en 1920

C/ Comunidad de Andalucía, 59. Bloque 3, 3ºC

28231 Las Rozas - Madrid - ESPAÑA

morata@edmorata.es – www.edmorata.es

© Tovar, 2022

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra.

© EDICIONES MORATA, S. L. (2022)
Comunidad de Andalucía, 59. Bloque 3, 3º C
28231 Las Rozas - Madrid - ESPAÑA
www.edmorata.es - morata@edmorata.es

Derechos reservados
ISBNpapel: 978-84-19287-01-4
ISBNebook: 978-84-19287-02-1
Depósito Legal: M-14.108-2022

Compuesto por: M. C. Casco Simancas
Printed in Spain - Impreso en España
Imprime: ELECÉ Industrias Gráficas, S. L. Algete (Madrid)

Diseño de la cubierta: Ana Peláez.

“El paso del tiempo arruga tu piel, pero la falta de entusiasmo arruga tu alma”.

SÓCRATES.

Contenido

Agradecimientos	11
Prólogo	13
Capítulo 1. ¿Cómo envejece el pueblo más longevo del mundo, Japón?..	17
Capítulo 2. Importancia de la publicidad y la cultura en cómo aceptamos nuestro envejecimiento	23
Capítulo 3. Cuando somos jóvenes y nos creemos eternos... ..	31
Capítulo 4. ¿Cómo se enfrentan las distintas culturas al envejecimiento?.....	37
Capítulo 5. Lo que dicen los sabios y los científicos sobre el envejecimiento saludable y la longevidad	41
Capítulo 6. Aprender a manejar el pensamiento que nos ayuda a envejecer bien. El abc. Reflexionar.....	55
Capítulo 7. Definiendo los valores a lo largo de la vida y asumiendo sus cambios	61
Capítulo 8. Los valores de Occidente. ¿Orientarnos hacia Oriente?	67
Capítulo 9. Lo que nos decimos constituye nuestra realidad. Cómo crear un buen autodiálogo	79
Capítulo 10. Superar la adicción a la comodidad y a disfrutar. Manejar la tolerancia a la frustración.....	83

Capítulo 11. Dos hemisferios, dos cerebros, dos yoes. Aprender a activarlos. El cerebro triuno	91
Capítulo 12. Aprender a querernos a nosotros mismos. Imprescindible a partir de los 50.....	95
Capítulo 13. Las emociones, nuestro GPS	101
Capítulo 14. Dejar de tener miedo a decidir sobre nuestro futuro. Tomar decisiones.....	107
Capítulo 15. Asumir que envejecemos, perdiendo cosas pero ganando otras	115
Capítulo 16. Vivir el momento, liberando el pasado y no prestando atención al futuro. Técnicas de meditación	125
Capítulo 17. Empezar a caminar con optimismo y plenitud. Sentir gratitud, sintonizar con el entorno	131
Capítulo 18. La mejor razón para hacer las cosas: el amor	137
Capítulo 19. Sentir serenidad en la adversidad. Resiliencia	145
Capítulo 20. Ya es hora de saber distinguir los diferentes estilos de comunicación. Por fin sé lo que quiero	149
Capítulo 21. Buscar y encontrar actividades gratificantes.....	157
Capítulo 22. Crearnos objetivos y propósitos es dar sentido a la vida	161
Capítulo 23. Estableciendo rutinas que favorecen una buena salud y bienestar.....	165
Capítulo 24. Los cuidadores y su cuidado	177
Capítulo 25. Envejecemos como hemos vivido	185
Capítulo 26. Llegamos por fin al punto que da sentido a la vida: la muerte	189
Capítulo 27. Cuando vemos partir a nuestros seres queridos	197
Capítulo 28. Aprender a hacer duelos y a aceptar las pérdidas	205

Capítulo 29. Ser conscientes de que un día moriremos. Superar el pánico a la muerte.....	213
Capítulo 30. El final es en realidad una continuación.....	219
Capítulo 31. Llegan la paz y la plenitud.....	223
Capítulo 32. Suicidio asistido y eutanasia. ¿Por qué unos se quieren ir y otros no?.....	227
Capítulo 33. Afrontando la vida, esperando la muerte.....	235
Capítulo 34. Cuándo acudir a terapia y qué terapia me puede ayudar.....	245
Capítulo 35. ¿La vida no está sobrevalorada irracionalmente?.....	249
Capítulo 36. ...Y ocurrió un imprevisto.....	255
Bibliografía.....	259

Agradecimientos

El primer agradecimiento va dirigido a la persona que me dio el ser: mi madre; sin ella no estaría aquí y no sería yo. Aparte de que fue la dadora de mi vida, fue una madre que me transmitió unos valores, y muchos de ellos sigo manteniéndolos aún hoy, por su vigencia, por su modernidad. Ella para mí fue todo un ejemplo de fuerza. Aunque ya no esté aquí, sigue estando profundamente en mi corazón, como lo seguirá estando mi querido hermano.

A mis estimados sobrinos, Juan Carlos, Samuel y Vanesa por el amor presente y pasado que nos hemos profesado siempre. Aquí incluyo a mis sobrinos nietos Oriol y Sofía, por las grandes cantidades de “oxitocina” (hormona del cariño) que me producen.

Mi amigo y maestro en el arte del vivir, Antonio Hernández, que con tanto talento, paciencia y cariño me enseñó a pensar desde tiempos inmemoriales, con la presencia siempre atenta, inteligente y cariñosa de su mujer, mi amiga Sofía Torroja, y a las inestimables y oportunas sugerencias de Avelino y su esposa Marisol.

Un agradecimiento especial por las sugerencias penetrantes y sabias y por su disponibilidad al prestigioso oncólogo Dr. D. Mateo Bover Larroya.

A mis amigas del “alma”, por sus observaciones y sugerencias, siempre estando ahí: Anna, Susana, Puri por los reportajes y artículos tan valiosos que me enviaste; Ara, Amelia, Maribel, Meri, Montse.

A mis amigos de toda la vida Javier Sintés, un genio disfrazado de persona “normal”, y su esposa Yumiko, por su inteligente escucha.

A mi gran amiga, M^a Jesús, por esas interesantes conversaciones sobre la vejez y el ejercicio que calaron en mí.

A mis amigas y colegas “psicólogas”, cuyas aportaciones me resultan tan valiosas y edificantes: Concha Caraballo, Sandra Iselda, Patricia Cano, Concha Olivares, Diletta, Sonia y la psiquiatra Silvia G. Parra.

Por los “compañeros de viaje” de la Tertulia “Justicia y Utopía”, que nos damos cita todos los meses en el Café Gijón, siendo un referente del buen vivir dialogando y de los que he aprendido tanto: Javier Urra, Luis de Rivera, José Luis Pedreira, Montse Lapastora, María Yela, Paloma Lamela, Loli Aranda, Marga, Vicky Noguero, Julio, Marisa, Mercedes, Alfonso, Barbie Shields, y un largo etcétera de personas buenas y sabias.

A la psiquiatra y presidenta de la Asociación EMDR a la que pertenezco, Anabel González, por todo el conocimiento que nos ha transmitido a lo largo de los años.

Al editor, Paulo Cosín, por creer en este libro desde el principio y querer incluirlo en su prestigiosa editorial.

A mis pacientes, de los que aprendo tanto en el día a día.

A mi adorada hija Silvia Jie, por escucharme y hacerme sugerencias inteligentes sobre el envejecimiento, a pesar de su juventud. Por su cariño y confianza.

A mi querido esposo, Javier, por su infinita ayuda en todo lo que he necesitado. Su consejo, su disponibilidad, su asesoramiento y su paciencia no tienen límites. Por la tranquilidad que me supone saber que puedo envejecer a su lado.

Prólogo

Estábamos reunidos por el cumpleaños de Edu, el padre de una buena amiga. Cumplía 84 años, y como todos los años, nos reunía con esa fuerza vital y alegría tan habitual en él. Su pelo está completamente blanco, pero eso da igual. Este hombre sigue siendo atractivo porque él lo ha sido. Ha sabido rodearse de gente joven. Sus hijos y sobrinos son unos de sus mejores amigos, compartiendo mucho tiempo juntos. Edu es un hombre culto, fue profesor de universidad. Le gusta el deporte, la fotografía, la tecnología, viajar... Tiene un amplio abanico de intereses, y esa ilusión y gusto por todo o casi todo le permite parecer-ser joven. Hace 20 años tuvo un infarto que le obligó a detenerse. Le operaron y le implantaron 3 “stents” (esos pequeños tubos de malla de metal que se expanden dentro de la arteria para facilitar el riego sanguíneo después de haber sufrido un infarto al corazón). Después de la recuperación su actividad no decreció, siguió viviendo con intensidad, con alegría. Es una persona muy jovial, nadie diría que tiene 84 años. Edu es todo menos un anciano.

Seguíamos en la fiesta de cumpleaños y otro amigo, Vicente, me habla de un amigo común, Marceliano, que se había jubilado, y habiendo cumplido 66 años se encontraba muy achacoso, cansado, aburrido y con miedo, con mucho miedo a parar y dejar de hacer lo único que sabía hacer: trabajar. Era tanto el deseo de no estar parado y quieto, que solicitó cobrar la mitad de su pensión para poder seguir trabajando. He de añadir que su trabajo no era una actividad que le entusiasmara.

Esto que le ocurre a Marceliano les sucede a muchas personas que conozco. Están deseando jubilarse y cuando esto ocurre y dejan

de trabajar no saben qué hacer, se aburren, e incluso pueden llegar de puntillas a instalarse en una depresión, una forma soterrada de morir en vida. Creo que muchas personas serían más felices si supieran envejecer como lo hace Edu. Todo es cuestión de investigar, de conocer, de saber...

Recientemente leí una noticia en el periódico El Mundo (5 oct. 2016) que me sorprendió, decía: "Sexy a los 60, el 'boom' de las mujeres maduras, los nuevos iconos de estilo peinan canas". De inmediato pensé: ¿acaso todas las mujeres de 30 son sexys? Sin lugar a dudas la respuesta es no. En todas las edades existen mujeres muy agraciadas, otras menos cautivadoras y también otras muy poco atractivas. Después de leer el artículo, la sorpresa dio lugar a la satisfacción, vamos por buen camino, percibir la belleza en las personas mayores rompe las creencias predominantes de nuestra cultura que ensalza y enarbola la juventud eterna en detrimento de todo lo demás. La protagonista de la noticia es una modelo francesa de 60 años. Es delgada, practica yoga, hace ejercicio físico, come sano, intenta no estresarse y se mantiene activa. Tiene una bonita familia con dos nietos. Conozco a muchas mujeres de 60 años y más edad que tienen todas las características mencionadas de esta modelo, salvo una cosa: esta mujer rompe con el estereotipo de mujer atractiva que desea aparentar menos edad para seguir siendo bella con su larga melena blanca. Este símbolo aparentemente inocuo es un acto irreverente y, ¿por qué no?, de rebeldía: una mujer de 60 años que no se tiñe el cabello. Todas nos teñimos apresuradamente en cuanto observamos el comienzo de nuestras incipientes canas. Yo me estoy planteando a medida que escribo este peculiar libro dejarme a la vista mi cabellera blanquecina. Reconozcámoslo, somos las principales responsables de nuestra obsesión por parecer más jóvenes y más deseables. Nos falta seguridad. Nos han enseñado a mostrarnos en segunda línea, discretas sin resultar sexys y seductoras, porque esto atentaría contra las normas preestablecidas de género. Por eso esta mujer resulta tan iconoclasta, porque con su solo aspecto, su pelo, rompe moldes.

Se puede tener un rostro bien arreglado aunque tenga arrugas. La artificialidad de una excesiva tersura y ausencia de surcos cutáneos a edades donde su apariencia es normal, todavía, y afortunadamente, resulta grotesca. Las arrugas pueden y deben pasar

¿Cómo envejece el pueblo más longevo del mundo, Japón?

El hombre sabio busca lo que desea en su interior;
el no sabio, lo busca en los demás.
Debes tener siempre fría la cabeza,
caliente el corazón y larga la mano.
A donde quiera que vayas, ve con todo tu corazón.
CONFUCIO.

Japón es un país tradicionalmente milenario y atávico. En el pasado se concebía a los ancianos como personas muy sabias y se les ponía como ejemplo para imitarles y seguirles. En la actualidad la realidad es muy diferente. ¿Por qué? Vayamos por partes.

Una excelente periodista y escritora japonesa Junko Takahashi es la autora del libro *El método japonés para vivir 100 años*. Es muy interesante su resumen de la forma en la que las personas centenarias envejecen y viven la última etapa de sus vidas. Algunos de ellos siguen siendo independientes a pesar de lo avanzado de sus edades. Los ancianos nipones perciben unas pensiones que no son muy elevadas, por promedio suelen ser unos 560 dólares

mensuales. Seguir manteniendo la vivienda con todos sus gastos no está al alcance de la mayoría.

Un principio que gobierna la cultura nipona es el *interés global de la mayoría en detrimento de la individualidad*. La sociedad japonesa no es una sociedad individualista, esto favorece que no sea una sociedad competitiva y esté vigente el bienestar general y el bien común, y esto tiene sus ventajas y sus inconvenientes.

De forma resumida, la periodista Takahashi dice que la *alimentación* de sus “centenarios” es alta en carbohidratos y baja en grasas. Comen algo de carne procedente de las costumbres de Occidente. Ensalza la importancia de la dieta no por la comida en sí, sino por la forma de comerla: a/ masticar bien; b/ comer tres veces al día; c/ no llenar el estómago; d/ comer conscientemente y no deprisa.

En relación al *ejercicio físico* y al *deporte*, la mayoría de los ancianos practica algún deporte o hace ejercicio. Este es un punto fundamental, con esto evitamos el “síndrome de la fragilidad”: si aparece la fragilidad pueden aumentar los fallecimientos. Aunque no se haga mucho ejercicio, lo importante es el movimiento, y esto los centenarios lo saben y por eso aprovechan cualquier movimiento que favorezca la actividad en el orden y organización de sus casas: hacer las tareas domésticas. Los ancianos entrevistados por la periodista japonesa se esfuerzan por mantenerse activos e independientes. Al ejercicio físico se añade la realización de ejercicios mentales para mejorar y estimular el lóbulo frontal del cerebro, o lo que es lo mismo, la parte del cerebro que ayuda a planificar las actividades diarias.

Otro capítulo a tener en cuenta es el *estado de salud y de las enfermedades*. Veinte de cada cien centenarios viven de forma autónoma y tienen una salud aceptablemente buena. Sin embargo, hay un dato curioso e interesante que ocurre en otras etnias y latitudes. Las mujeres suelen vivir más tiempo, pero con peor calidad de vida. Ellas pueden sufrir fallos funcionales, pero los superan padeciendo demencias, siendo dependientes, permaneciendo en cama. Sin embargo, ellos tienden a fallecer al poco tiempo de sufrir problemas funcionales o enfermedades.

Los gerontólogos han lanzado una hipótesis que merece tenerla en cuenta y seguir investigando. Se han preguntado qué es lo que

Bibliografía

- Abengózar, A. (1997). *Envejecimiento normal y patológico*. Editorial Promolibro.
- Bayés, R. (2006). *Afrontando la vida, esperando la muerte*. Alianza Editorial.
- Blasco, MA; Salomone, M. (2016). *Morir joven a los 104 años*. Editorial Paidós.
- Bruckner, P. (2021). *Un instante eterno: Filosofía de la longevidad*. Editorial Siruela, Biblioteca de Ensayo.
- Calle, R. (2004). *La filosofía del sosiego. Valores de Oriente para Occidente*. Editorial Temas de Hoy.
- Campillo, J.E. (2021). *La consciencia humana*. Editorial Arpa.
- Camps, V. (2021). *Tiempos de cuidado: Otra forma de estar en el mundo*. Editorial Arpa.
- Ceberio, M. (2013). *El cielo puede esperar. La 4ª edad: Ser anciano en el siglo XXI*. Ediciones Morata.
- Cyrulnik, B; Ploton, L. (2018). *Envejecer con resiliencia. Cuando la vejez llega*. Editorial Gedisa.
- Csikzentmihályi, M. (1997). *Fluir*. Editorial Kairós.
- De Miguel, A. (2005). *El arte de envejecer*. Editorial Biblioteca Nueva.
- Egido, A.; Linares, R. (2020). *Duelo y resiliencia. Una guía para la reconstrucción emocional*. Editorial Oberón.
- Ellis, A; Velten, E. (2007). *Envejecer con plenitud. 20 reglas para vivir y envejecer con alegría*. Ediciones Obelisco.
- Fernández-Ballesteros, R. (2002). *Vivir con vitalidad*. Editorial Pirámide.
- Fisher, H. (2007). *Anatomía del amor*. Editorial Anagrama.
- Goldberg, E. (2007). *La paradoja de la sabiduría: Cómo la mente puede mejorar con la edad*. Editorial Crítica.
- González, A. (2019). *Procesamiento emocional en pacientes con desregulación grave*. Autoedición Amazon. Copyright Anabel González.

La sabiduría se va gestando a "fuego lento", muy despacio. Por eso en la juventud no se es sabio. Se puede ser listo, vivo, inteligente.

Los errores, la experiencia, la resiliencia que favorecen la madurez y cómo no la vejez, confluyen en la sabiduría.

Este libro es cercano, sencillo, útil y ofrece de manera reflexiva a las personas que están en la cincuentena y a los sexagenarios una visión optimista, sensata y crítica del proceso de envejecimiento. Nadie nos enseña a envejecer. Esta es la propuesta de este libro.



Morata

www.edmorata.es

ISBN: 978-84-19287-01-4



9 788419 287014