

## L'EDAT NO ÉS UNA MALALTIA QUE S'HA DE CURAR

---

<https://www.alfdurancorner.com/articulos/l-edat-no-es-una-malaltia-que-s-ha-de-curar.html>

**Focus: Sociedad**

**Fecha: 08/03/2025**

Veure l'article original a **ara.cat**



Parlem amb Alfons Durán-Pich sobre com viure una vellesa plena de projectes i vitalitat  
**Laura Saula**

Barcelona, 13/01/2025

Quan el cantant de música country Toby Keith li va preguntar a Clint Eastwood quin era el seu secret per seguir tan actiu i ple d'energia a la seva edat, li va contestar: "Cada dia quan em desperto, no deixo que entri el vell. El meu secret ha estat el mateix des de 1959: continuar actiu, no deixar que el vell entri a casa".

Precisament aquestes paraules van inspirar Keith per compondre la cançó *Don't let the old man in* i també l'empresari i assagista Alfons Durán-Pich per escriure el llibre "*No deixis que el vell entri a casa*" (Parcir Edicions, 2024). "Veig molts companys de la meva generació que han tirat la tovallola i s'han abandonat", lamenta Durán-Pich, que no està a favor de dir la seva edat. "La vida, si m'ha de jubilar, ja ho farà, però no el sistema", continua l'autor, que recorda com un dia, parlant amb un pagès que coneix del delta de l'Ebre, li va dir: "Alfons, em veig vell". "Vaig pensar, ostres, si aquest home està bé! ¿Què passa, aquí?", s'indigna.

Cansat de veure com el seu entorn deixa entrar el vell a casa, l'autor decideix escriure aquesta mena de guia en la qual reivindica la importància de viure amb plenitud aquesta etapa vital. "Hi ha l'edat cronològica, però també la psicològica, i aquesta és la que jo defenso: al final, un té l'edat que vol tenir, i el cervell i la voluntat de viure intensament, fins a l'últim moment, és el que compta", continua.

Per això, està completament en contra d'utilitzar l'expressió "retirar-se". "Un es retira quan li dona la gana. Jo continuo estant al peu del canó, actiu i amb molts interessos, però en aquesta societat sembla que a partir de certa edat ja ets gran, i això és una barbaritat en termes macroeconòmics i un desaprofitament de la qualitat de vida de gent que té molta experiència professional", lamenta.

#### Canviar la mentalitat

"L'edat no és una malaltia que s'ha de curar, ara bé, no hem de deixar que el cervell ens faci trampes", continua Durán-Pich, que en el llibre recomana a tothom la lectura de *Cató el vell*, de Ciceró. "El defensa que hem de fer vida activa, però que no podem comparar com érem actius quaranta anys enrere amb com ho som ara, perquè el context és diferent", explica l'autor. Pel que fa a la força física, és evident que també canvia: "Si tu vas en un vaixell, no és el mateix pujar a les veles que dirigir el vaixell. Potser ara és el moment de dirigir-lo", apunta. De la mateixa manera, també és bon moment per enriquir el sexe: "El sexe més primitiu és molt pobre, per això l'has d'enriquir al llarg de la vida, perquè el més bonic del procés és el camí per arribar-hi, no pas arribar-hi", continua.

Per a Durán-Pich, és una llàstima que s'hagi creat una imatge tan negativa de la paraula jubilat, que ve del llatí *iubilum*, que significa alegria, joia, entusiasme. "Fins a la revolució industrial, la gent gran era considerada pels joves com la que liderava el món. Després de la revolució tot canvia, perquè a diferència del camp, a les fàbriques ja no eren persones productives i passaven a ser sobrers i innecessaris", lamenta. És en aquest punt que hi ha un canvi de paradigma i ser jove passa a ser el que és realment important.

La bellesa de la joventut s'acaba. "Ja m'agrada veure un cos jove, però no m'aporta res més que la bellesa des d'un punt de vista gairebé artístic. El conreu del cervell és molt més important", reivindica l'autor, que apunta com, segons molts estudis empírics, com més edat un té, més feliç i amb menys depressió es viu. "Quan estàs de tornada de les coses, fas una lectura retrospectiva i t'adones que, probablement, aquestes lluites aferrissades que has tingut per créixer, per competir i ser el millor, no tenen gaire sentit", confessa. "És aleshores que es comença a comprendre el significat profund de la vida, que no és res més que viure dia a dia. No viure amb el passat, que és la nostàlgia, ni el futur, que és imprevisible, sinó viure el moment", apunta.

I en aquest present, també és molt important la presència dels amics, però "els de debò". "Un amic és aquella persona amb qui pots pensar amb veu alta, amb qui els teus pensaments es poden transferir i no passa res, no hi ha enveges ni competències, només solidaritat", matisa l'autor.

Finalment, Durán-Pich recomana seguir alguns dels preceptes que segueixen persones centenàries arreu del món: "No es posen restriccions ni limitacions d'entrada, pensant coses com "això no ho puc fer". Tampoc van gaire al metge, només en casos extrems, perquè si no, sempre et trobaran alguna cosa", continua. "També són persones que sempre han estat autònomes, amb sentit de l'humor, que s'aixequen d'hora i que, tot i que no fan dieta, mengen amb moderació", apunta l'autor.

I, ja per acabar, són persones a qui no els importa la mort: "Quan arribi ja arribarà, però no es dediquen a especular. Avui dia la mort és biomecànica i no es pateix. No té sentit preocupar-se per la mort: quan arribi tu ja no hi seràs, així que tranquil", conclou.

article escrit per **Laura Saula**

*alfduraucomer.com* ✓