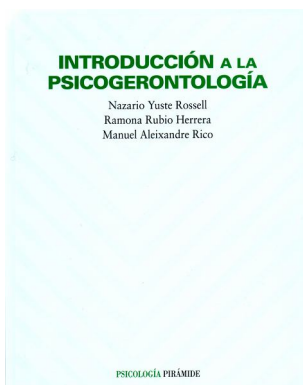


# LA DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO COMO GENERADORES DE LOS ESTILOS DE VIDA QUE INFLUENCIAN LOS PROCESOS DE ENVEJECIMIENTO

Rubio Herrera R. Capitulo publicado en Editorial Pirámide 2004. III Parte.



## Indice

- 1.- Introducción a la problemática del tiempo
- 2.- Los distintos tipos de tiempo
- 3.- La influencia de la distribución del tiempo en los estilos de vida
  - Longevidad, parámetro del estilo de vida
  - La intervención del sujeto en los estilos de vida
  - La teoría de Orwon y Perlmutter (1990)
  
- 4.- La sabiduría como herramienta básica para elaborar un proyecto de vida en base a un equilibrio en la distribución del tiempo

## INTRODUCCION

Dicen que hablar de la vida es hablar del tiempo y.... Cuando envejecemos “este tiempo” se vuelve más personal, y por primera vez tenemos la libertad de seleccionar como distribuimos este material día a día para dar sentido a nuestra vida, sentido por primera vez libre de la presión social, laboral, etc.

Envejecer como todas las etapas de la vida tiene o trae ventajas y desventajas, pero en este momento la principal ventaja es sin duda EL TIEMPO.

El tiempo nos envuelve como el aire, del tiempo que nos deja la marca de sus huellas en la piel, en el pensamiento... hay un tiempo para nacer, un tiempo para vivir y un tiempo para morir, Rubio Herrera (1992)<sup>1</sup>.

El tiempo ordena nuestra vida, dividiéndola en infancia, adolescencia, juventud,... madurez, senectud, en tarde o temprano, en un antes o un después, en rápido

---

<sup>1</sup> Rubio Herrera R. (1992): "Indicadores de la adaptación con éxito en el ser humano". Revista **Communio**, volumen XXV, pág. 417-428.

o interminable, en pasado o en futuro y silenciosamente envejecemos a través del tiempo, Rubio Herrera (1991).<sup>2</sup>

A comienzos siglo XX Einstein habló de la relatividad del tiempo cuestionando el tiempo absoluto, o el tiempo esencia. El ahora siempre será un concepto antiguo cuando miramos el reloj porque está mediado por lo que tarda la luz en llegar a la retina desde la esfera del reloj.

Pero la vida se rige por un ritmo que marca nuestra existencia como el destino de las plantas y animales. La vida sigue un ritmo, las horas del día, las fases lunares, las estaciones del año,... toda nuestra experiencia viene determinada por ritmos biológicos y cósmicos. Sin estímulos repetitivos, rítmicos, probablemente no serían posibles las experiencias, la comprensión y el propio aprendizaje.

a) .- El tiempo sigue una dirección invariable: nace planta, florece, luego se seca. Niñez, adolescencia, adultez y vejez..

b).- Pero a la vez el tiempo avanza en círculo: tiempo circular se divide en días, noches, y luego se repite uno y otro día esa misma dinámica, así al invierno le sucederá la primavera y el verano y luego el otoño.

El ritmo básico es la alternancia de día y noche, de luz y oscuridad. La luz suministra energía para muchos procesos vitales, cuando la luz desaparece la vida tiene que adaptarse al cambio, debe saber que la luz desaparecerá pero también que volverá. Se trata de un ritmo que afecta a casi todos los procesos vitales y la inmensa mayoría de los relojes internos desarrollan un ritmo constante de 24 horas. Medidas objetivas del tiempo el llamado "tiempo verdadero" La fiabilidad de la repetición de los ciclos constituye el armazón con el cual la vida se construye a sí misma y se desarrolla. Constituye la principal fuente para la adquisición de conocimientos para nuestra ubicación en el espacio y en el tiempo. Cuanto mayores son los espacios y los períodos de tiempo que los seres superan, mayor importancia adquieren los ritmos.

Toda nuestra vida se inicia con ritmos. En tiempos antiguos fueron los ritmos de la luna los que determinaban los ritos basándose en el ciclo de fertilidad de la mujer cuyo cuerpo está sometido a la periodicidad lunar. El ciclo determina los días fértiles a los que toda persona debe la vida. El momento del nacimiento no es arbitrario, sigue un ritmo de vida. Y los ritmos se van modificando, por ejemplo el ciclo de desarrollo desde el neonato, pasando por la niñez, adolescencia hasta anciano, se ha alargado más del doble y a veces supera el triple.

---

<sup>2</sup> Rubio Herrera (1991): "La problemática de la adaptación en la adultez y senectud y la alternativa ofrecida por los modelos de la ecología de la maduración". Revista **Folia Neuropsiquiátrica del Sur y Este de España**, 26,pág.79-98.

## 2.- Los distintos tipos de tiempo

### Tiempo biológico

Se basa en los cambios que se producen con la edad con el funcionamiento del organismo. La edad biológica puede definirse como la estimación de la posición actual de un sujeto con respecto a su potencial biológico del ciclo vital. Se calcula a partir de indicadores de la capacidad funcional de los sistemas orgánicos (metabólico, endocrino, circulatorio, respiratorio etc.) Que poseen cierto valor predicativo y o de expectativa de vida de un individuo.

Los componentes de la edad biológica son fisiológicos, biológicos anatómicos que tienen secuencias de cambios a medida que se modifica el metabolismo de una persona. El tiempo biológico es unidireccional y no se encuentra relacionado linealmente con el tiempo físico. Sus unidades de medida no son equivalentes a cualquier edad y pueden implicar intervalos diferentes para un viejo y un joven. Sobre este concepto de tiempo biológico diferente de tiempo físico puede construirse la escala de la edad biológica.

El propio organismo tiene procedimientos para controlar el tiempo independiente de los aparatos externos de medida. Este control, se realiza por medio de sus propios relojes biológicos.<sup>3</sup> El organismo no dispone de un único reloj, sino de un conjunto de relojes interdependientes que funcionan sincronizadamente. Los más relevantes son el ciclo de la vida humana, los ritos circadianos y el ritmo metabólico basal.

El ciclo de la vida humana podría considerarse regulado por un reloj con un solo periodo que sería la longitud de la vida. Puesto que con un solo intervalo no podemos construir una escala de medida, la longitud de la vida se ha operacionalizado como probabilidad de morir, que es un concepto estadístico. A partir de las tablas de mortalidad de una población determinada, puede estimarse una probabilidad de morir nos darían una edad biológica. De todos los relojes biológicos, el ritmo metabólico basal ha sido el más relacionado con el envejecimiento del individuo<sup>4</sup>(Boxenbaum, 1986). El ritmo metabólico basal es la cantidad mínima de energía necesaria para mantener las constantes vitales. Dicha cantidad disminuye con la masa corporal. En función de la masa corporal se encuentra también el ritmo cardiaco, las funciones intestinales o el ciclo vital de un individuo. Cada una de estas funciones biológicas tiene su propio ritmo y sus propios ciclos, y constituye en sí misma una forma de medir el tiempo. La unidad de cada una de estas funciones temporales nos da una edad biológica. Una posible

---

1. <sup>3</sup> Bernal Santacreu M. C., P. Vicens Calderón, MC Carrasco Pozo, R. Redolat Iborra 1997. **"La búsqueda de las bases psicobiológicas del Reloj interno: Antecedentes históricos y planteamiento actuales.** *Revista de Historia de la Psicología.* Vol. 18, N° 12 pp. 55 -63.

<sup>4</sup> Bernal Santacreu M. C., P. Vicens Calderón, MC Carrasco Pozo, R. Redolat Iborra 1997. **"La búsqueda de las bases psicobiológicas del Reloj interno: Antecedentes históricos y planteamiento actuales.** *Revista de Historia de la Psicología.* Vol. 18, N° 12 pp. 55 -63.

explicación del envejecimiento se centra en la desincronización de estos relojes biológicos. La sincronización de los mismos es una función reguladora llevada a cabo por el tronco del encéfalo. La incapacidad de este núcleo para realizar sus tareas de coordinación desembocaría definitivamente en la muerte. Desde esta perspectiva podríamos explicar el envejecimiento biológico mediante el modelo de la sincronización de los diferentes relojes del organismo.

### Tiempo Psicológico

La edad psicológica se refiere a la capacidad adaptativa de los individuos, es decir hasta que punto puede adaptarse a las exigencias ambientales cambiantes en comparación con el resto de individuos de su misma edad cronológica o de otras edades.

Se trata de un concepto más dinámico que el de edad biológica. Se estima a partir de la relación funcional establecida entre la edad cronológica y variables o procesos comportamentales como la sensación, percepción, atención, aprendizaje, memoria, inteligencia, habilidades, destrezas, motivación, emoción, etc.

La edad psicológica se considera como el rendimiento típico y máximo de un sujeto/s ante una serie de tareas en un momento dado de su curso vital. Esas tareas suelen seleccionarse en virtud de ambientes o problemas específicos. No hay edad psicológica única, sino tantas como ambientes concretos tengan que afrontar las personas. De esta forma, el tipo de pruebas de aptitudes o de personalidad que se pretende relacionar con la edad cronológica estará en relación directa con el tipo de tareas específicas que tenga que afrontar el individuo. La edad psicológica mejor conocida es la edad mental.

Otra dimensión psicológica que manifiesta una relación conocida con la edad es la experiencia subjetiva del tiempo. La percepción o juicio subjetivo del paso del tiempo, varía inversamente con la raíz cuadrada de la edad cronológica, KATZKO W., STEVERINK, DITTMANN-KOHLI Y RUBIO HERRERA (1998)<sup>5</sup>.

### Tiempo social

Se basa tanto en el conjunto de roles y estatus que asume el individuo a lo largo de su vida, como en la serie de acontecimientos relevantes que vive y que configuran su curso vital. No se trata de dos elementos separados, sino que el estatus y los roles

---

<sup>5</sup> KATZKO W., STEVERINK, DITTMANN-KOHLI Y RUBIO HERRERA (1998)

The self-concept of the elderly: A cross-cultural comparison.

International Journal of Aging and Human Development.

VOL. 46.3. PAG. 171-187, 1998.

pueden considerarse asociados a los acontecimientos del curso vital de un individuo, lo que configura una organización social.

La edad social hace referencia al conjunto de roles que asume el individuo y a las normas que se encuentran asociadas a los estatus y roles, así la edad social está impregnada de las expectativas y roles que suelen ser normativos para cada sociedad y/o grupo de referencia social. Estos roles y normas van a determinar que cada individuo asuma determinadas normas, criterios o tomar decisiones como el casarse, tener hijos. Así se puede decir que lo social tiene su propio tiempo con sus intervalos específicos o sus unidades de medida.

Además la sociedad tiene recursos de presión para conformar a los individuos a su “tempo”. La edad social tiene una importancia creciente según incrementa la edad cronológica de los individuos, es decir, es mucho más importante en la vejez que en la juventud o en la edad adulta.

En segundo lugar, el “tiempo social” o la edad social de un individuo se encuentra asociado a su posición en el curso vital. El curso vital se compone de un conjunto de carreras de acontecimientos importantes que vive el individuo en la familia, trabajo o la comunidad.

*Una carrera vital es un conjunto ordenado de acontecimientos sociales que vive el individuo. Se denomina normativa por el conjunto de normas que llevan asociados dichos acontecimientos. Cada uno de los puntos de las carreras normativas se compone de un determinado conjunto de normas de edad o estructuras sociales normativas que presionan y coaccionan a las personas de una determinada edad cronológica para adaptarse a ellas. Las carreras normativas se desenvuelven en los contextos específicos de la pareja, la familia, el trabajo, el ocio, la economía, etc. El conjunto de carreras normativas configura el curso vital de un individuo. Cada persona puede definirse en un momento determinado por el conjunto de acontecimientos que vive en cada una de las carreras normativas.<sup>6</sup>*

Finalmente el concepto edad funcional conformado por la edad biológica, psicológica, social y estas con sus diversas especificaciones han aportado un conocimiento significativo indudable a la interpretación del desarrollo y envejecimiento humano. Las edades funcionales específicas hacen referencia a dimensiones básicas de la vida humana que actúan como marcadores de etapa en el ciclo vital.

Todas ellas han dado un fuerte significado conceptual a la edad cronológica sustituyendo el tiempo en sí mismo por un conjunto de acontecimientos, roles y variables individuales que son buenos predictores del comportamiento. De esta forma ni el concepto edad cronológica, ni tampoco el de edad funcional es algo de lo que pueda prescindirse en el análisis evolutivo del comportamiento.

---

<sup>6</sup> Neugarten Bernice L. 1999. **Los significados de la edad**. Editorial Herder S.A. Barcelona. 381 Páginas.

### **3.- La influencia de la distribución del tiempo en los estilos de vida**

Los estilos de vida son uno de los grandes definidores del proceso de envejecimiento. Hay estilos de vida generados por sujetos que aplican estrategias asimilativas consistentes en intentar prevenir más pérdidas o buscar actividades alternativas cuando se encuentran con determinados cambios, con eventos irreversibles de la vida, etc., mientras que otros emplean estrategias acomodativas, es decir, que ajustan sus metas, que replantean sus expectativas para adecuarse a los cambios funcionales, psíquicos y sociales que conllevan los cursos vitales.

Analicemos ahora algunos de los efectos del cambio de estilos de vida a lo largo de la historia en variables tales como:

#### **La longevidad un parámetro del estilo de vida**

Numerosos estudios a lo largo de la historia han demostrado que el ESTILO DE VIDA afecta DIRECTAMENTE A LA LONGEVIDAD. El análisis realizado por Berkman y Breslow (1983)<sup>7</sup>, por ejemplo demuestra claramente la influencia decisiva que tienen las “formas de vida” en la longevidad, especialmente se centraron en dos variables: las costumbres sanitarias y las relaciones sociales, Rubio Herrera (1996)<sup>8</sup>.

Los estilos de vida han supuesto una diferente distribución del tiempo, tal como hemos analizado en el capítulo anterior sobre hábitos de salud, interacción social, etc,etc., incluso el mismo estilo de pensamiento es un elemento básico en los estilos de vida. Así el pensamiento abierto, flexible, favorece el mantenimiento del funcionamiento intelectual. Numerosos investigadores constatan una clara correlación entre la flexibilidad de pensamiento, la inteligencia en la vejez y la propia longevidad, (Schaie y Willis, 1991<sup>9</sup>; Schaie, Dutta y Willis 1991<sup>10</sup>, etc.)

Los estilos de vida en España vienen muy influenciados por las personas con las que conviven, es decir en pareja, con los hijos, solos, etc.

---

<sup>7</sup> Berkman L. y Breslow L. (1983): Health and ways of living: The Alameda County Study. New York, Oxford University Press.

<sup>8</sup>. Rubio Herrera (1996) . Demographie des Alterns in Spain pag.7-26  
- RUBIO HERRERA R. Die Bedeutung der Lebensereignisse bei Gruppen jüngerer und älterer Spanier. pag. 47-96  
- RUBIO HERRERA R. Analyse über mögliche zukünftige-Selbstbilder der spanischen Gesellschaft in jungen und älteren Lebensalter (pag.97-126).

In FRIEDRICH ADN R. SCHMITZ-SCHERZER (1996): Gerontologie in der spanischen Welt. Kasseler Gerontologische Schriften. Kassel.Germany.

<sup>9</sup> Schaie K. y Willis S. (1991). Adult personality and psycho-motor performance : Cross-sectional and longitudinal analyses. Journal of Gerontology. Psychological Sciences 46, pag. 275-284.

<sup>10</sup> Schaie K., Dutta R. y Willis S. (1991) : The relationship between rigidity-flexibility and cognitive abilities in adulthood. Psychology and Aging., 6 pag. 371-383.

Dentro de los estilos de vida hay otro factor importante que es la ESTIMULACION AMBIENTAL. La carencia de esta estimulación conlleva pérdidas cognitivas importantes y en muchos casos trastornos de personalidad. Schaie (1994)<sup>11</sup> citaba que viudas que con la muerte de su cónyuge habían empobrecido su estimulación ambiental se veían afectadas mucho de forma más rápida por un deterioro cognitivo.

Otro factor importante en los estilos de vida son las estrategias adecuadas para el emfrentamiento a cambios en el apoyo social ante la pérdida por muerte o por mortalidad experimental de familiares, vecinos, amigos, etc.(Lang y Cartheasen, 1998)<sup>12</sup>

## LA INTERVENCIÓN DEL SUJETO EN LOS ESTILOS DE VIDA

Entendemos que la vida no puede ser una trayectoria al azar, sino un camino orientado hacia una meta, teniendo en cuenta que más importante que alcanzar la meta es intentar llegar porque posiblemente lo negativo no es llegar a la muerte, sino el llegar sin haber intentado vivir.

La meta ES ELABORAR UN PROYECTO DE VIDA, que contemple las vivencias pasadas, las expectativas futuras y deje un margen para el azar. Un proyecto revisable, reorientable, modificable en función a una realidad inherente a la vida “el cambio”, un cambio que no debe plantearse como optativo, sino que el cambio está ahí, podemos orientar podemos reorganizar , pero nunca detenerlo, porque el cambio es la vida misma. De ahí que el proyecto de vida debe tener una meta pero a la vez un ir haciendo camino modificable día a día en función de los cambios biológicos, psicológicos, sociales, Rubio Herrera (1992)<sup>13</sup>.

Para elaborar un buen proyecto de vida necesitamos en primer lugar una herramienta básica llamada: SABIDURIA. Pero a su vez la utilización de esa herramienta implica la poseer un cuerpo con unos niveles de competencia funcional, cognitiva y emocional, y lo que es más importante necesitamos conocer en profundidad el funcionamiento de esos niveles de competencia, la importancia del uso del tiempo,, porque de tiempo esta hecha la propia vida, integrando las vivencias no normativas, las expectativas y tal vez también el azar, o ese margen siempre existente que nos obliga a veces a reorientar nuestros caminos, en busca de ese sentido final, porque como manifiesta Rojas E. (2004)<sup>14</sup> “*Cuando la vida tiene un sentido uno es menos vulnerable, tiene más fortaleza.. Una vida con Norte, con capacidad para cerrar las heridas, que sabe perdonarse y pasar las páginas emborronadas de los errores propios y ajenos, está en el buen camino*”..

---

<sup>11</sup> Schaie W. (1984): Midlife influences upon intellectual functioning in old age. International Journal of Behavioral Development, 7, pag. 463-478.

<sup>12</sup> Lang F. y Carstensen L. (1998): Social relationships and adaptation in late life. In A Bellack y M.Hersen (Eds.) Comprehensive clinical psychology, pag. 55-72. London, UK, Pergamnon.

<sup>13</sup> Rubio Herrera R. (1993): "Metas personales y sociales en los ancianos españoles de la década de los 90". En Rubio Herrera, R. y Muñoz Tortosa. **Compendio de Gerontología**. Diputación de Jaén.

<sup>14</sup> Rojas E. (2004): Los lenguajes del Deseo. Temas de Hoy S.A. Madrid, pag. 38.

---

Hemos hablado hasta aquí de una importancia de:

- POSEER UN PROYECTO DE VIDA, entendido como un modelo teleológico pero a la vez modificable en los senderos de día a día que nos acercaran a él.
- Hemos hablado de una herramienta básica llamada SABIDURÍA. Una sabiduría que implica primero un conocimiento profundo de nuestra realidad física, psíquica, del contexto social que nos envuelve... y a la vez las posibilidades de optimización de este concepto.

Comencemos analizando estos dos factores:

La sabiduría comenzará por un proceso de CONTEXTUALIZACION (análisis, comprensión, manejo de las influencias biopsicosociales) y culminará en un nivel de DESCONTEXTUALIZACION, entendido éste último como un proceso integrativo de nuestra propia persona, de las personas que nos rodean, del mundo y de la superación del tiempo.

Para elaborar ese proceso de vida que va desde la contextualización hasta la descontextualización es imprescindible la evolución, la maduración de ese factor llamado SABIDURIA, pero ¿qué es la sabiduría?

#### LA TEORIA DE ORWON Y PERLMUTTER

La teoría de Orwon y Perlmutter (1990) entiende la sabiduría como un factor que depende de una estructura de personalidad muy bien integrada que permite trascender las perspectivas personalistas y asumir intereses universales y colectivos. Esta idea de trascendencia está presente también en numerosos autores, por ej. Erikson (1968, 1982) en su teoría psicosocial plantea el auto-desarrollo y la auto-trascendencia como elementos básicos de la personalidad sabia. Es decir, de alguna manera cuando estamos hablando de persona madura, estamos hablando de persona que TRASCIENDE sus propios sentimientos, sus propios problemas, sus pensamientos y establece un sincronismo con el mundo de sí mismo, el de los otros y la propia dimensión cósmica.

Evidentemente para llegar a esa simbiosis previamente el sujeto deberá ACEPTAR EL CAMBIO, el cambio del pasado, presente y futuro.

Aceptar la vida vivida tal y como fue, y aceptar el presente, no es fácil. Es difícil a veces asumir la imagen que aparece en nuestro espejo año a año, no es fácil aceptar las habitaciones vacías que dejan los hijos al marcharse de casa. En esta línea resulta, al menos anecdótica la frase de Mitchell y Nelson (1990)<sup>15</sup> cuando dice:

*“Hay que ser un poeta valiente para afirmar que (el nido vacío, cuando los hijos se van de casa) es el mejor momento de la vida, especialmente para las mujeres).*

---

<sup>15</sup> Mitchell V. y Helson R. (1990): Women's prime of life. Is it the 50s? Psychology of women quarterly, 14, pag. 451-470



No creo que sea fácil mirar los álbumes de fotografías archivadas, con rostros de amigos que ya no están, edificios que ya se derrumbaron, amores que ya desaparecieron, flores secas entre las hojas de un libro que recuerdan que una vez tuvimos en nuestras manos como flores vivas, no es fácil aceptar la VIDA QUE SE NOS VA. Cuando se pierde dinero se tiene la esperanza de volver a recuperarlo alguna vez, cuando nuestro televisor se estropea tarde o temprano tenemos la esperanza de comprar otro nuevo, pero la vida que se va tenemos muy claro que no volverá.

Posiblemente una de las pocas salidas ante ese presente sea LA AUTO-TRASCENDENCIA, es decir, el logro de esa sabiduría nos lleva a una maduración del self, y esa maduración pasa por EL DESPLAZAMIENTO DE UN FOCO EGOCENTRICO A UNA APREHENSION UNIVERSAL DE LA REALIDAD. No es fácil trascender nuestros problemas inmediatos, nuestra primera realidad, que es la realidad de nuestra piel, de nuestro entorno de nuestra familia y ampliar esa familia a toda la humanidad, a un contexto que abarque a todo el universo, lo cual nos lleva hacia una identidad existencial. Sabiduría es expansión, en el que el “yo” trasciende la realidad inmediata, y caminamos hacia ese segundo proceso de Descontextualización que hemos indicado, en el que llegamos a comprender que los que vivimos actualmente estamos vinculados a todos aquellos que ya vivieron antes que nosotros, pero nos une a ellos el compartir el mismo espacio, la misma energía o fuerza vital que fluye por los cuerpos.

Cuando Erikson analiza esta realidad, él hace depender de dos atributos el self este nivel de sabiduría:

- El auto-desarrollo: que genera un interés por la vida, sus cambios y la propia muerte como parte de esa vida.
- Auto-trascendencia: esa nueva visión que trasciende los intereses, los problemas, las metas del yo, a favor de un “nosotros”.

Volviendo a la teoría de Orwoll y Perlmutter (1990)<sup>16</sup>, el auto-desarrollo y la auto-trascendencia en última instancia serían dos atributos cognitivos, son dos formas cognitivas de estructurar la realidad, una realidad que comienza viéndonos a nosotros mismos, luego a los otros y finalmente al mundo en el sentido más amplio de la palabra. Y a su vez estas formas cognitivas están estrechamente vinculadas a todo el desarrollo de la personalidad. Aspectos tan analizados por las teorías del desarrollo de la inteligencia emocional, como lo son la empatía, la comprensión, etc,etc..

Cuando catalizamos esas disposiciones con este nivel cognitivo y dialéctico, se transforma el ser humano a través de ese discernimiento y claridad interpersonal. De alguna manera la auto-trascendencia facilita una percepción diferente del mundo, no es ya un interés personal, son los intereses globales y humanitarios del mundo.

Para lograr un primer acercamiento a esta problemática algunos autores han avanzado en la búsqueda de un modelo integrativo que permita estudiar

---

<sup>16</sup> Orwoll L. Y Perlmutter M. (1990): The study of wise persons: integrating a personality perspective. En R. J. Stenberg (Ed) Wisdom. Its nature, origins, and development (160-177) New York, Cambridge University Press..

conjuntamente componentes cognitivos y componentes de personalidad., emocionales, sociales, etc. en esa línea van los planteamientos de Orwon y Perlmutter (1990), Orwoll (1988)<sup>17</sup>, y el propio modelo de sabiduría de Kraner (1990)<sup>18</sup>, que parte de esa interacción de el desarrollo cognitivo y afectivo, los cuales generarían procesos que permiten a la persona enfrentarse de forma diferente a la realidad.

A través de este modelo estamos pues, marcando un primer acercamiento a una meta de envejecimiento que se orienta hacia la sabiduría, entendida ésta no como una mera suma de inteligencia, cognición o determinados rasgos de personalidad, sino como una nueva perspectiva de ver la realidad que trasciende el yo individual, de ahí que al tema cognitivo, al tema de personalidad hay que sumarle el de motivaciones, expectativas etc.etc., y otros aspectos DEL CONTEXTO SOCIAL..

Pero detengamos aquí ante la preguntas ¿NUESTRA SOCIEDAD FAVORECE ESE CAMINO HACIA LA SABIDURIA? , miremos a nuestro alrededor una sociedad de consumo, una sociedad tecnológica orientada hacia la productividad y competitividad , y una educación formal encaminada al logro de ese perfil. Tal vez los pilares de la sabiduría no se levantan derrumbando los anteriores, sino aprovechando lo que de positivo hay en esta nueva sociedad, pero complementando esa nueva educación formal con otros aspectos. Pitágoras, uno de los grandes sabios de la humanidad hablaba de un camino o estrategia a través de tres versos, escritos antes de Cristo, esos versos decían.

Aprende a estar en silencio.  
Deja que tu mente tranquila  
Escuche y se quede absorta.  
(Pitágoras 580 a.C. 500 a.C.)

Esa estrategia no contenida en nuestra educación formal (más de tipo contextual) , sino una estrategia orientada a la descontextualización,, esa estrategia planteada por Pitágoras, filósofo y matemático griego, es válida en todos los tiempos, porque la sabiduría NO CALENDARIO.. Se trata del mismo contenido que numerosas teorías, religiones intentan potenciar a través del “diálogo interno”, tan importante como el “diálogo exterior”. El aprender a estar en silencio, la meditación es uno de los caminos más importantes para llegar al bienestar, a una mayor energía y a una productividad más consciente.

Para entender el universo debemos comenzar por entender nuestro propio universo personal, y debemos quedarnos en silencio y quietos para ver como funciona éste, ese silencio es imprescindible. Es como decir que el espacio entre las notas crea la música. Sin ese vacío, sin ese silencio intermedio, no hay música, solo ruido. En esa

---

<sup>17</sup> Orwoll L. (1988): Wisdom in later adulthood: personality and life history correlates. Tesis doctoral no publicada. Universidad de Boston.

<sup>18</sup> Kramer D.A. (1990): Conceptualizing wisdom: the primacy of affect-cognition relations. En R. J. Sternberg (Ed) Wisdom. Its nature, origins and development (279-313). Cambridge. Cambridge University Press.

línea también nosotros debemos llegar a ese espacio vacío y silencioso que hay en nuestro centro y que está rodeado de forma.

Tal vez un ejemplo de ese camino hacia la sabiduría sea el de numerosos científicos que a su edad avanzada trascienden el umbral de la investigación científica puntual para intentar dar a sus descubrimientos un sentido más holístico, integrador. Hay una obra de reciente publicación escrita por Watson J. (2003)<sup>19</sup>, el famoso premio novel del año 1962 autor de la doble hélice, titulada ADN: el secreto de la vida, una obra escrita a los setenta y cuatro años, una obra centrada en el estudio de los procesos moleculares y las nuevas tecnologías emergentes en el campo de la genética moderna, como los procesos de secuenciación del genoma humano, las posibilidades que ello abre al control de las enfermedades hereditaria, analiza la aplicación de la genética molecular a la medicina forense y a la paleontología y en medio de este científico análisis, tiene páginas en las que integra el pasado, presente, futuro en esa visión HOLÍSTICA que comentábamos como rasgo distintivo de la sabiduría y dice:

*“Pudiera ser que a medida que aumente el conocimiento genético en los siglos venideros y cada vez más individuos comprendan que son el resultado de las tiradas al azar de los datos genéticos – combinaciones aleatorias de los genes de sus progenitores y unas cuantas mutaciones igualmente fortuitas- llegue a consagrarse una nueva gnosis en realidad mucho más antigua que las religiones actuales. Nuestro ADN, el libro de instrucciones de la creación humana, puede muy bien llegar a competir con las escrituras religiosas como el guardián de la verdad..*

*Tal vez yo no sea religioso, pero sigo considerando que muchas cosas de las Escrituras son profundamente ciertas. En su Primera carta a los Corintios, por ejemplo Pablo escribe: Aunque hable las lenguas de los hombres y de los ángeles, si no tengo amor, no soy más que una campana que toca a unos platillos que resuenan.... A mi juicio, Pablo ha proclamado fielmente la esencia de nuestra humanidad. El amor, ese impulso que favorece nuestro cariño mutuo, es lo que ha permitido nuestro éxito y nuestra supervivencia en el planeta. Creo que este impulso salvaguardará nuestro futuro a medida que nos aventuremos en un territorio genético sin explorar....” (pag. 424).*

Cuando Watson solo tenía veinticuatro y de alguna manera contribuyó a emprender la búsqueda científica más grandiosa de nuestro tiempo: la doble hélice... la estructura de una molécula por conocida entonces, la llamada ácido desoxirribonucleico: ADN, a descifrar su estructura tridimensional, etc,etc., hubiera sido materialmente imposible pensar que cincuenta años después escribiera frases como la que citamos a continuación:

*“... tan fundamental es (el amor) para la naturaleza humana que estoy seguro de que la capacidad de amar está inscrito en nuestro ADN....” (pag. 424)*

---

<sup>19</sup> Watson J. (2003): ADN. El secreto de la vida. Taurus

Y este premio Nobel de 74 años acaba su libro comentando que un eslogan publicitario haciendo referencia a los prejuicios más profundos contra el conocimiento genético dice “No hay un gen para el alma humana”. , a lo que Watson responde:

*“. El punto débil peligroso de nuestra sociedad sigue siendo que hay demasiados que desearían que esto fuera así. Si la verdad revelada por el ADN pudiera aceptarse sin temor, no deberíamos desesperarnos por los que vienen detrás” (pág. 429)..*

En síntesis hemos analizado dos grandes procesos en ese camino de la Sabiduría:

- A) Un proceso de contextualización (hacia el conocimiento de sí mismo y nuestro contexto) . Un proceso de contextualización se inicia con el nacimiento y de alguna manera tanto si abordamos teorías cognitivas del desarrollo como teorías de la personalidad van enfatizando este proceso. Desde los famosos estudios de la línea del life-span sobre la influencia del contexto en variables normativas de edad, de cohorte y no normativas, hasta los estudios más recientes tales como los modelos contextuales del desarrollo de la personalidad, entre los que podemos destacar el modelo de Kogan (1990), en el que analiza el impacto que puede tener el contexto social y sus transiciones en la historia vital de cada individuo, El propio estudio longitudinal de Seattle aporta claras pruebas de las diferencias en los modelos de crecimiento cognitivo en los distintos cohortes..
- B) Un proceso de descontextualización (que implicaría el camino hacia una visión distanciada del nuestro yo, de nuestro ahora, de nuestro contexto inmediato, orientada hacia el sentido último de la vida, a la búsqueda de las verdades eternas, Rubio Herrera ( 19<sup>20</sup>).

#### **4.- La sabiduría como herramienta básica para elaborar un proyecto de vida en base a un equilibrio en la distribución del tiempo**

La sabiduría es una herramienta crucial para la elaboración de un buen proyecto de vida entendido no como algo estático sino como un ir construyendo día a día. Decía el equipo de Baltes que la sabiduría se desarrolla, y aún más, la sabiduría se puede enseñar, aunque a diferencia de la enseñanza del razonamiento inductivo o de otros aspectos cognitivos, la sabiduría no esta tan clara como puede enseñarse. Tal vez se pueda comenzar por el incremento del pensamiento relativista, es decir la comprensión de los diferentes puntos de vista.

---

<sup>20</sup> . Rubio Herrera R. (1999) Jahrestreffen des Akademischen Senats in Granada. Cellulite wirksam bekämpfen. Internationaler Medizin-Report. Nummer 11, November 1999. Pág.86.

Staudinger y Baltes (1996)<sup>21</sup> afirman que cuando reflexionamos las cosas junto con otra persona de alguna manera nuestra forma de pensar cambia. Nos ayuda a ponderar las cosas de forma más rica y profunda.

Por tanto las situaciones que permiten la interactividad generan un mayor desarrollo en la medida que el intercambio de ideas y la imaginación son dos factores decisivos a la hora de mejorar la sabiduría.

Los estudios sobre el segundo factor que hemos citado, la creatividad, indican que hay que diferenciar los distintos tipos de creatividad, así la creatividad en escritores puede llegar a su punto óptimo hacia la década de los treinta, pero si estamos hablando de escribir obras no de ficción, sino de erudición para ello hacen falta años, dice Simonton (1997)<sup>22</sup>, “hay que haber adquirido el dominio de un cuerpo de conocimientos a lo largo de los años.

Uno de los enfoques tal vez más destacados en la actualidad es el de Csikszentmihalyi (1996)<sup>23</sup> quien considera que la creatividad depende de cualidades innatas tales como el talento y el instinto pero también del mundo externo, del contexto. No deja de tener un elevado índice de creatividad, el que sabe hacer un ajuste óptimo al entorno.

EN ESTA LINEA VAMOS A PLANTEAR LA POSIBILIDAD DE ELABORAR UN PROYECTO DE VIDA, que en realidad exige el intercambio de las ideas expuestas con otros adultos., teniendo siempre presente algo que creemos esencial:

“NUNCA ES DEMASIADO TARDE”, numerosas investigaciones demuestran que la adopción de determinados hábitos puede mejorar sensiblemente la salud, las relaciones sociales, la misma esperanza de vida.

Se trata por tanto de buscar ESTRATEGIAS ADECUADAS para elaborar un proyecto de vida.

### **Fases de elaboración del proyecto de vida**

Hemos concretado que elaborar un proyecto de vida exige: Creatividad y sabiduría, para enfrentarnos

Creatividad para elaborar nuestro propio camino, teniendo en cuenta que en muchas ocasiones el camino es aquel que señalaba Marcel Proust en su obra “En busca del

---

<sup>21</sup> Staudinger U. y Baltes P.B. (1996): Interactive minds. A facilitative setting for wisdom-related performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, pag. 746-762.

<sup>22</sup> Simonton D. (1997); Creative productivity: a predictive and explanatory model of career trajectories and landmarks. *Psychological Review*, 104, pag. 66-89

<sup>23</sup> Csikszentmihalyi M. (1996); *Creativity: flow and the psychology of discovery and invention*. New York, HarperCollins.

tiempo perdido” cuando decía: *“el verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes, sino en tener nuevos ojos”*. y,

Sabiduría: para poder hacer realidad aquella frase que comentábamos: tener capacidad para aceptar las cosas que no se pueden cambiar, valentía para cambiarlas cuando es posible, y sabiduría para ver la diferencia.

El proyecto de vida podríamos condensarlo en una imagen “ELABORAR UN CAMINO” pero no comenzar un camino a la deriva, sino un camino con una META, y a lo largo de la vida ir reorientando ese camino, generando nuevos senderos, atajos, rutas, veredas y cañadas. Un camino que de vez en cuando se irá perdiendo en un desierto (busca de nuevas orientaciones), un camino que a veces parecerá culminar en un acantilado (enfrentamiento a pérdidas que nos llevan a creer que ya todo acabo), a problemas que la vida trae consigo, y como dice un refrán chino *“No evitarás que vuelen sobre tu cabeza las aves de la inquietud y de la ansiedad, pero puedes impedir que aniden en tus cabellos”*.

Por el contrario otras veces el camino veces transcurre entre hermosos bosques y árboles frutales, camino que al final como decía Machado:

*“Al girar la vista atrás, caminante no hay camino, se hace camino al andar”...*  
*“caminante no hay caminos, sólo estelas en la mar”..*

### **Primera fase: conocimiento de sí mismo**

El primer camino debe ser el conocimiento de sí mismo, de lo que somos, de nuestros deseos, el conocimiento de nuestras emociones y nuestra inteligencia, esa denominada inteligencia emocional que puede ser definida como la facultad de conocer, comprender y entender.

- Conocimiento de nuestra salud, pues dicen que la salud no es todo, pero sin ella lo demás es nada (Schopenhauer)
- Conocimiento de nuestro sistema de alimentación.
- Conocimiento de nuestro organismo y de la necesidad de la actividad física
- Conocimiento de nuestras emociones y su control
- Conocimiento de nuestro funcionamiento cognitivo y modos de intervención
- Etc.

Una vez que tengamos esa radiografía de lo que somos y de lo que deseáramos ser, deberíamos orientarnos hacia una meta adaptada a nuestra realidad y en ese camino posiblemente uno de los primeros obstáculos sea la tendencia muy generalizada de comenzar por superar un problema a partir de “ la comparación con otros”, muchas de nuestras expectativas de felicidad están basadas en esa comparación, y olvidamos que cada realidad es única e irrepetible.

Debemos encontrar el sentido de nuestra propia vida, porque cada persona construye su propio camino. Decía Victor Frankl<sup>24</sup> que el hombre está dispuesto y preparado para soportar cualquier sufrimiento siempre y cuando pueda encontrarle un significado.

De alguna manera nuestra vida necesita de una BRUJULA que marque nuestro Norte. Y posiblemente esos nortes podrían concretarse en: sujetos que buscan placer, sujetos que buscan poder, sujetos que buscan trascendencia, sujetos que buscan algo pero que aún se debaten preguntándose: ¿qué es lo que busco?

. Dice Jorge Bucay (2003)<sup>25</sup>: *“Llamemos al destino final como cada uno quiera: felicidad, autorrealización elevación, iluminación, darse cuenta, paz, éxito, cima o simplemente final.... Lo mismo da. Todos sabemos que arribar es nuestro desafío”*. Y ese camino es difícil, dice Bucal porque puede haber mucho de felicidad, pero también mucho de dolor, en esa parte del camino que él denomina “el camino de las lágrimas”, lagrimas por las personas que uno pierde a lo largo de la vida, por las situaciones que se transforman, por los vínculos que cambian, por la propia vida que va quedando atrás, por los momentos que terminan.

En ese camino de alegrías y tristeza es importante no perder el Norte, caminemos hacia él, sabremos que estamos en el camino cierto cuando podamos responder a la pregunta “Valio la pena”. Valio la pena dar la vida por esta y otra causa. Cuentan que un día Andrés Segovia salía de un concierto y alguien le dijo: - Maestro, daría mi vida por tocar como usted- Y Andres Segovia le respondió: - Ese es el precio que he pagado.

El precio que pagamos debe trascender nuestro Yo para llegar a la verdadera sabiduría, es decir, debe encaminarse hacia lo que hemos denominado:

## **Segunda Fase: Conocimiento descontextualizado**

Dice un antiguo proverbio que “cuanto más alto estás, más frío sientes porque nadie te acompaña”, ese es el momento de coger cada aprendizaje, lo mismo que una semilla y esparcerla a los cuatro vientos, porque tal vez como decía Jalal Ud-Din Rumi:

*“Cuando hayas muerto, no busques tu morada final en la tierra, sino en el corazón de los hombres”*. La segunda fase marca el momento de comprender que cuando iniciamos una vida, alguien enciende en nosotros una llama inaugurando unos juegos, los de nuestra propia olimpiada.

Dicen que los niños entre los cuatro y los ocho años, formulan un promedio de treinta y tres preguntas por hora. Se pregunta Preciado N. Marina J.(2002)<sup>26</sup> *¿Por qué los adultos – excepto los genios como Fleming- perdemos el interés indiscriminado y elemental por saberlo todo?*. No hay más camino que el interés constante, que la búsqueda, que el sentido de la curiosidad y de la esperanza para avanzar. Porque el

---

<sup>24</sup> Frankl V. (1986) El hombre en busca del sentido. Ed. Herder, Barcelona.

<sup>25</sup> Bucay J. (2003) El camino de las lágrimas. Editorial Sudamericana S.A. pag. 11.

<sup>26</sup> Preciado N. y Marina J.A. (2002): Hablemos de la vida. Tiempo de Encuentros. Temas de hoy, pag.49-

hombre es importante por lo que es, pero aún mucho más, por lo que puede llegar a ser, por sus proyectos, por sus metas, y en esa línea estamos ante un proyecto individual y a la vez un proyecto eterno Rubio Herrera (1981)<sup>27</sup>.

El verdadero sabio entiende que no hay una realidad, que la realidad es la verdad de cada uno.

Y terminamos este capítulo con una frase de Rabindranath Tagore , una de las personalidades más destacadas de la India moderna: místico y pintor , un premio Nóbel que tal vez alcanzó esa segunda fase, como puede constatarse en muchos de sus escritos, en esa forma de ver la vida desde esa dimensión “descontextualizada”, ir más allá del yo o del nosotros, más allá de nuestro micro y macrocontexto, entender la vida desde esa dimensión en la que nada muere o desaparece sino que esta en constante cambio, pero para observar el cambio desde esa dimensión microcósmica hace falta distanciarse, en esa línea puede ser entendida una de sus frases: “Si quieres hacer recto tu surco, ata tu arado a una estrella”, a partir de ahí sabrás la importancia de distribuir el tiempo, que es lo mismo que decir, cómo distribuir nuestra vida.

Granada, Diciembre 2005

---

<sup>27</sup> Rubio Herrera R. (1981): **Dios y la energía psíquica** Granada: Publicaciones Universidad de Granada.