

Se trata de poner todo el esfuerzo por recupera el cansancio de vivir, perder ilusiones y sueños. Se trata de levantar el vuelo, desapegarse de todo, lo que no satisface, no caer en la trampa de paraísos falsos, entrar en el camino de la coherencia y abrirse a la alabanza. El cansancio del mundo nos remite a lo que no se acaba, lo que verdaderamente sacia y colma nuestras expectativas, el espacio interior del alma en el que somos nosotros mismos, libre de los altibajos de un mundo que no llena y nos produce tedio. Esta sensación de vacío nos invita a elevarnos por encima de este mundo, y encontrar lo que verdaderamente llena y plenifica.

El auto trata de explorar los diversos géneros y lugares del cansancio, lo contempla desde distintos ángulos, trata de ver las causas y trazar caminos para salir de él. Parte de sus experiencias personales de cansancio y de la de otras personas que lo han compartido con él. Todo ello con la mirada puesta en la Biblia como ayuda indudable para integrar la vida entera. El autor consigna una serie de reflexiones personales sobre el tema objeto de esta publicación.

En suma el cansancio nos invita a poner acentos nuevos en nuestra vida, incluso emprender otra dirección, siendo su meta la contemplación que nos hace penetrar hasta el fondo del alma, allí donde reside la autenticidad y no tiene cabida la superficialidad, entrar donde somos *uno con nosotros, con el cosmos y con Dios*. De ahí brota una fuente que no se extingue; si bebemos de esa fuente desaparece el agotamiento el sinsentido. Se trata de vivir en vigilancia pero no una vigilancia extenuante sino la vigilancia de la búsqueda de la Verdad, la forma en que Dios ha soñado el mundo.

Se ha servido de ideas de filósofos y poetas y reflexiones que muchas personas le han compartido, hace una invitación a que los lectores del libro hagan una reflexión sobre sus propios cansancios y modos de tomar las riendas de una vida plena llena de sentido.

En el último capítulo hace una recopilación de textos bíblicos que pueden ayudar a la reflexión en un tono de esperanza renovada ante el cansancio que puede atenazar.

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ

I. BERCIANO, *Cómo envejecer con dignidad y aprovechamiento*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2012, 144 pp.

*Cuando emprendas tu viaje hacia Ítaca
debes rogar que el viaje sea largo,
lleno de aventuras
lleno de experiencias...*

KOSTANTINOS KAVAFIS

¿Cómo aceptamos el paso de los años? ¿Cuáles son las herramientas más adecuadas para mejorar, e incluso disfrutar en el inevitable proceso de envejecimiento?

Ignacio Berciano es médico rural en una zona próxima al Cantábrico, ha ganado numerosos premios literarios de teatro y narrativa breve.

La vida pasa muy rápido, más de lo que nos gustaría, se trata de aceptar el declive y vivir con la mayor calidad el tiempo que dure. Enumeramos algunos de los capítulos que darán idea de conjunto del contenido de la obra: sobre la vejez, fisiología del envejecimiento, signos, dieta y envejecimiento, sueño y envejecimiento, cirugía y vejez, ilusión, la dieta saludable, ejercicio físico, ventajas de ser mayor...

Se entiende por envejecimiento el conjunto de modificaciones que el paso del tiempo causa a un organismo. Hoy día la vida se ha alargado mucho según la geriatría y gerontología hoy se pueden alcanzar los ciento veinte años. La gerontología es la ciencia que estudia la vejez sin incluir aspectos médicos que es el campo de la geriatría.

Es importante cuidar la alimentación, evitar el estrés, hacer ejercicio físico, vivir en relación con otros etc. Pero no hay dos envejecimientos iguales porque no hay dos personas iguales. Respecto de la edad está la *cronológica* (la que indica el carnet de identidad), la *biológica* (el estado de los órganos, de los tejidos) y la edad *mental* (la que se mide por el aprendizaje, la memoria etc.). La edad es una combinación de las tres y en cada persona es vivida de modo singular dependiendo de circunstancias personales, culturales, ambientales etc.

De todas formas envejecer es un proceso complejo en el que interviene factores varios bio-psicosocial. Los procesos de envejecimiento son de una gran versatilidad, varían de una raza a otra, de una persona a otra, de un hermano a otro. El aspecto más o menos juvenil es muy diferente de unos a otros..., el estilo de vida es muy importante a la hora de afrontar el envejecimiento. Es importante que la vejez se vaya preparando con tiempo lo que ayudará de manera notable su afrontamiento; el tipo de envejecimiento tiene mucho que ver con cómo se ha desarrollado la vida anterior.

En cualquier caso el ejercicio físico, la buena dieta, la utilización a tiempo de prótesis, el control médico y farmacológico, mantener actividades de ocio y cultura permanente son elementos imprescindibles para el buen envejecer.

El autor va dando una serie de consejos prácticos y deja claro que cumplir muchos años no es una desgracia, es un logro y una ventura, algo que hace sólo unas décadas era impensable. La vida es un regalo y otorga multitud de experiencias que se enriquecen con el paso de los años, el haber vivido es una escuela indudable de sabiduría. Se atesoran muchos recuerdos que pueden hacernos disfrutar y también sufrir y nace lo que se llama la experiencia, regalar a otros lo aprendido prolonga la vida en los demás. Se acumulan vivencias y recuerdos que no se borran y constituyen el equipaje personal que nos acompaña hasta el final de la vida.

El autor aborda la jubilación anticipada como una pérdida de aprovechamiento de la experiencia obtenida en el campo profesional y añade la conveniencia de verter esa sabiduría acumulada en acciones voluntarias en beneficios de los demás.

El libro es un sencillo Vademécum para envejecer de la mejor manera posible, aunque adolece de elementos culturales, espirituales y crecimiento personal que le daría un enfoque global más interesante al conjunto y enriquecería la propuesta sobre el mejor modo de envejecer.

ROSARIO PANIAGUA FERNÁNDEZ