

OLVIDA TU EDAD: NO IMPORTAN LOS AÑOS SINO LA PERCEPCIÓN DE AUTONOMÍA

Ramón Bayés

Editorial: Plataforma actual, Barcelona, 2016.

El Dr. D. Ramón Bayés, tanto dentro como fuera de la profesión y del campo de los cuidados paliativos, necesita poca presentación. Aun así merece destacarse su dedicación a la docencia, reglada y algo menos reglada, que lleva desarrollando desde el comienzo de su andadura profesional; maestro ya no sólo en lo académico, nos vuelve a sorprender con otro pequeño gran recital de profundas reflexiones.

“Olvida tu edad” es un libro en formato bolsillo, y por lo tanto asequible y manejable, de fácil lectura y no obstante compleja reflexión. Carece de un prólogo escrito, tal vez porque basten los previos del autor para acercarnos a su lectura.

Comienza introduciendo al lector en el mundo de la madurez intelectual. Parafraseando algunas de las solemnes frases que plasma, podríamos afirmar que en este comienzo encontraremos “palabras sobre la vejez que tratan de ser sabias pero que pueden convertirse sin que apenas me de cuenta...” en dogmas sobre el bien vivir.

Una idea sobrevuela estas páginas: la tarea es de uno mismo. Incide en la responsabilidad sobre nuestros propios actos y en el desarrollo del camino personal. Reflexiona sobre el objeto y el objetivo, dejando constancia de lo fundamental de este último y haciendo hincapié en las altas miras del horizonte. Todo ello aderezado con anécdotas

personales que hacen más liviana, a la par que cercana la lectura. El lector ya queda anclado al texto, con una reflexión que parece propia y genera un deseo de profundizar más en la materia.

El siguiente paso lo denomina “Fluir de la vida en la vejez”. Reflexiona aquí el último tramo de la vida. Como en otras ocasiones nos tiene acostumbrados, rescata términos de otras disciplinas y los aplica a la psicología dándonos un sentido que ya no dejarán de tener. “Todo pasa y todo queda”, lo trasforma en “todo fluye y nosotros con él”.

Acentúa en la tercera parte dos conceptos que aplica con gran entusiasmo: la curiosidad y la creatividad, ambos clave en la trayectoria personal del autor, y en el desarrollo en flecha descendente hacia el núcleo de la problemática que presenta.

El apartado cuarto es una clara disertación sobre cómo vivimos actualmente y el envejecimiento social de nuestra población. Pone el énfasis en el trabajo, ¿es un valor intrínseco?, y si se discrimina por edad; maravilloso planteamiento acerca de nuestra esfera profesional. Llega al momento de la jubilación y urde uno de sus brillantes procesos: “jubilaciones a la carta frente a jubilaciones menú”. Imprescindible para comprender la obra.

Una quinta parte presenta la posible solución a la problemática deri-

vada de los anteriores apartados, para ello Bayés, aplica lo que ha denominado el “método poético”, puede que en un tiempo se convierta en imprescindible en los tratamientos de prevención del burnout...

En la parte sexta, desgrana su método y pasa a definirnos de manera muy clara y concisa una receta con 14 recomendaciones para facilitar el buen envejecer. En ellas recoge tanto recomendaciones ya mencionadas en el libro como algunas de perfil fisiológico, un “no decálogo” completo para alcanzar ese estado de felicidad, en la edad avanzada o no tan avanzada.

El apartado séptimo expone una oda a la filosofía en la que se asientan los cuidados paliativos. Desgrana de una manera didáctica, concisa y sin

fisuras, la intervención en las unidades de cuidados paliativos.

Rescata, en el octavo epígrafe, la percepción del tiempo como medida de la felicidad y del sufrimiento, para concluir con un precioso regalo al lector: “el final del viaje”.

De muy recomendable lectura que incita a una reflexión profunda, el Dr. Bayés nos vuelve a sorprender con su capacidad de estar presente y evolucionar. La idea de percepción de autonomía frente a los años ya vividos, resuena en la cabeza del lector propiciando una revisión de los temas planteados y sus propios valores.

Gracias Dr. Bayés por sus valiosas aportaciones.

Celia Ibáñez del Prado
Universidad Complutense de Madrid