

MORRIE SCHWARTZ

El célebre protagonista de
Martes con mi viejo profesor

La sabiduría del viejo profesor

Vivir una vida plena y con sentido
a cualquier edad

Edición de
Rob Schwartz

PAIDÓS



MORRIE SCHWARTZ

LA SABIDURÍA DEL VIEJO PROFESOR

Vivir una vida plena y con sentido
a cualquier edad

Traducción de Fernando Borrajo
e Ignacio Villaro

PAIDÓS Contextos

Título original: *The Wisdom of Morrie*, de Morrie Schwartz, editado por Robert Schwartz

1.^a edición, mayo de 2023

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Robert Schwartz, 2023

© de las fotografías, familia Schwartz

Todos los derechos reservados.

© de la traducción, Fernando Borrajo Castanedo e Ignacio Villaro Gumpert, 2023

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2023

Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona, España

www.paidos.com

www.planetadelibros.com

Algunos nombres y detalles han sido modificados para preservar el anonimato de los involucrados.

ISBN 978-84-493-4094-9

Maquetación: Realización Planeta

Depósito legal: B. 7.322-2023

Impresión y encuadernación en Liberdúplex, S. L.

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

Prólogo	9
Introducción	13
1. El despertar	19
2. El equilibrio emocional	29
3. La combinación de orientaciones opuestas	39
4. La ampliación de la conciencia	77
5. El edadismo y el encasillamiento por edad	105
6. Problemas en la senectud	119
7. Llegar a la aceptación	175
8. Envejecer bien	199
9. Convertirte en la mejor persona que puedas ser ...	225
Epílogo	245
Apéndice. Comunidades solidarias	249

CAPÍTULO

1

El despertar

Recuerdo claramente mis sentimientos al darme cuenta, sobresaltado, de que era una persona mayor: primero vino el estremecimiento; luego, la confusión; después, la depresión; tras ella, la búsqueda de soluciones, y, *por último*, la estabilización y, sobre todo, la aceptación.

Rara vez había estado enfermo antes de mayo de 1984, cuando tenía sesenta y siete años. No había pensado demasiado en la enfermedad ni en el envejecimiento ni en el hecho de que la Administración de la Seguridad Social me considerase *anciano*. Tampoco me identificaba en modo alguno con la generación anterior. De manera inconsciente, tenía el prejuicio edadista de que ser viejo significaba estar en decadencia e ir cuesta abajo, y de que los ancianos no eran dignos de admiración. ¿Quién quiere ser —o que lo consideren— *viejo*?

Daba clases en una universidad, donde estaba rodeado de gente joven y donde la mayoría de mis colegas eran mucho más jóvenes que yo. Con pocas excepciones, mis amigos de fuera de la universidad eran también mucho más jóvenes y, además, esas excepciones eran vigorosas y parecían *jóvenes para su edad*. En aquella época, yo estaba sano y lleno de vitalidad, y participaba activamente en numerosos proyectos. Me sentía discretamente orgulloso de actuar

como si fuese bastante más joven de lo que era (porque también lo parecía). El cardiólogo, cuando me dijo que tenía las arterias de un veinteañero, no hizo sino aumentar mi autoestima juvenil. Así pues, todo en mi vida reforzaba mi imagen de *joven* y ocultaba el hecho de que me faltaba poco para cumplir setenta años. Como no tenía en cuenta los hechos cronológicos, daba poca o ninguna importancia a los problemas que inevitablemente surgirían a medida que envejeciera. Se podría decir que era un inocente que envejecía ajeno a la vejez, esto es, que era una víctima de la admiración por la juventud y el desprecio por *los viejos*, tan presente en nuestra cultura.

Todo eso cambió de repente en la primavera de 1984, cuando, ¡zas!, empecé a padecer asma grave y además tuvieron que operarme de la próstata. No estaba preparado emocionalmente para esas enfermedades, una crónica y otra característica de los hombres mayores. De golpe, el organismo me enfrentó inevitablemente con mi propio envejecimiento y dio lugar a una crisis que, al final, supuso la transformación de mi identidad. La dolorosa constatación de mi verdadera edad y de los peligros del envejecimiento me abrumó y me llenó de angustia.

Empecé a sentir la urgente necesidad de tranquilizarme y pensar en cómo aprovechar al máximo los años que me quedaban. Llegué a la conclusión de que me gustaría perseguir los tres objetivos antes mencionados, objetivos de los que todos podemos beneficiarnos a estas edades. Decidí que, para envejecer bien, debía estar en buena forma física. Por consiguiente, empecé a nadar con regularidad, cuidé mi alimentación y le añadí algunos suplementos, hice que me dieran un masaje a fondo todas las semanas y me sometí a un tratamiento de acupuntura para reducir los efectos del asma. En el plano psicológico, intenté meditar con frecuencia, dediqué más atención a mi familia y a mis amigos y reservé algunos momentos para relajarme y pasar tiempo a solas conmigo mismo. También intenté evitar las situaciones y las relaciones nocivas.

Y, por último, me di cuenta de lo importante que era aceptar mi miedo a la muerte.

Así pues, la enfermedad me hizo prestar más atención a cómo mejorar mi calidad de vida mientras envejecía y me enfrentaba a las cuestiones existenciales verdaderamente importantes.

Héteme aquí, a los sesenta y siete años, entrando en la última etapa de mi vida. Cuanto más pensaba en ello, más preguntas me hacía sobre las falsas ideas que tenía sobre la vejez. Pero los ataques de asma interrumpían a menudo estas cavilaciones. Tras cada ataque de asma, maldecía mi suerte y mi fragilidad. Sumido en la desesperación, me lamentaba amargamente de la traición de mi cuerpo. En plena depresión, lo único que deseaba era volver a ser como era antes de caer enfermo. A medida que mi enfermedad mejoraba, me contentaba con seguir desempeñando mi labor de docente, asesor y psicoterapeuta. El hecho de *volver a la normalidad*, relativamente libre de las dificultades respiratorias, haciendo lo que había hecho durante las últimas décadas, me parecía una bendición. Cuando los síntomas remitieron, mis expectativas de futuro aumentaron considerablemente. Me atraía la idea de convertir el envejecimiento en una actividad creadora, en una aventura y en una oportunidad para desarrollar nuevas aptitudes, intereses y relaciones, así como para profundizar en los antiguos.

El hecho de pasar por las distintas fases de la enfermedad me hizo mucho más consciente del efecto de la dolencia en la formación de mis sentimientos, mis ambiciones y mi identidad. Noté que me sentía especialmente flojo y deprimido durante la primera fase de la enfermedad, como consecuencia del cargo de conciencia que me producía mi inutilidad. Y, durante la segunda fase, percibí un suave despertar en el que me veía dejándome llevar por la marea, sintiéndome a veces más activo. En la fase final, sentí el entusiasmo de navegar a favor de la corriente de la vida. Habiendo tomado conciencia del envejecimiento, vi la posibilidad de hacer cosas que ni siquiera me había planteado. Y empecé a prestar más atención a

mis sentimientos con respecto a la vejez y a registrar lo que me estaba sucediendo.

Mi enfermedad me llevó a hacerme las mismas preguntas que se hacen muchas personas de edad avanzada: ¿envejeceré bien o mal?, ¿cómo debo afrontar mi propia muerte?, ¿cómo puedo mantener la esperanza y seguir siendo una persona positiva?

Pese a mi lucha contra el asma, seguí dando clases en la universidad hasta la jubilación, a los setenta años, y mantuve abierta mi asesoría. Tras jubilarme, me pregunté qué hacer con el resto de mi vida. No quería que la práctica clínica fuese mi principal actividad, pero necesitaba un proyecto que me pusiera las pilas. Un amigo me sugirió que escribir un libro sobre el envejecimiento podría serme muy útil, no solo a mí, sino a muchísimas personas. He aquí ese libro...

Aunque en mi vida este subidón de ánimo coincidió con la mejoría física, no es imprescindible estar en plena forma para envejecer bien y dar lo mejor de nosotros mismos. La medida en que la falta de dinero, las enfermedades o una discapacidad nos impiden envejecer bien depende del grado de pobreza, de la gravedad de la dolencia o discapacidad y de la determinación de cada persona. Dejando a un lado los casos extremos, siempre es posible encontrar la forma de obtener muchas satisfacciones en la vida, como se muestra en este artículo del *Boston Globe* (19 de julio de 1992).* En él se describe cómo un hombre de ochenta y un años, gracias a su gran determinación, fue capaz de envejecer bien a pesar de su discapacidad, sus pérdidas y sus enfermedades.

* Gary Libman, «At 81, this graduate proves it's always possible to learn more», *Boston Globe*, 19 de julio de 1992.

A los 81 años, un diplomado demuestra que siempre es posible seguir aprendiendo

En un acto al que asistieron dos de sus hijos y tres nietos, Jacob Blitzstein, de 81 años, recibió el título de bachiller.

Después de que la directora, Lanny Nelms, le entregara el diploma y dijera su edad, Blitzstein saludó al público y se echó a llorar.

Y ¿por qué no? Probablemente sea la persona de más edad que se ha graduado en Central High desde que se inauguró el centro en 1974. Aunque no se llevan registros de cosas así, un portavoz municipal de Los Ángeles dice que Blitzstein es el estudiante de más edad del que tiene noticia.

Tardó diez años en sacarse el bachillerato, durante los cuales aquel tendero jubilado sufrió un infarto y dos pulmonías, pasó dos veces por el quirófano para que le implantaran sendos marcapasos y perdió a su mujer y a dos hermanos.

Siguió en su empeño por una razón. La educación «es el mejor medicamento que te pueden recetar», asegura. «Tienes la cabeza ocupada, tienes una meta.»

Aunque terminó el bachillerato y algunos estudios judaicos en su Ucrania natal en la década de 1920, Blitzstein afirma que «siempre quiso seguir estudiando».

«Cuando llegas a un país como Estados Unidos, lo cual es una formidable experiencia, quieres conocer su historia. Leía los periódicos, pero no era suficiente.

»Así que me matriculé en el instituto con la firme determinación, contra viento y marea, de sacarme el bachillerato. No sabía si iba a enfermar o a morir.»

Blitzstein no murió, sino que se creció ante la presión de los exámenes y las notas. En su promoción de 1989, fue uno de los dos alumnos que obtuvieron una media de sobresaliente.

Pese a estar completamente decidido a sacarse el título, en ocasiones ha flaqueado a causa de las constantes enfermedades.

«Después del infarto, tuve que volver a matricularme»,

nos dice. «Me temblaba tanto la mano que no podía ni firmar. Supuse que había llegado el momento de dejarlo.

»La orientadora me cogió la mano y me dijo: “Jacob, no pasa nada. No te preocupes. Yo firmaré por ti”.»

En la ceremonia de entrega de diplomas, Jacob estaba tan emocionado que, mientras estrechaba la mano de las personalidades que se encontraban en el escenario, no se dio cuenta de que sus compañeros de clase se habían puesto en pie para aplaudirle. «Mi hijo me lo contó más tarde», nos dice.

Sobre el escenario, tuvo la serenidad de preguntar qué hora era. El centro había querido que el acto comenzara puntualmente a las 18.30 con el fin de que Blitzstein pudiera regresar a casa al atardecer para celebrar el *sabbat* judío.

Blitzstein se marchó nada más terminar la ceremonia, pero no antes de que diez alumnos se hicieran una foto con él...

Con el diploma en la mano, Blitzstein asegura que aún no ha dicho la última palabra.

«¿Sabes qué? Voy a ir a la universidad», le dijo recientemente a un conocido. Se ha informado sobre las escuelas universitarias de Los Ángeles Oeste y Santa Mónica, y dice que piensa hacer una carrera de cuatro años.

«No es broma —insiste—. Si llego al año 2000, a lo mejor hasta soy médico.»

EL MIEDO A ENVEJECER

Durante el tiempo que transcurrió entre los ataques de asma y la redacción de este libro, ¡qué miedo tenía a envejecer! Me aterraban la incertidumbre e imprevisibilidad del futuro. Me anticipaba al dolor, el sufrimiento y las disfunciones, y todo por lo mismo: el miedo al envejecimiento. Me molestaba que me trataran con cierta displicencia por ser viejo.

Cuando me encontraba con conocidos a los que llevaba treinta o cuarenta años sin ver, me quedaba como pasmado y reaccionaba

por dentro con un estremecimiento de rechazo. Me parecían temblorosos, sin su anterior lucidez o vitalidad, arrugados, débiles; en una palabra: ¡viejos! A veces, apenas los reconocía. Aquello me entristecía mucho. Me daban lástima, y luego me preguntaba si ellos verían lo mismo en mí. Ahora me doy cuenta de que evitaba a las personas mayores. Y, cuando tenía que tratar con ellas, su presencia me producía cierto desagrado y malestar. Sin embargo, me considero una persona tolerante y sin prejuicios.

Lo mismo les ocurría a muchas de las personas con las que hablaba casualmente o en grupos. La idea de ser viejos o de que las considerasen como tales tampoco les gustaba. Cuando le pregunté a Jane, que entonces tenía setenta y cinco años, cuándo había empezado a sentirse vieja, respondió indignada: «Ni soy vieja ni considero que lo sea». Para ella y para muchas personas, el término *viejo* tenía connotaciones peyorativas, por lo que se negaban a aplicárselo. Descartaban que estuviesen adentrándose en la vejez (eso les pasaba a los demás). Algunas personas intentaban parecer jóvenes y actuar como si lo fuesen; los hombres practicaban deportes peligrosos o salían con chicas jóvenes, las mujeres se teñían el pelo o se hacían la cirugía estética. A nadie le interesaba la idea del posible valor de considerarse a sí mismos ancianos o *personas mayores* y proponerse desarrollar su potencial en la vejez. De este modo, volví a vislumbrar la discriminación por edad que muchos de nosotros incorporamos a nuestra forma de pensar y que llevamos a cabo con nuestras acciones.

El hecho de que las personas mayores mantengamos muchas actitudes estigmatizadoras ante los ancianos y, por consiguiente, ante nosotros mismos, no debería sorprendernos, pues el edadismo está muy arraigado, inconscientemente, en nuestra sociedad. Al igual que otros subgrupos sociales, nosotros interiorizamos el punto de vista edadista de tal manera que ya no esperamos, o se espera, que llevemos una vida útil y productiva. Esta forma de discriminación puede ser tan debilitante como una enfermedad.

Al admitir nuestra discriminación por razones de edad, podemos aprender a valorarnos, a aceptarnos e incluso a querernos como personas mayores. Podemos empezar a ver que las actitudes edadistas hacen que los ancianos se sientan más inseguros, más indecisos, más retraídos y menos humanos. Pero podemos sentirnos dignos y valiosos no a pesar de nuestra edad, sino *gracias* a ella, gracias a quienes somos por nuestra edad. Superar la discriminación por edad nos sirve para tener más confianza en nosotros mismos y para combatirla cada vez que asoma la cabeza.

LA MOTIVACIÓN

Para afrontar los retos de la vejez, las personas mayores necesitan una gran motivación. La motivación nos proporciona la energía necesaria para cumplir nuestros objetivos frente al edadismo, la pérdida y la enfermedad. La motivación es la inspiración que nos mueve a actuar, es el impulso que genera un esfuerzo y una acción determinada. Es el empuje que necesitamos para intentar las cosas, para reafirmarnos, contrarrestando la desidia, la resistencia, el cansancio, la inercia, el miedo y la ansiedad.

Algunos sumamos a nuestra gran motivación una energía casi infinita. Para otros, la capacidad de mantenerse firmes en su empeño es incierta: a veces está ahí, a veces no. Y a otros nos cuesta motivarnos y estamos siempre intentando encontrar algún sentido a lo que hacemos. Para que la motivación y la energía que la acompaña estén presentes en todo momento, debemos creer en la importancia de nuestros actos.

Con independencia de nuestro grado de motivación, todos tenemos vitalidad, energía vital, ganas de actuar, de vivir y de sentir algo de pasión por los demás y por el mundo. Es una fuerza capaz de vencer la resistencia a hacer aquellas cosas que nos parecen difíciles o imposibles. Pero nuestra energía vital puede estar bloquea-

da, esperando a que la liberemos. A lo mejor está intentando salir al exterior. De nosotros depende sacar partido de esa energía vital que llevamos dentro. De nosotros depende encontrar la forma de sacarla, de engatusarla para que salga. Para envejecer bien, necesitamos estar en contacto con esa energía vital, familiarizarnos con ella, cuidarla e invitarla a que nos acompañe en el intento de cumplir nuestros sueños y objetivos.

Y para descubrir la verdadera naturaleza de nuestra motivación debemos hacernos las preguntas adecuadas. ¿Qué te motiva a cumplir con tu deber en vez de evitarlo? ¿Qué te lleva a intentar comprender tus sentimientos y a relacionarte con los demás? ¿Qué te hace asumir la responsabilidad de un proyecto que consideras necesario o deseable, o responder a la llamada de los demás? ¿Qué te impulsa a formar parte del mundo que te rodea, a desarrollar proyectos, afrontar retos y aprovechar oportunidades? ¿Qué te empuja a crear algo nuevo, a reafirmarte, a ser ambicioso? En suma, ¿qué es lo que te apasiona?

¿Estás más motivado al comenzar un proyecto o al terminarlo? Para motivarte, ¿dependes de elementos externos, internos o de ambos? ¿De dónde proviene tu motivación y cómo la aumentas o la mantienes?

¿Varía en cada caso la intensidad de tu motivación? ¿Depende del proyecto, la situación o las personas que te acompañan? ¿Tu motivación va y viene y solo tienes que esperar a que aparezca?

¿Cómo afecta a tu motivación...

- ... la naturaleza de un proyecto o tarea?
- ... el objetivo previsto?
- ... tu estado físico, mental o emocional en ese momento?
- ... la recompensa que esperas recibir?
- ... el deseo de agradar a alguien?
- ... la importancia que das a lo que estás haciendo?

... el castigo que te vas a imponer si no llevas a cabo el proyecto o no cumples tu promesa?

Josh, un profesor de economía de ochenta y siete años, me impresionó tanto que decidí hablar de él a mi hijo Rob. Josh demostró tener una increíble motivación tras un grave accidente de tráfico. Le publicaron el libro que había escrito y, aunque aún estaba recuperándose de las lesiones, se puso a organizar dos firmas de libros, orgulloso de planificarlo todo él solo. Más tarde me dijo: «Empecé a temer que me faltarían las fuerzas y la confianza en mí mismo necesarias para hacerlo. Pero reflexioné y me puse manos a la obra. Y lo conseguí, y todo salió muy bien».

Me explicó: «Espero mucho de mí mismo. Me hablo en segunda persona y me digo: “Espero que aciertes y que rindas mucho”. Tengo que hablarme todo el tiempo, pero no siempre escucho. Desde que tuve el accidente, tengo que obligarme a levantarme de la cama, a asearme, a desayunar y a hacer cosas». Y añadió: «Tengo una actitud puritana. Termina lo que empiezas. No te retrases ni abandones. Me digo a mí mismo: “Vas a conseguir que me enfade, y sabes que al final cumplirás tu palabra”».

Josh entonces pensó: «Tener un impulso y no ser capaz de canalizarlo, o dejar que desaparezca, es una de las cosas más negativas desde el punto de vista de la salud mental. Al cabo de un tiempo, dejarás de tener un impulso o deseo, porque sabes que no vas a trabajar. El impulso, reprimido, desaparecerá, y tú te quedarás frustrado e insatisfecho. Esa situación actúa como una barrera a la hora de manejar los impulsos en el futuro. Si se convirtiera en un hábito, el resultado sería catastrófico. Tengo que fustigarme para realizarlos».

Cuando le pregunté de dónde sacaba esa motivación tan beneficiosa, Josh me dijo: «Creo que en realidad me encanta la vida. Siempre me ha parecido apasionante. Hasta las cosas insignificantes me parecen preciosas. Y me mantienen en contacto con las personas; me encantan las personas».