

PRÓLOGO
SEGUNDAS PARTES NUNCA FUERON
BUENAS..., HASTA AHORA

Hay una edad para cada uno de nosotros —los treinta, los cuarenta, los cincuenta...— a la que, por alguna razón, siempre hemos mirado con anticipación, con cierto recelo, con encanto o con esperanza. Aunque esos números en realidad no significan nada (en términos cognitivos, una cifra no es más que una mera abstracción matemática que acordamos en algún momento de la Historia, como lo hicimos con el arte, la idea de libertad o una metáfora filosófica), sin embargo representan unas edades cargadas de unas determinadas connotaciones emocionales.

Para un joven adulto de veinte años, los cincuenta o los sesenta de alguien suponen que ya hay que tratarle de usted cuando le piden indicaciones por la calle. Y, al mismo tiempo, el joven en cuestión será prácticamente ignorado, sobre todo porque es bastante probable que ese interlocutor «maduro» (como si fuera un melón) no le haya oído bien. A fin de cuentas,

nadie se da por aludido cuando se produce una de esas deferencias reservadas a los *realmente mayores*, que, como todos sabemos, son aquellos que tienen una edad superior a la de uno. Pues bien, después de que el muchacho le interpele una segunda vez, ahora con un tono más elevado («este chaval no solo me llama viejo, sino, además, sordo»), el que ronda la mediana edad es probable que tenga ese pensamiento fugaz —a veces divertido y a menudo inquietante— que le dice que, a pesar de que le dobla la edad al joven, su *percepción del tiempo* que en realidad ha transcurrido es muy inferior. «Ya han pasado veinte años» es una de las frases más repetidas en esos sorprendentes reencuentros escolares de quienes hace dos décadas eran buenos amigos pero ahora han de llevar un distintivo con su nombre y la foto del instituto para poder reconocerse.

Es en la mediana edad cuando muchos comenzamos a aceptar que no es tan grave tener un par de centímetros de más en el abdomen (a los veinte años era inaceptable) o que, al mirarnos en el espejo, veamos que el vello de las cejas es más poblado que el de la cabeza (hace dos décadas habríamos tirado el espejo). No hay nada más antierótico para una «visita especial» que dejar a la vista en el cuarto de baño el cortapelos para las orejas, pero llega un momento en la mediana edad en que nos damos cuenta de que el ingeniero de *marketing* que estuvo detrás de ese aparato sabía lo que hacía después de todo. Y si a nuestra visita especial no le gusta, pues tampoco nos importa.

Quizá nuestro cuerpo no sea tan atlético como el de hace un par de décadas —ahora, cuando nos sentamos en el sofá, emitimos un sonido gutural parecido al que produciríamos si lo levantáramos a pulso—, pero mientras por aquel entonces cuidarse era tan solo una opción, ahora lo hacemos por placer y para alargar todo lo posible los años —útiles— de vida. No hay

más que ver las colosales ventas de zapatillas fluorescentes de *running* en los últimos años y los miles de instagrams con pantallazos sobre récords en dar la vuelta a la manzana.

Con la llegada de la mediana edad es probable que ya asome ese primer e inesperado pliegue alrededor de los ojos, que tengamos que prepararnos para una nueva prescripción de las gafas o que aparezcan varias canas donde ayer no había ninguna. Por si fuera poco, siempre habrá algún insensato que nos las señale, como si no nos hubiéramos dado cuenta de que se ven más que la baliza de un buque carguero navegando de noche en el Ártico.

Ahora bien, por lo general aprendemos a ignorar estos pequeños roces de la vida al tiempo que ganamos experiencia, y esto es algo que no se ve a simple vista pero que sentimos con suma claridad. A partir de la mediana edad nuestro cerebro quizá no sea tan rápido procesando y memorizando como el de uno de veinte, pero sí *sabemos* mucho más de las cosas que realmente importan en la vida.

Para algunos, la primera mitad de la vida es tan solo un reflejo de la proverbial travesía por el desierto en la que, aun habiendo contado con el mismo mapa que tenían todos los demás, acabamos vagando sin tener demasiado claros ni rumbo ni orientación para, tras décadas caminando sobre la arena, finalmente darnos cuenta de que no hemos hecho mucho más que hacerlo en círculo sobre nuestras propias huellas.

Algunos pensadores, más duros, sugieren que cuarenta años es lo que de hecho dura nuestra infancia occidental moderna: un período en el que, aunque biológicamente se es adulto, muchos continuarán buscando una permanente distracción, comprando quizá juguetes cada vez más caros o intentando exhibir al mundo sus logros para responder a las expectativas que este depositó en ellos. Después de todo, si todo el mundo quie-

re ser feliz y quiere tener éxito, es porque ser feliz y tener éxito son objetivos deseables. Aunque no se hayan detenido unos instantes para preguntarse si tanto uno como otro quizá no sean realmente metas, sino actitudes.

Afortunadamente, con la mediana edad esas distracciones comienzan a perder su valor y nuestro interés a favor de lo que empieza a sernos realmente importante: los recuerdos en nuestra memoria creados a través de nuevas experiencias, los viajes, los aprendizajes, los retos y, sobre todo, dos cosas: un trabajo o un proyecto que merezcan el honor de llevar esos nombres —incluso aunque no reporten beneficio dinerario alguno—, y el tiempo disfrutado con aquellas relaciones que genuinamente nos importan, incluyendo también la más esencial de nuestra vida: la que mantenemos con nosotros mismos.

Es en este momento cuando tomamos conciencia de que no nos sobra tiempo como para malgastarlo en lo superfluo, lo frívolo o lo absurdo. Queremos exprimir los años que tenemos por delante y no únicamente repetir los que ya hemos consumido. Por eso, en la mediana edad es cuando se producen los cambios más significativos de vida y de trabajo, cuando con más vigor se inician nuevos proyectos, nuevas relaciones, nuevas experiencias, nuevas formas de vestirse y de nutrir el cuerpo, la mente y el espíritu. A fin de cuentas, quizá no solo seamos un cuerpo material con vivencias puntuales de espiritualidad, sino todo lo contrario: una esencia humana trascendente a la que lo tangible le distrae demasiado a menudo de lo que ha venido en realidad a hacer aquí. Por eso, a partir de la mediana edad, cuando quizá sospechamos que la estación de destino está algo más cerca que la de salida, comenzamos no tanto a querer ganarnos la vida, sino a querer ganarnos los años de una vida que pasa endiabladamente deprisa.

Muchos de nosotros, según rondamos la mediana edad, comenzamos a hacernos preguntas cada vez más sencillas acerca de nuestro paso por aquí, y que solo parecen traer respuestas cada vez más complicadas de aceptar sin una buena dosis de coraje. Algunos, no obstante, decidirán abrazar esas respuestas, aunque impliquen un cambio de vida enormemente profundo: dejar un trabajo alienante, una relación agotada, una ciudad demasiado limitante... En definitiva, transformar las circunstancias para poder concluir que lo vivido durante las primeras décadas de sus vidas ha sido un excelente ensayo para lo que queda aún por venir.

Es muy significativo el porcentaje de personas de mediana edad —que hoy rondaría de los treinta y cinco años a los sesenta o más gracias a la medicina, la tecnología y los estilos de vida saludables— que se embarcan en procesos de terapia, consulta psicológica, *coaching* o incluso guía espiritual. Cuando antes el objetivo vital de muchas personas se resumía en trabajar, emparejarse, endeudarse y tener hijos, ahora la mayor parte ya lo ha conseguido cuando llegan a los cuarenta. ¿Qué hacer entonces con los cincuenta o más años que restan aún de este viaje? Ciertamente, no pueden dedicarse *solo* al mantenimiento de todo lo anterior; no pueden dedicarse solo a trabajar más que nadie, amar más que nadie a esos hijos y cuidar más que nadie de sus mayores mientras intentan liquidar sus deudas antes de su propia jubilación. Tiene que haber *algo más* que incluya *también* cuidar y desarrollarnos nosotros como individuos, pues ni somos nuestro trabajo, ni somos nuestros hijos, ni somos nuestros mayores, ni somos nuestras relaciones, ni somos nuestras pertenencias. *Somos* y ya, punto. Aunque solamente ahora, en la mediana edad, empezamos a entender o a vislumbrar —y a construir— lo que implica para nosotros la palabra *ser*. Hoy quizá

apenas seamos un recuerdo de lo que creíamos que íbamos a ser cuando teníamos veinte años —si acaso nos paramos a pensarlo por entonces—, pero lo que con seguridad somos hoy es la semilla de lo que seremos, de nuestro gran proyecto aquí, cuando lleguemos a cumplir los noventa.

Quizá, en nuestra sociedad, la permanente —y comercializada— búsqueda de la felicidad sea precisamente un billete de admisión a la infelicidad: nadie busca nada que no sabe que ha perdido, salvo que le hayan convencido de que así es. Pero ¿y si después de todo la búsqueda de la felicidad no sea siquiera la razón por la que estamos aquí? ¿Qué demonios es, en todo caso, la felicidad? ¿Acaso tiene que ver con la sabiduría? Y, si es así, ¿qué es en realidad y cómo podemos alcanzar una mayor sabiduría suponiendo que esta fuera una aspiración deseable?

En las siguientes páginas intentaremos comprender, entre otras cosas, a qué se refiere eso de la «crisis de la mediana edad», cuando, en realidad, ni es una crisis ni sucede solo en la mediana edad. Escucharemos también a personas que en los últimos cinco milenios han propuesto acercamientos muy valiosos a nuestra comprensión de la felicidad y de la sabiduría: desde aquel contable anónimo en Sumeria hasta científicos de este siglo, como Paul Baltes y Ursula Staudinger, pasando por Santiago Ramón y Cajal, Alison Adcock, Valentín Fuster o Álvaro Pascual-Leone, sin descuidar lo que aportaron matemáticos como Alan Turing, poetas como Robert Frost, filósofos como Erich Fromm y místicos como Rumi o Siddhārtha, quienes, quizá sin buscarlo, llegaron a las mismas conclusiones en sus existencias que la ciencia solo ha podido corroborar milenios más tarde: como sucede con tantas cosas en la vida, no siempre lo que por entonces no se podía medir era porque no existiera.

Conectaremos nuestro cerebro a un escáner para poder ver qué es lo que nos inspira, qué es lo que nos motiva y, sobre todo, para entender algo más de lo que somos y podemos llegar a ser. Viajaremos desde la célula más microscópica hasta el origen del universo que conocemos en busca de respuestas, aunque, en ocasiones, acabaremos con más preguntas aún. Comprenderemos por qué quien logra más éxitos acaba por ser, precisamente, el más desdichado, y cómo, por ejemplo, han influido en nuestro bienestar actual la red de ferrocarriles británicos que había en 1847, un ajedrecista ruso durante la Guerra Fría y un reloj atómico en Alemania. Invitaremos a un viaje en el tiempo a personas que, sin saberlo, llegaron a las mismas respuestas preguntando de diferentes maneras a lo largo de la Historia, trascendiendo toda barrera cultural, religiosa, filosófica, étnica y temporal. Quizá —lo plantearemos— nuestro cerebro esté diseñado *para* ser sabio. Aunque esto no implique que todos acabemos siéndolo, sí exploraremos cómo intentar al menos hacerlo posible.

En este libro encontrará algunas de las respuestas que la neurociencia, la biología, la antropología, la filosofía y las artes nos aportan a estas preguntas y aún a algunas más. Hemos pretendido que la inmensa mayoría de ellas tengan en la medida de lo posible un respaldo de la ciencia. Aun sabiendo, por ejemplo, el riesgo que implica hablar de trascendencia y espiritualidad, veremos también lo que revela un escáner cerebral cuando meditamos, observamos una grandiosa puesta de sol en el mar o sentimos la intuición de un *algo* más grande que nosotros.

Si bien en este libro se hablará de sabiduría, este autor no jugará a ser sabio: si algo creo tener claro es la relatividad de las decisiones que cada uno hemos de tomar en nuestras propias circunstancias y momentos históricos. Como verá usted a lo largo del texto, hay una razón muy poderosa por la que tendemos

PRÓLOGO

a ser más sabios cuando se trata de aportar puntos de vista a otros y no tanto cuando se trata de nosotros mismos. Por eso lo que hallará en las próximas páginas es ante todo una invitación a abrir la puerta para continuar la exploración de su camino. Quizá sea esta la aventura más intrigante, apasionante y dura, pero igualmente extraordinaria: vivir nuestra existencia en nuestros propios términos. Esta segunda mitad de la vida aguarda, pero no espera.

Gracias por compartir este tiempo juntos en las siguientes páginas. Confío en que las disfrute y que le aporten —es mi deseo— algo más de inspiración para su propia felicidad y sabiduría.

Nos vemos en este viaje.

GREGORY CAJINA, mayo de 2018