

# Introducción

*“El futuro nos tortura y el pasado nos encadena. He ahí por qué se nos escapa el presente”,*

*Gustave Flaubert*

La idea de este libro nació en noviembre de 2016, tras cumplir, sin darme cuenta, sesenta años. Sinceramente, aún hoy, cuatro años más tarde, me resulta difícil y tengo que hacer un esfuerzo para ser consciente de ello.

A partir de aquel veinte de noviembre empecé a experimentar una serie de sentimientos contradictorios. Cuando algo o alguien me recordaba que había cumplido los sesenta, hacía un esfuerzo por resituarme con el convencimiento de que había llegado el momento de asumir mi edad y que, por ello, dejaría de sentirme joven. La suerte es que este pensamiento duraba muy poco, ya que mi cerebro conectaba al momento con mi verdadero yo: el de los cuarenta y tantos.

El hecho de sentirme joven, cuando tendría que estar pensando en una futura jubilación, me hizo reflexionar y analizar mi vida hasta aquel momento. Descubrí en mi interior un sentimiento en el que se mezclaban la paz y la felicidad, ya que, por primera vez, me percaté de que había superado, sin darme cuenta, las etapas más difíciles de mi vida. Me sentía como el maratoniano que no es consciente de los kilómetros que lleva corriendo hasta que toma consciencia de que apenas le faltan unos metros para llegar a la meta. A partir de este momento sentí que sólo cabía esperar lo mejor.

No me quejo de mi vida hasta hoy, al contrario: he podido llevar a cabo, no sin esfuerzo, numerosos proyectos. Esto implicó pasar épocas en las que el trabajo me ocupaba más horas de las que hubiera deseado, casi sin horarios y restándole tiempo y atención a la familia. A pesar de ello, siempre he tenido claro que se trataba de etapas, las cuales iniciaba y finalizaba con la misma ilusión y con la satisfacción de haberlas superado. Nunca me he aferrado a ellas y a lo que podían representar para mi prestigio personal o profesional, ya que creo que el sentido de la vida es algo más simple pero a la vez profundo.

Este convencimiento me ha permitido, aunque a veces no ha sido fácil, no perder de vista lo que de verdad importa: la familia, la salud, los amigos, la paz interior y las pequeñas cosas que hacen que la vida merezca ser vivida.

Aceptar nuestro presente y la capacidad de separarnos del pasado es positiva para el progreso de la persona y fundamental para cerrar ciclos, ya que nos hace conscientes de que podemos decidir sobre nuestro futuro dando una mayor coherencia a nuestras vidas. “Yo no soy lo que me sucedió, yo soy lo que elegí ser”, afirmó Carl Jung.

Soy licenciado en Medicina y Cirugía y tengo un doctorado en Odontología. Empecé mi actividad profesional en el año 1982, cuando fundé Clínica Lluch, aunque siempre he combinado la práctica clínica privada con la docencia. Lo que más me ha atraído y me ha aportado de mi práctica profesional, como médico y docente, ha sido la relación personal que he ido entablando, a través de los años, con mis alumnos y pacientes.

He pasado de formar a alumnos y profesionales sobre las nuevas técnicas en el campo de la odontología –las conocidas como habilidades duras (*hard skills*)– a formarlos en otras facetas que me apasionan –como son las competencias en habilidades blandas (*soft skills*)–. Me atrevo a decir que la importancia que van adquiriendo estas competencias blandas, frente a las duras, es comparable a la importancia que adquirió en su momento la inteligencia emocional frente al coeficiente intelectual.

Estas habilidades blandas son las que nos permiten inter-relacionarnos con los demás y no sólo nos facilitan el desempeño profesional, sino que también tienen una gran significación a nivel personal. Este interés por razonar el porqué de los pensamientos, sentimientos y conductas propias y de los demás, me ha llevado a la búsqueda de lo que de verdad importa en la vida y nos hace sentir bien, aunque algunas veces no encaje con lo que se percibe de la sociedad.

Volviendo a las secuelas de mi aniversario, a pesar de los sesenta años, me sentía joven, con suficiente salud, fuerza e ilusión para desarrollar múltiples proyectos, algunos pendientes y otros nuevos. Esta ilusión no encajaba con lo que me dictaba el sentido común, por lo que decidí analizar y estudiar quién me engañaba o quién tenía razón, si mis sentimientos o mi sentido común. Del resultado de este análisis nació este libro que espero que te sea útil.

Basándome en estudios científicos, estadísticos y demográficos, te puedo asegurar que es normal que una persona se pueda sentir más joven de lo que marca su edad de nacimiento, y no sólo esto, sino que, como veremos más adelante, puede llegar a *ser* hasta diez o quince años más joven de lo que marca su documento nacional de identidad. Te demostraré que

este *ser más joven* depende muy poco de la genética de cada uno y mucho de su estilo de vida.

No hay duda que viviremos bastantes más años que las generaciones anteriores, y que, si lo hacemos bien, dispondremos de una mejor calidad de vida. James Vaupel, director del *Max Planck Institute for Demographic Research* (MPIDR), experto de referencia en envejecimiento y una de las principales voces del llamado “Optimismo demográfico” expone, en un artículo publicado en la revista *The Lancet*<sup>1</sup>, que el aumento de la esperanza de vida en los países desarrollados, durante los últimos dos siglos, continúa constante durante este siglo. Afirma también que la mayoría de los nacidos a partir del año 2000, en los países desarrollados o con tradición longeva, como es España, pueden llegar a vivir 100 años. Este incremento en la longevidad corresponde a dos años y medio por cada década, lo que representa tres meses por año o seis horas más por día.

Vaupel afirma también que este aumento en la esperanza de vida va acompañado de una mejor salud y de una aparición más tardía de las limitaciones propias de la edad, sugiriendo, como verás a lo largo del libro, que los procesos de envejecimiento son modificables.

Soy consciente de que el cambio al que te enfrentas, y que te deja fuera de tu conocida zona de confort, te preocupa. Es normal, nos pasa a todos, pues nunca estamos suficientemente preparados para ello. Espero que tras leer este libro te des cuenta que no hay motivo para ello, sino todo lo contrario: es una oportunidad única la que se te ofrece. Por primera vez en tu vida puedes escoger libremente cómo quieres vivir el resto de tus días. Según Charles Darwin, “quien sobrevive no es el más fuerte ni el más inteligente, sino el que mejor se adapta al cambio”. Este tienes que ser tú.

Si visualizas tu vida hasta hoy y la comparas con las series televisivas, verás que te has pasado el primer tercio de tu vida, la que sería la primera temporada, formándote.

En el segundo tercio de la vida, o segunda temporada, te has esforzado en cumplir con todo lo que se espera de una persona adulta, trabajando, buscando pareja, luchando por la familia, intentando adquirir todo aquello que creías que te hacía feliz a la vez que luchabas para ser socialmente aceptado.

1. Christensen, K. Doblhammer, G. Rau, and R. Vaupel. "JW. Ageing populations: the challenges ahead." *Lancet* 374.9696 (2009): 1196-2008.

Ahora va a empezar tu tercera temporada, la que abarcará el último tercio de tu vida y, por primera vez, no dispones de ningún guion escrito, lo que te hace libre para decidir cómo quieres que sea tu futuro.

Seguro que te estás preguntando en qué consiste este nuevo estilo de vida que te va a permitir que todo sea como a ti te gustaría que fuera. Aunque no tengas muy claro qué sentido quieres darle, comprobarás que no es difícil descubrirlo, ya que dispones de un amplio abanico de posibilidades que se abren ante ti, relacionadas con tu salud, la felicidad, la despreocupación económica o el hecho de darle más sentido a tu vida, siendo tus decisiones las que diseñarán tu nuevo estilo de vida.

El secreto para lograrlo está descrito en numerosos estudios científicos actuales y en la experiencia de los pueblos más longevos y felices del mundo. Ambos coinciden en volver a los orígenes para recuperar aquellos hábitos y costumbres que hemos ido olvidando, valorando lo que de verdad importa.

Espero que con la lectura de este libro cambies tus pensamientos o sentimientos respecto a lo que puedes esperar, ya que el sólo hecho de conocer las oportunidades que se te presentan, te permitirá decidir y actuar según tu criterio. Yo no te diré lo que tienes que hacer, pero sí lo que puedes hacer, esperando que reflexiones a partir de este momento. Has hecho tu trabajo. No se trata de quién eres y de cómo vives hoy, sino de cómo quieres vivir y quién quieres ser mañana.

Si has escogido este libro es porque sabes que te enfrentas a un cambio, porque no te resignas a seguir el guion preestablecido y porque quieres descubrir cuál es el sentido que tiene –y puedes darle a– esta nueva temporada. Espero ayudarte a buscar un mayor equilibrio en tu vida, más creatividad, mejor salud, menos estrés, más felicidad, más satisfacción... lo que te recompensará de todos los sacrificios y esfuerzos que has realizado durante las dos primeras temporadas.

Recuerda que dispondrás de todo tu tiempo, y que solo tú eres dueño de tu propio destino. Adonde vas únicamente depende de quién quieras ser a partir de este momento. Tomar las decisiones de qué y cómo lo vas a hacer lleva su tiempo, pero si lo haces bien, te va a posibilitar vivir muchos años disfrutando de cada momento. ¿No es genial pensar que dispones de un tercio de tu vida por delante para vivirla de verdad?

Para empezar debes ser realista y sincero con tu situación actual y contigo mismo. Si no reconoces tu situación personal, en este momento, difícilmente podrás mejorar ni decidir cómo quieres que sea en el futuro, ya que no dispondrás de un referente por lo que malgastarás la oportunidad que se te ofrece.

Sé que es más fácil dejarse llevar por la ilusión de que te liberarás de parte de tus obligaciones que la de afrontar un cambio y plantearte que dispones de la oportunidad de emprender una renovación, que te permita que esta nueva etapa sea una de las más plenas de tu vida. Decidas lo que decidas estará bien, pero debes empezar a pensar en ello, y recuerda: sólo vivimos una vez.

Nunca has sido tan libre para decidir el estilo de vida que deseas, sin ataduras, ya que no tienes que demostrar nada ni impresionar a nadie, ni siquiera tienes la necesidad de hacerlo todo bien. Reflexiona sobre ello. Ha llegado el momento de no aceptar más guiones escritos sobre cómo debe ser tu vida y plantearte cómo quieres vivirla o, de lo contrario, terminarás derrochándola.

A todos nos preocupa cómo evolucionará nuestra salud en el futuro. Entenderás que enfermedad y envejecer son dos términos que describen procesos completamente diferentes y que, como ya te he comentado, puedes rejuvenecer, dado que tu cerebro y tu cuerpo están en continuo cambio y regeneración y que ello depende, básicamente, de tu estilo de vida.

Seguramente no te has cuidado a nivel físico y emocional todo lo que debieras. Ahora es el momento de cambiar aquellos hábitos que has ido acumulando, que no te aportan nada bueno y que te están controlando. Aprenderás a llevar una dieta saludable de una forma sencilla. Entenderás que para tu salud tan importante es la calidad como la cantidad de lo que comes. Descubrirás, como Confucio ya vaticinaba 5000 años a.C., lo que nos indican actualmente las últimas investigaciones sobre el control del aporte de calorías y su beneficio sobre la salud.

También, como describió Ramón y Cajal, gracias a la neurogénesis y la neuroplasticidad cerebral, tienes la posibilidad de potenciar las capacidades de tu cerebro, mejorando tus habilidades.

En tu nuevo estilo de vida debes recuperar la práctica del ejercicio físico habitual, ya que es el gran factor de protección para el mantenimiento de tu salud y tu longevidad. En caso

contrario, debes saber que el sedentarismo facilita la aparición de enfermedades y la disminución de las capacidades motrices, por lo que irás perdiendo autonomía lo que condicionará tu calidad de vida. No permitas que nadie te limite una actividad en razón a tu edad, solo tú conoces tus posibilidades. Si dejas de hacerlo, rápidamente envejecerás.

En esta nueva etapa, debes descubrir o recuperar aquellas actividades que amas, que te seducen y te liberan, dando sentido a tu día a día. Tareas que te motiven a levantarte por la mañana con ilusión, que supongan un desafío y que hagan que se te pasen las horas sin darte cuenta, convirtiéndose en un espacio de crecimiento para ti.

Es lógico que te preocupe tu situación financiera. Te puedo asegurar que los de nuestra generación, la generación *silver*, no lo tenemos tan mal, ya que, como verás a lo largo del libro, somos una generación privilegiada. Nunca antes ha habido una generación con nuestros privilegios, y difícilmente se dará otra con nuestras prerrogativas.

La generación *silver* está formada por los miembros del *baby boom* (nacidos entre 1946 y 1964, según la mayoría de autores), por lo que tenemos entre 56 y 74 años. Se nos conoce como una generación con una previsión de longevidad muy superior a la de la generación anterior, la generación silenciosa, y nos caracterizamos por presentar un espíritu joven. Nos hemos beneficiado de una época de gran estabilidad económica y social única en la historia y llegamos a *silvers* con ganas de emprender nuevos retos, pero también preocupados por conservar y mejorar, en lo posible, nuestra calidad de vida.

Seguro que te preocupa saber que podrás gastar y cómo deberás utilizar tu dinero. Me he permitido hacerte una serie de reflexiones con la finalidad de que seas más consciente de cuándo estás disfrutando de tu dinero o cuándo lo estás quemando.

Te informaré de las opciones que existen para seguir percibiendo tu jubilación a la vez que puedes mejorar tus ingresos optimizando tu patrimonio, si lo tienes, o bien realizando alguna actividad remunerada.

Tao Te Ching escribió “Aquellos que miramos y no podemos ver es lo simple”. Espero que, con la lectura de este libro, llegues a valorar la importancia que tiene aquello que es simple, para que esta sea, sino la mejor, una de las mejores etapas de tu vida.