

## Les etapes de la vida

**Antoni Bayés de Luna. Les etapes de la vida. Reflexions d'un cardiòleg sobre el desenvolupament de la personalitat. Barcelona: Columna edicions; 2008. 263 p. ISBN 978-84-664-0945-2.**

### Comentari de Josep Antoni Bombí

Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut de Catalunya i de Balears. Barcelona.

Sovint, especialment quan tenim una certa edat, acostumem a fer un exercici de reflexió sobre la vida en general, moltes vegades en relació a fets puntuals que passen en el nostre entorn familiar o dels amics i coneguts. No és infreqüent, aleshores, pontificar sense una base sòlida de pensament, basant-nos més o menys o en gran part en la pròpia experiència viscuda. Amb això vull dir que quan llegeixes el llibre del Prof. Antoni Bayés de Luna, d'entrada et dona la sensació d'un *déjà vu*, però... segueixes i t'adones que és molt més que això: és un estudi rigorós, pensat amb molt de temps, buscant explicacions sobre les diferents etapes de la vida.

El Dr. Bayés, de tota manera, ha fet molt més que tractar de les etapes de la vida i, després d'un primer capítol introductori, fa un estudi ampli sobre la felicitat des de tots els punts de vista, una base per després continuar parlant de l'evolució vital.

El llibre comença amb una breu explicació en forma de dedicatòria i els agraïments a la família i als amics, amb qui sovint ha compartit reflexions. Després segueix amb la introducció en la qual, com era d'esperar per als qui el coneixem, fa una declaració de vigatà. Al magnífic pròleg, el Prof. Mayor Zaragoza fa una descripció acurada de l'autor (metge, científic, humanista, creient, perseverant, solidari i amb una visió global) i introdueix al mateix temps la seva opinió sobre alguns aspectes del llibre.

El llibre pren volada ja amb un primer capítol en què Bayés classifica les diferents etapes de la vida alhora que ens parla de la felicitat. L'autor es basa en la seva experiència i reflexions des d'un punt de vista personal com a metge, com a humanista i com a creient, però també com a científic. Així, ens explica des d'un punt de vista biolò-



gic i psicològic –i també professional– com aconseguir-la i com mantenir-la. Aquest capítol ja per si mateix justifica el llibre, ja que és una anàlisi molt completa dels factors biològics, però sobretot dels psicosocials. A més, hi fa una definició molt resumida de l'amor, que jo comparteixo i he utilitzat moltes vegades: “*Preval la capacitat de donar sobre la urgència imminent de rebre*”. Aquí toca també la relació de la felicitat amb l'economia, la llar i les relacions de parella i matrimoni, sexe inclòs, que òbviament tenen tant a veure amb l'obtenció d'una felicitat que és un dels objectius a la vida. Bayés també relaciona

Correspondència: Dr. Josep Antoni Bombí  
Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut de Catalunya i de Balears  
C/ Major de Can Caralleu, 1-7  
08017 Barcelona  
Tel. 93 203 10 50  
Fax 93 418 87 29  
Adreça electrònica: [president@academia.cat](mailto:president@academia.cat)

aquesta felicitat amb la vida privada i el treball, i la posa en relació a la salut i els seus problemes, així com respecte a la fama i l'èxit. En acabar aquest apartat posa el que anomena les regles d'or: fa 10 recomanacions per aconseguir ser feliç, una enumeració amb què a partir d'aquest moment, com a recapitulació i suggeriments, clourà cada capítol del llibre.

Fruit de la seva experiència docent, al llarg del llibre utilitza moltes eines didàctiques. A banda de les citades regles d'or, també inclou sovint esquemes que fan més entenedora l'explicació corresponent; també és molt útil una tècnica tan senzilla i pràctica com allargar el títol de cada capítol de manera que amb poques paraules en refereix els trets més interessants. Així, per exemple, al dedicat a l'adolescència hi afegeix "*un remolí d'aficions i passions*" o, al de la vellesa, "*d'una joiosa segona joventut a una penosa segona infància*". A més, a sota de cada encapçalament trobem un curt recordatori de la relació amb els pares.

A continuació ja comencen els capítols dedicats a cada una de les diverses fases: la infància, l'adolescència, l'adult jove, dels trenta als cinquanta anys, dels cinquanta al setanta i la vellesa. Naturalment, comença per referir-se a la infància; comenta el desenvolupament del nen i sobretot destaca el paper important que té l'educació per part dels pares en aquesta etapa, per exemple amb l'autoexigència i la cultura de l'esforç i de la responsabilitat, sovint tan oblidades avui.

No obvia cap dels temes importants i, així, en l'adolescència ens parla de la importància de l'amistat, l'esport i la cultura, però alhora inclou la drogoaddicció i fa unes útils reflexions sobre la joventut i la religió catòlica amb una crítica constructiva i oberta. Aprofita aquest moment per fer una crítica social sobre l'ensenyament secundari en general i la seva sortida cap a la universitat o la formació professional, que pot ser útil per a moltes persones segons la vocació que tinguin.

A la fase següent, que tracta de l'adult jove com a etapa de la formació i elecció de l'activitat professional, així com de la formació i de la parella, aprofita per reflexionar sobre la ciència i la universitat al nostre país.

Després parla de la mitjana edat de la vida, que per a ell comprèn dels trenta als cinquanta anys, període en el qual la persona ha de decidir si la seva vida serà rutinària o creativa; fa una comparació molt didàctica d'ambdues possibilitats i aprofita per fer unes consideracions a l'estil de Santiago Ramón y Cajal sobre la investigació i una sèrie de consells als joves investigadors. També aquí aprofita per relacionar-ho amb la vida privada en parella i el treball en equip.

La següent fase és la de l'edat madura, en la qual fa una anàlisi molt valenta sobre l'adaptació dels individus que han assolit un cert nivell social o de poder, als quals aconsella que vagin delegant no com una renúncia al poder, encara que ell ho anuncia així, sinó més aviat com una dedicació a d'altres tasques amb menys responsabili-

tat directa però amb una vessant més basada en l'experiència acumulada, en l'expertesa. En aquest punt fa una reflexió també molt personal sobre el paper dels experts i un fenomen que avui és tan freqüent: els experts oficials (per exemple, diu que "*gairebé sempre són els mateixos experts els que són a tots els comitès...*"), una crítica que en gran mesura també comparteixo però en la qual ara no m'estendré. Tampoc no hi podia faltar una referència explícita i psicobiològica a la sexualitat d'aquesta etapa.

Finalment, potser el capítol més trist, però també molt interessant, és el de la vellesa o última etapa, que ens fa reflexionar molt als qui ja hem passat els seixanta. Descriu els diversos canvis, la relació amb la jubilació i també amb la família. Amb unes anècdotes —algunes gracioses, d'altres no tant— que no deixen de reflectir la realitat, com la del paper dels avis i el seu freqüent abús per part dels fills. Les reflexions sobre la jubilació en general també són força interessants i anota que els únics que no es jubilen al nostre entorn són els polítics. Jo hi afegiria que sovint persones molt poderoses que han provocat moltes jubilacions no saben acceptar la pròpia i fan mans i mànigues per continuar remenant les cireres malgrat l'edat: així ho he vist. Que potser ells i els polítics són més intel·ligents i responsables que els altres? Subdivideix aquesta etapa en tres: la vellesa gloriosa, la xacrosa i la decrepita, amb orientacions i comentaris sobre com adaptar-se millor en cada circumstància esperant la mort, com diu, amb dignitat.

Com veuen, aquest llibre és un compendi de moltes coses. Seguint l'evolució vital, l'autor aprofita per fer aportacions personals sobre tot (religió, educació, ensenyament secundari, universitat i ciència, parella i sexualitat, jubilació...). S'hi recullen moltes de les coses que sovint diríem als nostres fills —que segurament no farien cap cas— i també més endavant als nostres néts —que tampoc no ens faran cas (però ja no ho esperem)— tot i que voldríem que les recordessin en cas de necessitat.

És un llibre que explica les diverses etapes, però el lector podrà trobar que no explica tota la realitat sinó, sobretot, la d'aquells que han tingut o tindran una vida plena, amb sentit i servei a la societat i a la família. El llibre no només traspua reflexions personals sinó que s'hi reflecteix un gran magma de lectures —amb cites incloses—, relacionades directament o indirecta, així com una gran cultura i humanisme.

Ara que tan de moda estan els llibres d'autoajuda, especialment en el món econòmic i personal, aquest llibre podria formar part d'aquest grup, però amb una diferència fonamental. La major part d'aquests llibres són llibres superficials, sovint fins i tot humorístics, mentre que aquí ens trobem amb un llibre profund i molt ben estructurat, ple de reflexions personals de tot tipus, basat en l'experiència docent, acadèmica, científica i professional d'un metge amb àmplia cultura humanista.