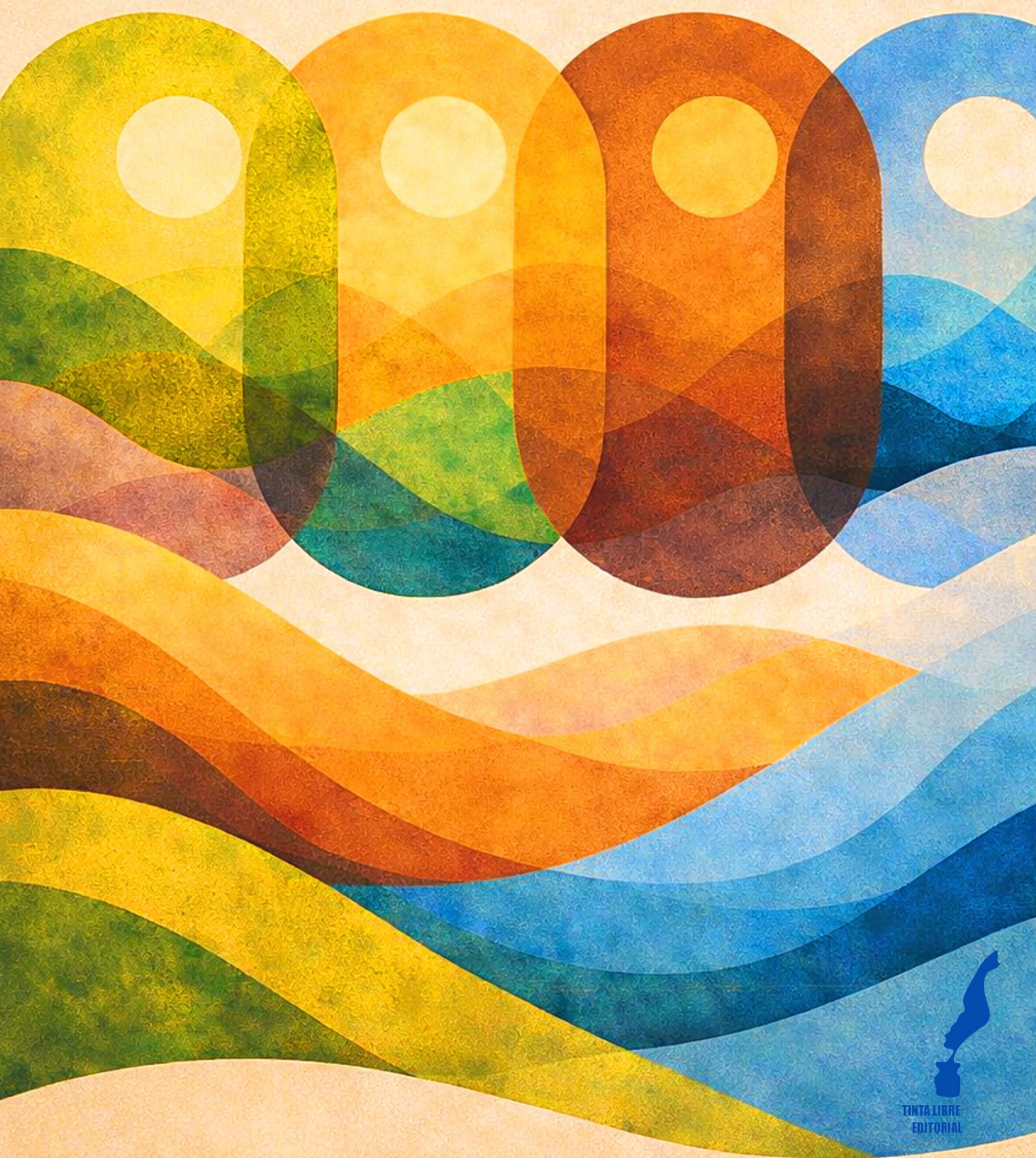


Las cuatro estaciones

Reflexiones para una vida plena
en la adultez mayor

Miguel Huerta



LAS CUATRO ESTACIONES

Las cuatro estaciones

*Reflexiones para una vida plena
en la adultez mayor*

Miguel Huerta





*Las cuatro estaciones.
Reflexiones para una vida plena en la adultez mayor*

Primera edición: mayo de 2026

© Juan Miguel Huerta Mendoza
D.R. © 2026, Tinta Libre Editorial
Ciudad de México
edtintalibre@gmail.com
www.edtintalibre.com
 edTintaLibre
 @edTintaLibre

ISBN: 978-607-69468-0-0
ISBN EBOOK: 978-607-69468-1-7

Diseño editorial: Tinta Libre Editorial

Todos los Derechos Reservados. Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento —incluidos la reprografía y el tratamiento informático, la fotocopia o la grabación—, sin la previa autorización por escrito del editor.

IMPRESO EN MÉXICO.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	11
ARGUMENTO PREVIO.	
UNA FILOSOFÍA PARA LA PLENITUD	17
I. VERANO: LA PLENITUD Y LA COSECHA	21
La libertad	22
El momento de la gratitud	23
Ecos de la cultura. La sabiduría en el arte	25
La resiliencia como testimonio	27
El legado activo. Un puente entre generaciones	29
El cuerpo como mapa de una vida	32
Amistad, cuidado mutuo y reconstrucción del lazo social: afectos que sostienen el mundo	34
Preguntas para la reflexión y ejercicios prácticos	38

II. OTOÑO: LA MELANCOLÍA Y LA REFLEXIÓN	41
La melancolía de la pérdida	
y la revaloración de lo que importa	42
El duelo. El crisol de la transformación	44
Ecos de la cultura.	
La belleza en el desvanecimiento	46
La memoria como jardín	48
La tecnología, las redes sociales	
y nuestra vida	51
<i>Un paréntesis necesario: la seguridad</i>	
<i>en el mundo digital</i>	54
Preguntas para la reflexión	
y ejercicios prácticos	58
III. INVIERNO: LA QUIETUD Y LA CRONOSOFÍA	63
La quietud y la contemplación	64
La lucha y el recuerdo inquebrantable	66
El encuentro con la finitud	
y la preparación para la muerte	68
La cronosofía alcanzada	71
El trabajo. Entre la exclusión	
y la esperanza de una nueva	
cultura del hacer	73
Las razones para vivir	77
Descansar, disfrutar, compartir:	
tres acciones para nuestro cerebro	
y salud	82
Preguntas para la reflexión	
y ejercicios prácticos	86

IV. PRIMAVERA: LA ESPERANZA	
Y EL RENACER DEL ESPÍRITU	89
La esperanza y el renacer del espíritu	90
El jardín de la comunidad	
y el cuidado mutuo	92
El cuidado personal y de la naturaleza	94
El amor. Un efecto maduro y sin prisa	97
La primavera de nuestro cuerpo.	
Sexualidad y conexión	100
El jardín interior. La espiritualidad	
como fruto de los años	103
El humor, una sabiduría que sonríe	105
El espacio político. Por qué nuestra voz	
es más importante que nunca	109
Preguntas para la reflexión	
y ejercicios prácticos	113
 EPÍLOGO. LA QUINTA ESTACIÓN	 117
 PARA SEGUIR EXPLORANDO EL TEMA	 121
 ACERCA DEL AUTOR	 133

INTRODUCCIÓN

ESTE LIBRO que tienes en tus manos es, ante todo, un mensaje. Un mensaje tejido con hilos de cariño, amor, diálogo sincero y amistad profunda, dedicado con todo mi respeto a las personas adultas mayores. No nació de una ocurrencia repentina, sino de las propias encrucijadas de la vida: de esos momentos en que el vértigo del presente nos obliga a detenernos y a pensar, con una mezcla de asombro y serenidad, en el futuro que ya estamos habitando.

He dedicado gran parte de mis últimos quince años a pensar la vida. Lo he hecho desde mis estudios en literatura y filosofía, y también desde la experiencia de recorrer el mundo con curiosidad, y de ejercer como editor y lector profesional. Todo eso me ha enseñado que las

grandes preguntas no cambian, pero las respuestas —o más bien la manera de habitarlas— se transforman con el paso del tiempo. Y es precisamente en esa transformación donde he puesto la mirada para escribir estas páginas.

Sostengo, con toda convicción, que la etapa de la adultez mayor no es valorada en toda su dimensión, y que esto no es nuevo: hace tiempo que dejamos de escuchar a quienes más han vivido, cuando antes su sabiduría era el pilar incuestionable de la comunidad. Por eso dedico esta obra a todas las personas que ya se encuentran cruzando este camino. A hombres y mujeres de cualquier rincón del mundo que, con su sola presencia y su memoria, mantienen viva la historia íntima de nuestros hogares, la crónica de nuestras colonias, la identidad de nuestras regiones, pueblos y ciudades. Ustedes son la llama que impide que el pasado se convierta en una mera anécdota.

La estructura de este libro no es arbitraria; está pensada a imagen y semejanza del ciclo natural de las estaciones: el verano, el otoño, el invierno y la primavera. Cada una de estas partes es un territorio simbólico para explorar diferentes facetas de esta etapa vital. Hablaremos de la

libertad reconquistada, del tiempo como un amigo y no como un enemigo, de la resiliencia que forja el carácter, de la sabiduría para transitar el duelo, del despertar de una nueva espiritualidad, de la importancia vital del humor, de la sexualidad como expresión de vida y de la amistad como el refugio del alma, entre muchos otros temas que nos son comunes.

Pero este libro no es para leer de manera pasiva. Al final de cada capítulo encontrarás una serie de preguntas para la reflexión personal y actividades prácticas: un puente tendido entre la idea y la experiencia, una invitación a pensar con la propia cabeza y, sobre todo, a sentir en el cuerpo y en el espíritu aquello que se ha leído. Te invito a tener una libreta a la mano para anotar tus pensamientos y respuestas.

Que el libro te interpele, y que ese diálogo contigo sea tan valioso como el texto mismo.

Mi enfoque a lo largo de estas páginas es humanista, filosófico y ético. Me apoyo en las voces de la filosofía y la teología, pero también en el lenguaje universal de la cultura: el cine, la música y la literatura. Grandes personajes de la ficción y de la historia desfilarán por aquí como

compañeros de viaje, como ejemplos vivos de las alegrías y las paradojas de la adultez mayor. Todo con un lenguaje ameno, sin tecnicismos innecesarios.

El material está concebido para leerse en la intimidad del hogar o compartirse en ambientes comunitarios, grupos de lectura o talleres. Es una herramienta de reflexión y de ayuda para quienes quieran explorar su propia existencia. Pero también aspira a ser un faro para quienes están al lado de las personas adultas mayores: familiares, cuidadores, terapeutas o animadores socioculturales. Que les sirva para cultivar la conversación, para encontrar las preguntas adecuadas y para tejer, en compañía, un tapiz más rico y comprensivo de lo que significa vivir plenamente cada una de nuestras estaciones.

Por último, debo confesar que aún no he alcanzado la *teleomadurez* ni la *cronosofía* —dos conceptos que acompañarán al lector y lectora a lo largo de estas páginas—, pero espero poder experimentar ese horizonte en algún momento. Y espero también que estas palabras sigan resonando con fuerza mucho después de haberlas escrito.

Esta introducción no estaría completa sin un agradecimiento personal a mis abuelas y abuelos: Ramoncita, Alberto, Octaviano y Carolina. Quiero agradecer también a Carmelita, mi madre, quien está en el umbral de las personas adultas mayores; de igual manera a mis familiares y amistades y a todas las personas que ya viven esta etapa de la adultez mayor y que en algún momento me enseñaron algo y estuvieron a mi lado.

Bienvenido y bienvenida a este viaje. El camino no se hace en solitario, sino en compañía.

Miguel Huerta
Mayo de 2026
Ciudad de México

ARGUMENTO PREVIO.

UNA FILOSOFÍA PARA LA PLENITUD

HAY UN momento en la vida —difícil de ubicar en el calendario, pero fácil de reconocer cuando llega— en que uno deja de correr detrás del tiempo y comienza a verlo de otra manera. Las cosas que antes urgían ya no pesan igual. Las pérdidas, que dolieron, se convirtieron en algo que también enseñó. Los años vividos ya no se sienten como un contador que avanza, sino como un tejido que fue tomando forma.

Ese momento es el punto de partida de este libro.

La sociedad suele llamar a esta etapa “vejez”, y con esa palabra arrastra todo un peso: el de la declinación, la dependencia, el retiro de la vida activa. Aquí proponemos llamarla de otra

manera, porque creemos que ese nombre no describe lo que realmente ocurre. La llamamos *teleomadurez*: la etapa en que una persona ha llegado a ser, por fin, lo que tenía el potencial de ser. No el final del camino, sino su culminación. La estación en que la vida ya no se está construyendo, sino que se puede contemplar completa.

Y de esa etapa nace un tipo de conocimiento que tampoco tiene buen nombre en nuestra cultura. No es erudición, no es memoria, no es experiencia a secas. Es algo más: es saber leer la vida porque se ha vivido de verdad, con sus ciclos, sus repeticiones, sus sorpresas y sus inevitables despedidas. A ese conocimiento lo llamamos *cronosofía*: la sabiduría que sólo da el tiempo habitado con conciencia.

Usted, que está leyendo esto, probablemente ya la tiene. Sabe cuándo algo que parece nuevo ya lo ha visto antes. Sabe distinguir lo que importa de lo que solo hace ruido. Sabe esperar sin angustia y soltar sin rencor. Eso no lo enseña ningún libro ni ningún título: lo da la vida cuando se la vive con los ojos abiertos.

El problema es que nuestra sociedad no sabe qué hacer con eso. En lugar de valorar esta sabiduría,

tiende a apartar a las personas mayores del centro de la vida comunitaria. En lugar de escucharlas, las medicaliza. En lugar de aprender de ellas, las considera una carga.

Este libro es una respuesta a esa injusticia.

No hablamos aquí de resignación ni de “aceptar la edad con gracia”. Hablamos de reconocer el valor real de lo que usted ha llegado a ser y a saber. Las comunidades que pierden la voz de sus mayores pierden también su memoria, su perspectiva larga, su capacidad de resistir lo superficial. Una sociedad que no escucha a quienes más han vivido empobrece su alma.

Nombrar esta etapa de la adultez mayor como *teleomadurez*, y valorar la *cronosofía* que trae consigo, no es sólo un ejercicio de palabras. Es un acto de justicia: dejar de hablar de lo que le “queda” de vida a una persona para empezar a hablar de lo que esa vida ha llegado a ser.

I. VERANO.

LA PLENITUD Y LA COSECHA

“Cuando emprendas tu viaje a Ítaca
pide que el camino sea largo,
lleno de aventuras, lleno de experiencias.”
Ítaca, Constantino Cavafis

EL *VERANO* de la vida no es la juventud, sino una etapa más tardía. Es ese momento mágico en el que el sol ya no quema con la intensidad de la adolescencia ni con el calor frenético de la edad adulta temprana, sino que calienta con una luz propia, dorada y suave. Es la época en la que la cosecha ya está madura y el esfuerzo de sembrar, regar y cuidar ha dado sus frutos. El verano en esta etapa de síntesis vital es la *plenitud*. Esta no es la plenitud de la ambición desbordada, sino la de la aceptación y la sabiduría. Es el tiempo en el que los frutos están en su punto: dulces, listos para ser saboreados. La vida ya no es una carrera, sino un

paseo por el huerto que se ha cultivado. Es el momento de recoger la cosecha y disfrutar de su sabor, sin prisas, pero sin pausa.

La libertad

La *libertad* es uno de los conceptos más invocados en la vida pública y también uno de los más esquivos en la práctica cotidiana. El filósofo Pascal Bruckner, en *Un instante eterno* (2021), dice que la libertad es la capacidad humana de llevar la vida que deseamos, ejerciendo nuestra voluntad personal: una definición en apariencia sencilla que entrelaza la capacidad de pensar, discernir y elegir. Lo importante en esta etapa vital, es que podemos alcanzar esa libertad que pocas veces experimentamos.

Por ejemplo, se cierra el telón de las responsabilidades sociales y afectivas más memorables: los hijos e hijas ya han crecido y han forjado sus propios caminos, las deudas en su mayoría se han saldado y, en el mejor de los casos, el trabajo ya no es una obligación, sino una elección; hemos liquidado algún terreno, hemos cerrado pendientes que nos llevaban mucho tiempo, entre otros temas. El tiempo, que antes era un tirano, se convierte en un aliado.

Ahora podemos dedicarnos a esos hobbies que dejamos en el cajón, a viajar a ese lugar que siempre quisimos conocer o, simplemente, a la dulce y gloriosa tarea de no hacer nada. Es la *libertad de ser*, sin las presiones de tener que demostrarle nada a nadie. Esta libertad no es un vacío, sino un espacio para la creatividad y el autodescubrimiento, algo que el ritmo frenético de la vida adulta raramente permite.

Esta libertad no sólo libera el tiempo, también el espíritu. Nos permite un despojo, una reevaluación de valores. Dejamos atrás las posesiones y los compromisos que ya no nos sirven, eligiendo una vida más sencilla y más intencional. Es el arte de la *simplicidad*. El verano de la vida nos enseña que la verdadera riqueza no está en la acumulación, sino en la capacidad de disfrutar lo que tenemos. Se trata de despojarse de lo superfluo para quedarse con lo esencial, una filosofía de vida que encuentra su máxima expresión en la tranquilidad de esta etapa.

El momento de la gratitud

Este es también el momento de la *gratitud*. El filósofo francés André Comte-Sponville (1952), en

su obra *La felicidad, desesperadamente* (1999), nos invita a vivir el presente sin arrepentimientos, a encontrar la alegría en las cosas sencillas. El verano es el momento de mirar hacia atrás y ver el camino recorrido. Es cierto que hubo tormentas y días nublados, y también hubo amaneceres espectaculares. En este sentido, la gratitud se convierte en una lente a través de la cual resignificamos la historia personal. No se trata de negar el dolor o las dificultades, sino de integrarlas como partes esenciales de la narrativa de nuestra vida, reconociendo cómo esas experiencias nos han moldeado y fortalecido. Es el reconocimiento de que cada evento, bueno o malo, ha contribuido a la riqueza de la cosecha que ahora se celebra. Esta aceptación profunda y agradecida del pasado es la que, paradójicamente, nos libera para vivir plenamente el presente, sin el peso de lo que “debió haber sido”.

También el filósofo francés Emmanuel Lévinas (1906–1995) nos enseña que estar más allá del ser refiere a una gratitud constante y vital, haciendo referencia a que el agradecimiento aparece en el *rostro del otro/otra* y nos saca del egoísmo del Yo. En esta interpretación, vemos también que la gratitud no es un simple agradecimiento sino un acto de justicia, en la “bondad del ser para el otro”

(véase “Más allá del ser” en su obra *Totalidad e infinito*); es un profundo reconocimiento de que la vida, con sus altos y bajos, no es posible sin nuestros semejantes, pues la gratitud hacia el otro/otra es una experiencia que nos abre a lo infinito; es la apertura hacia la vida plena como pauta ética.

Debemos sumar a esto que la gratitud en esta etapa es un antídoto poderoso contra el arrepentimiento. Mientras que el arrepentimiento nos ancla en un pasado que no podemos cambiar, la gratitud nos permite reinterpretarlo. Es la elección consciente de ver los errores no como fracasos, sino como lecciones, y las pérdidas no como vacíos, sino como espacios para nuevos crecimientos. Es un acto filosófico de reconciliación con nuestra vida interior, con lo que somos, de perdonarse por las decisiones tomadas y de celebrar la persona en la que nos hemos convertido. La gratitud es la clave que abre la puerta a la paz interior.

Ecos de la cultura. La sabiduría en el arte

La literatura, la música y el cine han capturado estos momentos de distintas maneras. El poema

Ítaca (1911) de Constantino Cavafis (1863–1933) nos recuerda que lo importante no es el destino, sino el viaje, y el verano es el momento de saborear la memoria de ese recorrido. El guitarrista y cantante B. B. King (1925–2015) siguió tocando blues hasta una edad muy avanzada, mostrando que la pasión y el talento no tienen fecha de caducidad. En el cine, *El gran Lebowski* (1998) de los hermanos Coen ofrece, con su peculiar humor, una imagen inesperadamente filosófica de la libertad. Su protagonista, el “Dude”, un jugador de boliche sin ambiciones ni pretensiones, encarna una relación con el tiempo radicalmente distinta a la que impone la modernidad: no compete, no acumula, no demuestra. Su modo de estar en el mundo —relajado, sin urgencias— puede leerse como una versión cómica, y por eso mismo entrañable, de algo que la teleomadurez nos enseña en serio: que hay una dignidad profunda en quien ya no necesita demostrarle nada a nadie.

El escritor argentino Jorge Luis Borges (1899–1986), en su obra *El hacedor*, contempla el tiempo no como un enemigo sino como un río que nos lleva; en ese libro la adultez mayor no es derrota sino territorio de una mirada más lúcida y serena, lo que hoy podríamos leer como una de las

expresiones más hondas de la teleomadurez en la literatura en español. La música de Leonard Cohen (1934–2016), especialmente en sus últimos álbumes como *You Want It Darker* (2016), es un reflejo poético de esta etapa, con letras que exudan una serenidad y una sabiduría forjadas en una larga vida de experiencias.

Las artes plásticas también nos ofrecen imágenes poderosas de esta etapa. Los autorretratos de los últimos años de la vida de Rembrandt van Rijn (1606–1669) no buscan la idealización, sino que capturan la fragilidad, la melancolía y la profunda introspección de un hombre que ha vivido una vida plena de éxitos y tragedias. En ellos, la luz que ilumina el rostro arrugado no es la de la juventud, sino una luz interior que representa a la sabiduría. Esta luz nos enseña que la belleza no está únicamente en la suavidad de la piel, sino en la profundidad del espíritu que el tiempo ha esculpido.

La resiliencia como testimonio

El verano de la vida es también el momento de reconocer la *resiliencia* que nos define. Es mirar hacia atrás y ver todo lo que tenemos, nuestra

biografía, nuestra historia compartida, así como los éxitos y también las cicatrices. Cada herida superada, cada fracaso que nos enseñó algo valioso, es una pista que nos enseña a vivir. Es como un árbol antiguo con sus raíces profundas y un tronco que muestra las marcas de las sequías y los vientos fuertes que ha soportado. El árbol no se avergüenza de sus nudos, pues son la evidencia de su fuerza y su capacidad para doblarse sin romperse. La edad adulta mayor, en este sentido, es un estado físico y también un testimonio viviente de la capacidad humana para resistir, adaptarse y florecer a pesar de las adversidades.

La filosofía estoica nos ofrece aquí un eco profundo. El filósofo y político romano Séneca (4 a. C.-65 d. C.), en sus *Cartas a Lucilio* nos enseñó que no podemos controlar los eventos externos, pero sí nuestra reacción ante ellos. Para Séneca, las dificultades y las pruebas no son obstáculos, sino *ejercicios para el alma*. En la teleomadurez, con sus inevitables pérdidas y cambios, esta filosofía se pone a prueba y se perfecciona. Las arrugas en el rostro son el resultado del tiempo y la cartografía de innumerables batallas interiores, así como la victoria de la voluntad sobre el destino.

En síntesis, la resiliencia en esta etapa vital es fruto de un largo y constante entrenamiento de vida. Es la capacidad de mantenerse firme, no por ignorancia del dolor, sino por la experiencia de haberlo superado una y otra vez. Se trata de un optimismo forjado en el crisol de la realidad, no de una ingenuidad. Es saber que, a pesar de las limitaciones físicas y los duelos que se presentan, la vida sigue ofreciendo motivos para sonreír, para aprender y para contribuir. Es una fuerza interior que no se grita, sino que se manifiesta en la quietud de una mirada sabia (“el aplauso interior”) y en la serenidad de una sonrisa. En el verano de la vida, la resiliencia es la prueba de que el espíritu humano, lejos de marchitarse, puede volverse más fuerte y luminoso con el paso de los años.

El legado activo. Un puente entre generaciones

“Nada te turbe,
nada te espante”
Santa Teresa de Jesús

El verano también es la estación del *legado activo*. No se trata simplemente de dejar algo atrás, es más bien la oportunidad de compartir lo que

tenemos y somos conscientemente. La teleomadurez nos brinda el papel de narradores, de guardianes de la memoria y la sabiduría. Se encarna en la persona que enseña a las juventudes un truco con las manos o un juego de cartas, es quien cuenta las historias familiares alrededor de la mesa o la sabiduría ancestral de tantas mujeres y hombres que nos educaron. En esta interacción, la cronosofía no es pasiva, sino un puente entre el pasado y el futuro. Se convierte en una guía, en un faro para las generaciones venideras, mostrando el camino con la luz de la experiencia. El legado no está en las cosas, sino en los vínculos que creamos y en el conocimiento que transmitimos.

Esta transmisión del legado también es una calle de doble sentido. Mientras que la persona mayor comparte su sabiduría, también recibe el regalo de las nuevas perspectivas y de la energía juvenil. Es un intercambio vital que combate el aislamiento y reafirma el valor de cada etapa de la vida. A través de este diálogo intergeneracional, se evita que la experiencia se pierda en el olvido, y se asegura que el ciclo de la vida, a pesar de sus inevitables finales, continúe con vigor.

Así, la filosofía se vuelve un diálogo intergeneracional. Nuestros mayores en el pensamiento

son quienes nos enseñan el arte de pensar, la búsqueda de la verdad, la realidad del bien y del mal. La frase medieval que posteriormente retomaría Isaac Newton (1643–1727) sobre estar en “los hombros de gigantes” ilustra bien esta idea: la sabiduría de quienes nos precedieron nos permite ver más allá y llegar más lejos. Si miramos a los filósofos griegos antiguos llamados “presocráticos”, así como a Sócrates, Platón y Aristóteles, a las poetisas griegas y santas de la historia, y luego repasamos la historia de la filosofía posterior hasta nuestros días, nos encontramos con una gran familia, con semejanzas, camaradería, amistad, conflictos, celos, odios, filias y fobias.

La misma historia de la filosofía es un resumen de la historia humana en donde el campo de batalla es el espacio en el que el pensamiento lleva la batuta. Así, la teleomadurez se convierte en el hilo conductor que nos relaciona con nuestro gran pasado humano, lleno de mitos, historias, verdad, sabiduría.

El cuerpo como mapa de una vida

“Si hay algo que es sagrado, es el cuerpo”

Walt Whitman

Finalmente, el verano como etapa de nuestra vida adulta mayor nos enseña una lección invaluable sobre la relación con nuestro propio cuerpo. Si bien la juventud está obsesionada con la perfección, la belleza inmutable y el rendimiento máximo, el verano de la vida nos enseña a amar un cuerpo que ha cambiado, que muestra las arrugas de la risa y las marcas del sol. Este cuerpo (nuestro cuerpo) no es una máquina en declive, sino un mapa de una vida vivida. Cada línea de expresión, cada cabello cano, es una historia. La aceptación de este cuerpo, con sus limitaciones y su belleza única, es uno de los mayores actos de libertad que esta etapa nos concede, permitiéndonos dejar atrás la vanidad y abrazar la esencia de lo que somos, más allá de la apariencia.

En este sentido, la teleomadurez nos obliga a un cambio de enfoque. La obsesión con la fuerza y la velocidad se reemplaza por la apreciación de la *resistencia* y la *paciencia*. El cuerpo, con sus achaques, nos pide que seamos más conscientes de sus ritmos, que lo escuchemos y lo cuidemos

con mayor delicadeza. En lugar de lamentar lo que se ha perdido, se celebra lo que aún es posible, como el placer de un paseo tranquilo, el calor de un abrazo o la capacidad de disfrutar de una comida sencilla. Es una lección de humildad y de gratitud hacia el vehículo que nos ha llevado a través de la gran aventura que es la vida.

Sin embargo, en la historia espiritual occidental de la humanidad, el cuerpo ha sido visto como un obstáculo. Platón (427 a. C.-347 a. C.) consideraba al cuerpo como la “cárcel del alma”. De igual modo, el filósofo francés René Descartes (1596-1650) pensaba que el cuerpo era esclavo del pensamiento. Fue el filósofo neerlandés Baruch de Spinoza (1632-1677) quien le dio un giro importante a la historia de las ideas respecto al cuerpo, para este pensador el cuerpo era una manifestación de la sustancia infinita que es Dios, es decir, una extensión de ello que nos permite ser libres. Actualmente, la filosofía destaca los atributos de nuestro cuerpo, pues crean el vínculo humano más significativo de la vida (por ejemplo, así lo expone el filósofo coreano Byung-Chul Han en su libro *No-cosas* de 2021). Frente al mundo digital, en donde las herramientas tecnológicas nos separan cada vez más de quienes nos rodean, el cuerpo nos recuerda nuestra humanidad,

nuestras emociones, sensaciones y tacto. La necesidad de tocarnos, de mirarnos, de abrazarnos, de presenciarlos ante otros cuerpos es una tarea que en la teleomadurez podemos recuperar y enriquecer.

Encontrarnos con otros cuerpos, con nuestro propio cuerpo, es volver a la sabiduría ancestral y a la estabilidad que generan los vínculos entre las personas, entre la comunidad y con nuestro propio cuerpo.

Amistad, cuidado mutuo y reconstrucción del lazo social: afectos que sostienen el mundo

En la teleomadurez, la amistad deja de ser una elección ligera para convertirse en un arte de resistencia. Ya no responde a la inmediatez del entusiasmo ni al impulso de la compañía, sino a una construcción lenta, casi artesanal, donde el afecto se vuelve solidario y lúcido. Cuando el tiempo y las pérdidas moldean la vida, la amistad adquiere un nuevo sentido, pues es el espacio donde lo humano se rehace desde la ternura y la complicidad. Frente a la soledad e individualismo estructural que impone la modernidad, esa fragmentación donde cada quien se aísla detrás de

pantallas o rutinas, la experiencia de la amistad en la teleomadurez se vuelve una forma de sostener el alma.

El gran filósofo griego Aristóteles (384 a. C.-322 a. C.) sugiere en la *Ética a Nicómaco* que la amistad verdadera consiste en querer el bien del otro/otra como un bien propio; en la teleomadurez, esas palabras adquieren una densidad casi literal. No porque la fusión sea absoluta, sino porque las personas, en esta etapa, encuentran en la amistad un modo de permanecer en el mundo. La amistad no cura las heridas del tiempo, pero ofrece algo más esencial: la compañía de quien escucha sin pretensión, la paciencia de quien no necesita justificar la presencia. En esa reciprocidad está el secreto de su fuerza ética. Ya no es una relación de interés ni de utilidad, sino de reconocimiento mutuo. Cuando la sociedad parece retirar su atención de las personas mayores, las redes de amistad actúan como *refugios comunitarios* frente al abandono y la invisibilidad.

En este sentido, la amistad se convierte en una forma de trabajo afectivo. Cuidar, acompañar, llamar, cocinar en compañía, compartir el silencio, orar y rezar: todos esos gestos simples son formas de sostener la vida social desde abajo, allí donde el

Estado y el mercado ya no llegan. El filósofo francés Paul Ricoeur (1913–2005) decía que la amistad es el “tejido moral” que mantiene unida la sociedad incluso en su fragilidad. En la teleomadurez, ese tejido se vuelve irremplazable. Muchas veces son las amistades quienes reemplazan o complementan a la familia biológica, quienes organizan apoyos, escuchas y hasta economías afectivas. En esos espacios de amistad se encarna lo que Zygmunt Bauman (1925–2017) llamaba “la comunidad líquida que se rehúsa a disolverse”: una alianza de ternura frente a la intemperie.

Pero la amistad en la teleomadurez no es únicamente refugio, es también forma de *ciudadanía emocional*. Allí donde la política y las instituciones olvidan la vulnerabilidad, la amistad la pone al centro. Ayudarse mutuamente, celebrar la vida cotidiana o sostener la esperanza colectiva se vuelve una forma silenciosa de acción social. Cada red de amistad entre personas adultas mayores es, en el fondo, un acto político que cuestiona el individualismo contemporáneo. Es un modo de decir: “seguimos existiendo porque existimos juntos”. Frente al aislamiento urbano y la precarización digital, esta práctica afectiva rescata la dimensión más antigua y noble de lo político: *el convivir*.

Quizá por eso, en la teleomadurez, la amistad es también un tipo de sabiduría. No surge por azar ni por conveniencia, sino por elecciones conscientes marcadas por la experiencia del tiempo. El amigo y amiga verdadera en esta etapa de la vida no es quien llena el vacío, sino quien sabe *habitarlo contigo*. Esa madurez afectiva es profundamente filosófica, ya que enseña a mirar la finitud sin melancolía y a valorar el instante con gratitud. En un mundo donde tantas relaciones son instrumentales, la *amistad teleomadura* recuerda que la existencia humana sólo se completa cuando el otro y otra la reflejan mutuamente.

Así, la amistad se erige como una forma de esperanza realista. No promete eternidad, pero sí continuidad; no elimina la soledad, pero la vuelve comprensible. Allí donde el Estado, el mercado y la economía se repliegan, las redes de amistad se convierten en *infraestructuras emocionales*: esos espacios de cuidado, humor y apoyo mutuo que sostienen la vida. Tal vez ese sea el gran descubrimiento de la teleomadurez: que el verdadero trabajo del espíritu es aprender a cuidar y dejarse cuidar, y que toda comunidad comienza en la amistad. Porque cuando los vínculos se convierten en amparo, la vida, incluso en su ocaso, vuelve a florecer.

Preguntas para la reflexión y ejercicios prácticos

Para integrar el espíritu del “verano de la vida” en el presente, te propongo algunas preguntas y ejercicios que te permitirán conectar con estas ideas de manera personal.

Preguntas:

Sobre la gratitud: ¿Cuáles son tres momentos de tu pasado, ya sean grandes o pequeños, por los que sientes una profunda gratitud hoy?

Sobre el legado: ¿Qué historias de tu vida te gustaría que tus seres queridos recordaran de ti? ¿Cuál es una habilidad o un valor importante que quisieras transmitir?

Sobre la libertad y la resiliencia: Si el tiempo no fuera un obstáculo, ¿qué harías con una tarde libre? ¿Qué hobby o pasión has dejado de lado y te gustaría retomar?

Sobre el cuerpo: ¿Qué es algo amable que puedes hacer por tu cuerpo hoy? ¿Qué lecciones te ha enseñado tu cuerpo a lo largo de los años?

Sobre la amistad: ¿Cómo cultivo la amistad en esta etapa de la vida? ¿Qué hago para alimentar el afecto y el cuidado mutuo en mis redes de amistad y apoyo?

Ejercicios prácticos:

Diario de la cosecha: Dedicar unos minutos cada noche a escribir en un cuaderno tres “frutos” de tu día, es decir, tres cosas buenas o momentos de alegría que hayas experimentado.

El legado escrito: Elige una de las historias que te gustaría contar y escríbela o grábala en una nota de voz. Puede ser sobre un desafío superado, un momento de felicidad o una lección aprendida.

La sencillez del presente: Siéntate en silencio durante cinco minutos cada mañana. Presta atención a tu respiración, a los sonidos a tu alrededor, a las sensaciones de tu cuerpo, al sol o al aire que sientes en tu piel. Simplemente siente el ser y el estar.

Resurgimiento creativo: Si hay una afición que amas, como pintar, releer un libro o descubrir nuevos títulos, volver a mirar una película, tocar

algún instrumento musical, escuchar alguna melodía o escribir, saca esas herramientas y permítete disfrutar un momento. No importa el resultado, sólo la alegría del reencuentro.

La escuela del afecto: Si tienes amistades que hace tiempo no frecuentas, personas que cuidaron la relación y fortalecieron la amistad, trata de contactarlas y recuperar el tiempo perdido. Si tu círculo amistoso sigue activo, organiza una velada formal, una cena, una caminata, un disfrute musical en casa o salida al cine o a algún lugar importante. Estos actos de amistad nos dan la fuerza que muchas veces necesitamos.

Gracias por leer este capítulo.

Espero que te haya servido para reflexionar sobre tu vida y la de quienes te rodean. Si sentiste que esto conecta contigo, el libro completo te lleva mucho más lejos.

Consigue tu ejemplar en:

<https://tintalibreeditorial.mitiendanube.com/>

Si tienes dudas o comentarios sobre este capítulo, escíbeme directamente a edtintalibre@gmail.com — me encantaría saber qué te pareció.

Miguel Huerta