Un camino a la felicidad y la sabiduría a partir de la mediana edad

La vida empieza a los 40

Gregory Cajina

ESPASA

Gregory Cajina

La vida empieza a los 40

Un camino a la felicidad y la sabiduría a partir de la mediana edad

ESPASA

© Gregory Cajina, 2018
© Espasa Libros, S. L. U., 2018

Los derechos sobre la obra han sido cedidos a través de Zarana Agencia Literaria

Gráficos de interior: archivo personal del autor

Preimpresión: Safekat, S. L.

Depósito legal: B. 7665-2018
ISBN: 978-84-670-5239-8

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 270 y siguientes del Código Penal).

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

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

www.espasa.com
www.planetadeloslibros.com

Impreso en España/*Printed in Spain*
Impresión: Black Print

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Espasa Libros, S. L. U.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona

Índice

Prólogo 15
Segundas partes nunca fueron buenas…, hasta ahora

1. La buena crisis 23
Cómo una escuela, un banco que no existe y una cárcel en Indiana nos hicieron un poco más sabios

2. Jugando la segunda parte 33
Un agujero en la historia, el juguete que olvidamos y por qué el árbitro se quedó sin partido

3. El miedo a la transformación 41
Un refugiado de guerra, el millonario que mendigaba y cómo encontrar la gema entre los escombros

4. La felicidad está sobrevalorada 49
Sociedades imperfectas, máquinas de tejer y el cerebro que todo lo trasciende

5. La bendición en la decepción 59
Fábulas equivocadas, la serenidad de la distancia y cómo la mente se vuelve resiliente

6. Gracias, ego, eso es todo 67
Despertando al dragón, una melodía silenciosa y el propósito que más importa

7. Cuando el atajo solo extravía 77
Universos que conspiran, tierras que son planas y la colosal industria de la (in)felicidad

8. No faltan horas, sino prioridades 87
Un reloj atómico, tres cabras y lo que podemos aprender de un historiador sobre nuestro tiempo

9. Sana mente 105
Un matemático en la niebla, una aventura de supervivencia en la Amazonia y cómo disfrutar del cerebro más formidable

10. Lo que no fluye se destruye 119
La neurogénesis de nuestro aprendizaje, un preso en la Guerra Fría y una isla en el Índico

11. La motivación más resistente 135
Un récord olímpico, un aula sin maestros y por qué tener éxito no siempre es la mejor meta

12. Hallando nuestro centro 143
El niño que nunca se rebeló, la hoja que cae en otoño y una verdad (casi) absoluta

13. Cambiando de vida 157
Un viaje a Nueva Zelanda, leyendo a Shakespeare y por qué el hábito sí hace siempre al monje

14. Nuevas parejas, nuevas familias 169
Un romance en Hollywood, el juramento más insensato y por qué enamorarse con inteligencia

15. Paternidad, educación y escuela 187
El techo de cristal, la mejor peor manera de educar para la vida y genios con dislexia

16. Ganarse la vida ganando una vida 213
Múltiples vocaciones, la maza de Platón y por qué construir nuestros propios trabajos

17. Sabiduría 229
Un entrenador visionario, una tabla sumeria y cómo encontrar nuestro Gran Sentido aquí

Epílogo 249
Un manifiesto para vivir con sabiduría y felicidad a partir de la mediana edad

Referencias 257

Agradecimientos 267

En redes sociales 271

1
La buena crisis

Cómo una escuela, un banco que no existe y una cárcel en Indiana nos hicieron un poco más sabios

> Libertad es el derecho de poder decirle a la gente lo que no quiere escuchar.
>
> George Orwell (1903-1950), *escritor*

Posiblemente, a la palabra «crisis» no le habríamos prestado demasiada atención antes del colapso de la economía que tuvo lugar en 2008. De hecho, seguramente, la mayor parte de la población no sabía —y no tenía especial interés en saberlo— qué significa «economía» y menos aún conocía la existencia de un monumental banco que la quebraría jugando al casino con sus préstamos mediante docenas de intermediarios financieros situados en distintos puntos del globo.

Hace menos de diez años apenas habíamos oído hablar de las titulizaciones con las que ese banco, con una mano a la espalda, hundió miles de empresas a lo largo y ancho del planeta, como tampoco sabíamos nada de las hipotecas *subprime,* sustentadas en jugosas comisiones por unas ventas realizadas a quienes se sabía que no podían comprarlas, y, por supuesto, nadie podía decir de carrerilla los nombres de las agencias de *rating* que jura-

ban que todo este *show* estaba en perfecto orden, continúen circulando por favor. Ni falta que nos hacía.

Sin embargo, y pese a circunscribirse entonces al ámbito financiero, desde 2008 venimos leyendo a diario la palabra «crisis» en todas las secciones del periódico. Estamos en una permanente crisis económica, crisis medioambiental, crisis matrimonial, crisis en la educación, crisis social, crisis política... Hasta la Selección Nacional está en crisis, demonios. Crisis es de lo que hablamos en el ascensor cuando las palabras sobre el calor o el frío que ha hecho hoy se nos han acabado. Sin duda, el tema de la crisis da mucho juego en los edificios altos.

La Real Academia Española define la palabra «crisis», en su tercera acepción, como una «situación mala y difícil». Y ahora, en estas páginas, la usaremos con el apéndice «de los cuarenta» o «de la mediana edad». Es bastante probable que no logremos un consenso respecto a lo que estas expresiones significan, pero sí es seguro que alrededor del 66 por ciento de la población mundial, más allá de su cultura, educación o nivel social, está lidiando ahora mismo con ellas. Dos tercios del planeta, responsable de educar al otro tercio, compuesto por los que vendrán detrás, y de cuidar la salud de los que vinieron antes, vivirá esa crisis en primera persona, por lo que afectará a aquellos mayores y menores de los que son responsables. No hay duda de que estamos ante una situación alarmante para la salud mental y la estabilidad emocional y vital de la práctica totalidad de la población mundial…, si no fuera porque esta famosa crisis de la mediana edad sencillamente no existe.

La Real Academia Española, en su primera acepción, también define la palabra «crisis» como «cambio *profundo* y de consecuencias *importantes* en un proceso o una *situación,* o en la *manera* en que estos son *apreciados*» (las cursivas son mías). Es

decir, no es una cuestión que hace referencia solo a lo que nos sucede, que es un evento neutro (seísmos y violencia, terremotos y olas de calor, creación y destrucción han existido desde mucho antes de que apareciéramos en escena para ponerles un adjetivo), sino a cómo interpretamos eso que nos sucede.

A fin de cuentas, para que haya algo observado y valorado, hace falta alguien que lo observe y lo valore. Y, sin duda alguna, a partir de la mediana edad tenemos los recursos y la experiencia necesarios no solo para hacerlo, sino para poder *elegir* cómo observar y valorar lo que nos sucede. Así, el problema que nos quitaba el sueño cuando éramos adolescentes, cuando éramos jóvenes adultos ya solo nos preocupaba, y ahora, en el ecuador de nuestras vidas, nos parece tan irrelevante que no interferirá de forma especial en nuestra existencia. Necesitamos mucho más que un vaso de agua para pensar que nos ahogamos y, además, llevamos el suficiente tiempo nadando como para prever que, de ancianos, pocas cosas habrá que merezcan un leve desasosiego.

Pero, mientras llega ese momento del final de este viaje, es probable que un domingo por la tarde caigamos al fin en la cuenta de que —al menos si hacemos caso a las estadísticas— tenemos menos días por delante de los que hemos dejado atrás. Este no sería más que un dato aritmético si no fuera porque, además, de pronto somos conscientes de que no hemos hecho ni la mitad de las cosas que deseábamos hacer y, si quisiéramos hacerlas, necesitaríamos al menos otra docena de vidas. Asimismo, es ahora cuando comenzamos a digerir la desilusión de saber que un buen número de planes y proyectos (trabajo, pareja, coche, vivienda…) jamás se realizarán, pero al mismo tiempo nos damos cuenta, y con brutal honestidad, de que en realidad esos planes nos dan igual: ya no nos interesa ni seguir subiendo en la escala corporativa de una empresa, ni conquistar a ese

pibón espectacular, ni comprar ese fantástico descapotable *vintage*. Lo que soñábamos de adolescentes simplemente termina por diluirse con el paso de los años y la experiencia, hasta que llegamos a la conclusión de que, en realidad, no queríamos esas cosas…, aunque entonces no lo sabíamos. Un día aceptamos lo que no podrá ser, y eso estará bien para nosotros. Más que intentar manejar la frustración de lo jamás logrado, sentiremos el alivio de haberlo dejado marchar justo a tiempo.

Hay muy pocos adultos jóvenes que sepan con certeza qué tipo de vida quieren, por lo que la mayoría tiende a auto-convencerse de que desea lo que aparentemente es mejor de entre todo aquello que conoce y le resulta familiar: el lugar en el que creció, lo que ve en las revistas y en la televisión, todos esos personajes colmados de éxito, fama, poder y, sobre todo, una exhibición cosmética. Cuando no hay un modelo de referencia claro, cualquiera sirve, y el modelo que más brilla es el que termina por llamar nuestra atención.

Afortunadamente, con la sobriedad de la madurez comenzamos a descubrir que no necesitamos esos hitos de apariencia en nuestra vida. Pero sí nos parece que hay algo que nos falta, aunque no sepamos precisar —al menos, aún no— qué es ni en qué consiste.

Una vez consumidas nuestras primeras décadas comenzamos a ver con claridad lo que *no* queremos, si bien no siempre podemos aún concretar lo que *sí* deseamos para lo que resta de nuestras vidas.

Muchos incluso llegamos a verbalizar ese deseo con un contundente «Quiero un cambio en mi vida». Pero esta frase puede no significar absolutamente nada y, al mismo tiempo, significar-

lo todo. Por eso, la mente, ante una ambigüedad, toma la decisión más conservadora: no cambiar nada.

Hemos venido gobernando nuestras decisiones durante la primera mitad de nuestra vida apoyándonos en unas muletas prestadas por otros. Pero ahora, en cuanto decidimos que ya no queremos usarlas y las dejamos caer al suelo, nos percatamos de que no sabemos caminar tan bien cuando hemos de bastarnos solos. Podríamos aprender a hacerlo, claro. Podríamos realizar el esfuerzo de fortalecer nuestra musculatura, aumentar nuestra coordinación. Podríamos comenzar dando pequeños pasos, como un bebé aprendiendo a equilibrarse. Pero es mucho más fácil agacharse, levantar esas muletas del suelo y volver a apoyarnos en ellas que hacer todo este esfuerzo por aprender a caminar y arriesgarnos a tropezar y a caer, porque nos lastimaríamos.

No nacemos cuando biológicamente lo hacemos, aunque lo registren nuestros documentos de identidad. Solo nacemos cuando estamos dispuestos a comenzar a vivir. Y eso únicamente sucede cuando se deja atrás el peaje de satisfacer las expectativas de los demás.

Durante nuestras primeras décadas, muchos de nosotros en realidad no vivimos, sino que conformamos y nos conformamos… Nada más nacer, los humanos nos encontramos con un mundo en el que, para asegurar la subsistencia, dependemos absolutamente de todos y para todo. Alrededor de los dos años, el niño comienza a separar su personalidad de la de sus padres: se da cuenta de que él es él y no ninguno de sus cuidadores, y no solo comienza a manifestar sus deseos, sino sus no-deseos. Ya no quiere ser dependiente, aunque lo siga siendo. Es capaz de llevar la contraria, y con particular contundencia, pues en su

mente todo es posible. Los padres o los cuidadores deben estar permanentemente atentos pues el pequeño aún desconoce las consecuencias de cruzar corriendo una calle o de meterse una moneda en la boca. Repiten a ese niño tantas veces la palabra «NO» como sea necesario hasta que la conducta sea aprendida. Y tiene sentido. El problema aparece cuando esos «noes» se extienden también a aquellas habilidades que un niño, por sorprendente que sea, ya podría realizar a una edad mucho más temprana de la que le permitimos: vestirse, emplear cubiertos —también el cuchillo—, encender cerillas o recoger sus juguetes debería aprenderse mucho antes del primer día de escuela. Pero, claro, podría lastimarse, equivocarse, mancharse, romper lo que no debiera, obligarnos a recoger los cristales. Es el *premio* que le damos por probar cosas nuevas a un cerebro infantil, aún algo torpe, pero con una potencia sin igual en todo el reino animal.

Llega el momento de la escolarización y el niño, que quiere correr, saltar, embarrarse, saborear arena y tentar la paciencia de los adultos, es atornillado a una silla en un aula cúbica de cemento. Y solo podrá salir a un patio controlado durante treinta minutos al día durante, aproximadamente, los quince años siguientes. (En Wabash, una cárcel estadounidense de máxima seguridad en el estado de Indiana, el permiso diario para salir al patio es de dos horas.) Y eso siempre que el niño no sea castigado, porque, como todos sabemos, a los niños hay que castigarlos para que aprendan, porque son así de obtusos.

En ese cubículo no solo aprenderán matemáticas y literatura y geografía, sino también a que tienen que estudiar cosas que les aburren, dictadas por profesores con métodos anacrónicos que les cubren con deberes absurdos, y cuando, quizá, tengan algo de tiempo libre por las tardes, sus padres los inscribirán en cursos de mandarín, de arpa y de programación informática que

los dejarán completamente noqueados por las noches. Todo sea por su futuro, aunque sea a costa de su presente.

El mensaje grabado en la psique de ese niño, que se llevará puesto a su edad adulta, es «mi vida no me pertenece», «los buenos niños no contrarían a sus adultos», «quiero ser un buen niño, así que obedezco», «olvídate del presente, continúa preparándote para un futuro que aún va a tardar en llegar». Y acabamos las primeras décadas de nuestra vida casi sin darnos cuenta, obedeciendo no solo a padres y profesores, sino al grupo de amigos, a los jefes, a la pareja, a los hijos…, a cualquiera, en suma, que pueda infligir algo parecido a un castigo, ya sea físico o emocional, ya sea por acción punitiva —«ahora te quedas sin recreo»— o por retención del cariño —«si te portas así, dejo de apreciarte»—. Nuestro proceso de entrada en la edad adulta pasa por haber obedecido lo suficiente y lo suficientemente bien como para no conocer ya otra alternativa. No vivimos en realidad nuestra vida, sino la que se supone que hemos de vivir.

Pero volvamos por un momento a ese niño de dos años. Esa persona, esa psique, que primeramente busca emanciparse de sus cuidadores en realidad nunca desaparece. Tan solo tapamos sus gritos de protesta, ya sea por la conveniencia de seguir el ritmo de la clase, ya sea imitando los trabajos que los demás hacen, ya sea mimetizando lo que los demás compran. Vivimos prácticamente de cara al otro y a espaldas de nosotros mismos, eligiendo lo más apropiado para asegurarnos cierta aceptación social que aplaque esa incómoda sensación de estar solos.

Algunos autores sugieren que entre los treinta y cinco y los cuarenta y cinco años comienza a declinar esa necesidad de aceptación. Tenemos la sensación de que nos falta tiempo y ya somos capaces de diferenciar lo que es irrelevante de lo que no lo es. Dejamos de plegar nuestros valores y nuestras prioridades a lo

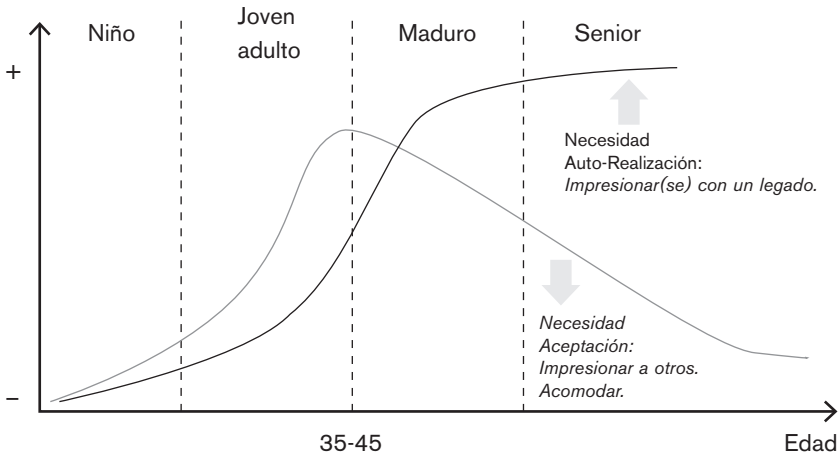
que *deberían* ser y reivindicamos lo que en realidad *son*. Quizá sea por un reajuste hormonal en los niveles de oxitocina (una hormona implicada en el vínculo amoroso y protector), pues, por lo general, en la mediana edad los hijos han alcanzado una mayor autonomía y ya no requieren una permanente atención; quizá sea por nuestra propia inquietud vital, que nos ha hecho tomar conciencia de que los años pasan con demasiada rapidez, o quizá sea por nuestra propia psique, que tantas cosas ha callado desde que dejamos de gatear y que ahora vuelve a pugnar por salir. No importa la causa. Sea como fuere, en la mediana edad comenzamos a soltar lastre, a dejar atrás lo que nos retiene para hallar los modos adecuados de marcar una diferencia en nuestro entorno.

Ya no deseamos solo estar emparejados, sino amar y ser amados. Ya no queremos solo un trabajo, sino una misión con un propósito relevante. Ya no queremos solo comenzar a cuidarnos, sino que nos planteamos competir en algún deporte por el mero placer de hacerlo, aunque quedemos los últimos. Ya no queremos conformarnos con lo que sabemos, sino que deseamos aprender más y compartirlo. No queremos irnos y desvanecernos en la memoria de los que nos recuerden. Queremos dejar una huella profunda. Queremos pervivir.

Y la única manera de hacerlo es realizando algo realmente significativo que vaya más allá, que sea mucho más grande que nosotros mismos.

Es dejar un legado.

El ciclo de vida



Las siguientes décadas nos presentan así nuestro billete a una segunda oportunidad de vivir por fin siendo quienes realmente nunca habíamos dejado de ser durante las primeras.

En el momento en el que comienza a resultarnos indiferente la aceptación social, cuando la crianza deja de ser una urgencia o una prioridad, cuando hemos pasado por tantos despidos como para no jurar lealtad corporativa a nadie y cuando nos cuestionamos el sentido de tener que seguir pagando deudas que nos obligan a trabajar en lo que no queremos y a vivir con quien no debemos, es cuando comenzamos a tomarnos en serio la posibilidad de rediseñar la segunda mitad de nuestra existencia.

Hasta ahora habíamos tenido muchas cosas muy claras, pero ya no lo están tanto. Tampoco nos importa reconocer que hemos de corregir el tiro y que aprendimos lo que tuvimos que aprender con nuestros errores, pues nos han permitido adquirir algo más de serenidad y sabiduría para acometer la mejor parte de

nuestras vidas, aunque no necesariamente haya de ser la más fácil. No solo no nos intimidan los retos, sino que ahora los buscamos activamente para volver a sentirnos vivos y exprimir la mejor y única vida posible.

La nuestra.