

Presentación

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 discurrir de esta manera, pues quizás haya sucedido así hasta ahora. Pero si abrimos los ojos habremos de reconocer que las circunstancias han cambiado (y más que van a cambiar). Hasta el punto que ya no es sensato confiar en la idea de que, cuando seamos mayores, aparecerá «un alguien» que cuidará de nosotros. Pero si no hay razón para esperar que ocurran milagros, tampoco la hay para el dramatismo, porque ese alguien sí existe. Quizás —esta es la razón que nos inspira— esa persona no sea otra que tú y yo, al menos, para el cuidado de sí y de los nuestros.

Nos proponemos realizar un acercamiento holístico¹ y práctico a la aventura del envejecer. Holístico en lo que significa de

1. Lo *holístico*, es una posición metodológica y de pensamiento que plantea el abordaje de los sistemas de cualquier índole: sociales, físicos, biológicos, mentales, etc., y de sus respectivas propiedades, como un todo integrado y global, y no puramente a través de los elementos que los constituyen. Se trata de

adentrarse en la totalidad de la persona desde una perspectiva multidisciplinar. Recorreremos los aspectos antropológicos, biológicos, psicológicos y espirituales que intervienen en el declinar natural de la vida humana. De su comprensión podremos extraer claves útiles para el cuidado propio y el de las personas que, de alguna forma, dependen de nosotros.

El capítulo final del libro trata sobre el *envejecimiento positivo*. El desarrollo de este concepto ofrece herramientas que ayudan a superar mentalidades caducas, que miran con pesar –o resignada aceptación– las etapas finales de la vida.

Abordamos este trabajo inspirados en el humanismo cristiano, que entiende el cuidado como una cualidad inseparablemente unida a la voluntad de servir.

acercarse a la realidad con visión de conjunto, descubriendo el sinergismo entre las partes de un sistema y no desde la individualidad fragmentada de cada una.