



knowsquare .

FRANCISCO ABAD JIMÉNEZ

24 DE OCTUBRE DE 2016

LECCIONES DE VIDA: CONSEJOS DE LOS ABUELOS DE LOS “MILLENNIALS”

RESEÑA DEL LIBRO DE KARL PILLEMER “30 LESSONS FOR LIVING: TRIED
AND TRUE ADVICE FROM THE WISEST AMERICANS”

knowsquare .

Privado y Confidencial

Prohibida su Distribución sin Autorización Expresa del Autor
y Know Square S.L.

En un mundo donde el futuro parece que se limita a los jóvenes y la tecnología, el gerontólogo Karl Pillemer presenta un libro elaborado a partir de la sabiduría acumulada por los abuelos de los populares “millennials”. En cualquier otra época o civilización serían los sabios de la tribu, pero en nuestra sociedad apenas les prestamos atención. Nos parece que el futuro es tan nuestro como imprevisible, porque nos creemos omnipotentes mientras vivimos a un ritmo frenético y, paradójicamente, somos incapaces de imaginar el día de mañana dada la aceleración de unos cambios que no dependen de nosotros y a los que apenas les reservamos espacios. La cura de humildad y el encuentro con la realidad más humana se suelen presentar por sorpresa, cuando determinadas circunstancias nos muestran violentamente algunas verdades de la vida: las más nuestras. Unas verdades que solo se aprenden con los años, a veces demasiado tarde. Pero que, asumidas incluso a destiempo, nos permiten vivir más felices.

El autor es profesor de Desarrollo Humano en la Cornell University y fundador del Cornell Institute for Transnational Research on Ageing.

La obra está editada por Plume (Penguin Group) y publicada en 2011. Recoge en 250 páginas el resultado de entrevistar en profundidad a más de mil personas mayores en Estados Unidos de diferentes condiciones sociales y económicas.

El libro está estructurado en los siguientes seis capítulos, cada uno con cinco “lecciones para vivir” ilustradas con las opiniones y experiencias vitales de los entrevistados.

Para vivir feliz en pareja

- Elige una pareja con valores y formación similares a los tuyos.
- La amistad en la pareja es tan importante como el amor romántico.
- Da siempre todo lo que puedas a tu pareja, sin hacer cuentas y mucho menos considerando que todo debe ser al 50%.
- Habla, conversa, dialoga, debate, bromea con tu pareja sin parar.
- No te comprometas solo con tu pareja, sino también con el proyecto común que compartís a futuro.

Para vivir un trabajo pleno y satisfactorio

- Elige tu trabajo por sus recompensas intrínsecas, no por las económicas.
- Persiste en tu vida laboral hasta que encuentres un trabajo que te haga feliz, no te rindas.
- Siempre se aprende de las malas experiencias de trabajo, que generan oportunidades únicas de crecimiento personal.

- Cultiva la inteligencia emocional desde el principio, ya que tendrá un valor creciente a lo largo de tu vida profesional.
- Hazte único y avanza hacia posiciones que aumenten tu autonomía, sin demasiado control desde arriba.

Para vivir cerca de tus hijos toda la vida

- Dedicar todo el tiempo que puedas a tus hijos, ya que no solo es cuestión de calidad.
- Es normal que tengas tus hijos favoritos, pero no se deben notar nunca tus preferencias.
- Educa a tus hijos con amor, respeto y benevolencia, nunca con amenazas ni con castigos físicos.
- Evita a toda costa romper con ninguno de tus hijos.
- Ten visión de largo plazo, considerando que vas a vivir con tus hijos toda tu vida.

Para vivir un buen envejecimiento

- Cumplir años y hacerte mayor es mucho mejor de lo que imaginas.
- Cuídate y prioriza llevar una vida sana como si fueras a vivir cientos de años.
- Concede espacios a pensar y planificar tus últimos años, pero no te obsesiones con la muerte.
- Cultiva las relaciones personales y mantente conectado con las personas y actividades con las que disfrutas, sin abandonarlas a ninguna edad.
- Planifica bien dónde y cómo quieres vivir cuando vayas perdiendo autonomía debido al paso de los años.

Para vivir sin remordimientos

- Sé honesto siempre.
- Dí que sí a todas las posibles oportunidades.
- Viaja más, siempre que puedas.
- Elige a tus amigos con sumo cuidado y visión de futuro.
- Aprovecha intensamente el presente, que es único e irrepetible.

Para vivir como un experto

- Haz ya todo lo importante, porque la vida es corta.
- La felicidad es una opción tuya que no depende de ninguna circunstancia.
- El tiempo dedicado a preocupaciones es tiempo perdido.
- Disfruta de todos los placeres cotidianos.
- Ten fe en el futuro.

Las treinta lecciones anteriores resuenan en cada uno de manera distinta, pero parece que vale la pena profundizar en las que nos suenan a más lejanas porque no están ahí por casualidad.

El autor subraya el rigor científico de la investigación, aunque dice que prefiere presentar sus resultados en un formato popular, no en el de una publicación especializada. Incluye entrecomillados literales de los entrevistados y los contextualiza con las características personales de cada uno respetando su privacidad, pero interpreta y presenta la información considerando su pasión personal por el buen envejecimiento. *“Este libro es el producto de mi interacción con el material obtenido en las entrevistas, a la vez como un científico social y como una persona que envejece, tratando de aplicar las lecciones aprendidas a mi propia vida”.*

En España, una sociedad especialmente longeva, envejecida y prejubilada, toca estudiar algo parecido. Aunque quizá no solo con la sabiduría vital de abuelos de los “millennials” sino también con la de sus padres, quienes les hemos dado la vida, les hemos educado y nos hemos visto sorprendidos por grandes cambios a todos los niveles. En ello estamos.

© Francisco Abad Jiménez

© Know Square S.L.