

Nota preliminar

A los de nuestra generación nos encanta ir a nuestro aire. Proyectamos un ideal de vejez con el máximo nivel de independencia posible y nos entrenamos a conciencia para ello. Pensamos que, si algún día lo necesitamos, alguien cuidará de nosotros. Y, hasta cierto punto es lógico que discurramos de esta manera, pues así ha sucedido hasta ahora entre nosotros. Pero ¿y si llegado el día, ese alguien no fuera otro que nosotros mismos para los demás?¹.

Nos proponemos realizar un acercamiento transversal y práctico a la aventura del envejecer. Transversal en lo que significa adentrarse en una realidad poliédrica y compleja que abarca la totalidad de la persona. Y práctico, porque estas páginas pretenden aportar un caudal de conocimientos útiles para envejecer bien.

1. Salta a la vista que en Occidente, dentro de unos años, la base de la pirámide demográfica tendrá serias dificultades para sostener a la generación precedente.

Junto a la experiencia práctica, nos proponemos dar una razón de sentido que sirva de estímulo para superar dos paradigmas que conducen al despeñadero de la frustración: por un lado, la maximización de las categorías de utilidad y autonomía, que dificulta adquirir en el momento oportuno la preparación que necesitaremos cuando perdamos esas cualidades. Y, por otro, la reivindicación de un pretendido derecho a sentirnos bien, desvinculado de la responsabilidad que nos une a los demás.

Si por envejecer bien entendemos hacer alegre y llevadero –también para los de nuestro entorno– ese periodo de la vida, habremos comprendido el propósito esencial de este libro.

Abordamos este trabajo desde el punto de vista del humanismo cristiano y con una doble perspectiva: la de *el que cuida* y la de *el que es cuidado*. Ambas confluyen en un estilo de vida con el que, día a día, dibujamos el anciano que seremos y el ambiente que nos acogerá.

Si bien es cierto que la naturaleza ha dotado a la mujer de una evidente ventaja competitiva en torno a los estadios frágiles de la vida, el papel de ambos sexos es complementario. Sin embargo, a la hora de la verdad, ellas dan mil vueltas al varón, que, demasiado a menudo, se siente eximido por diversas obligaciones o justifica su inhibición amparado en su torpeza. Ojalá este trabajo contribuya a recomponer el equilibrio.