

Francisco Mora

# La emoción, fuente de vida



**Alianza** editorial  
El libro de bolsillo

Primera edición, con el título *Ser viejo no es estar muerto*: 2017  
Segunda edición: 2023

Diseño de colección: Estrada Design  
Diseño de cubierta: Manuel Estrada  
Fotografía de Javier Ayuso

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Francisco Mora Teruel, 2017, 2023  
© Alianza Editorial, S. A.; Madrid, 2023  
Calle Valentín Beato, 21  
28037 Madrid  
[www.alianzaeditorial.es](http://www.alianzaeditorial.es)



ISBN: 978-84-1148-489-3  
Depósito legal: M. 24.324-2023  
Printed in Spain

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de Alianza Editorial, envíe un correo electrónico a la dirección: [alianzaeditorial@anaya.es](mailto:alianzaeditorial@anaya.es)

# Índice

- 11 Nota a la presente edición
- 15 Prólogo
- 21 Introducción. Buscando respuestas
- 29 1. Otra vez a vueltas con la inmortalidad
- 39 2. ¿Conocemos el límite de la vida humana?
- 47 3. El sueño bíblico de los 120 años
- 57 4. Con los pies en la tierra
- 71 5. Un cerebro sin arrugas
- 85 6. El espejo emocional de los demás
- 95 7. El sol tibio del atardecer: sin jubilación pero con júbilo
- 105 8. Una visión del mundo a los 80 años: recordando a Cajal
- 115 9. La emoción, esa energía que mueve el mundo
- 123 10. La emoción no envejece...
- 135 11. ... ni la dignidad tampoco
- 143 12. Envejecimiento emocional: un apunte final
- 149 13. Adentrándonos en el futuro: nueva cultura, nueva vejez
- 157 14. Renovando el arco vital humano
- 165 15. ¿Envejeciendo en un mundo posthumano?
- 179 16. Conviviendo con robots
- 189 17. Envejeciendo por encima de las nubes

## Índice

201	18. Viejos a la universidad: un nuevo capítulo abierto en neuroeducación
215	19. Dejadme dormir el sueño de la tierra
223	Epílogo. Sentido, inmortalidad, vejez, progreso y regreso
229	Bibliografía
244	Índice analítico

*Para Ana Marie y Julia Rose,  
que si el inmisericorde  
azar no asoma en sus vidas  
vivirán 120 años.*



## Nota a la presente edición

La emoción es la energía que mueve el mundo. Una energía cuya función es la más importante en todo el universo vivo. Y eso es la supervivencia del individuo y de la especie. Función nacida, en sus más elementales trazas, hace unos 450 millones de años y desarrollada a todo lo largo del proceso evolutivo. Y ya, más adelante, con el tiempo, alcanzando una configuración neuronal-cerebral básica, más organizada en los mamíferos, y el ser humano lo es, hace unos 250 millones de años. Hoy sabemos bien que la emoción es esa función cerebral que ocupa casi todo en nuestras conductas, expresadas de modo inconsciente, en nuestra relación con los demás y en nuestra percepción del mundo que nos rodea.

Hoy, ahora, comenzamos a darnos cuenta, a ser conscientes, del valor de la emoción para la supervivencia y prolongación de la vida en nosotros mismos, los seres humanos, y en el contexto de las sociedades en que vivimos.

Y en particular el valor de las así llamadas «emociones positivas», como son la alegría, la satisfacción del trabajo bien hecho, la satisfacción por los logros alcanzados por nuestros hijos, o los amigos. O lo positivo de nuestro entorno social más inmediato y, en él, el aprecio de valores como son la justicia o la belleza, esta última no solo referida a la estética (obras de arte), sino también, y sobre todo, al trato personal y la educación. Y, también, pasados los años, al sentimiento consciente de una cierta felicidad alcanzada con el desarrollo cotidiano en las pequeñas cosas, que quiere decir dar sentido a esa misma vida con agradecimiento.

En este libro, que ahora se publica en la colección El libro de bolsillo con el título *La emoción, fuente de vida*, sostengo que la emoción no «envejece» en el ser humano. Y que ese «envejecer» tantas veces tan evidente depende mucho de los estilos de vida que el individuo desarrolla en las sociedades en que vive. Y es en este sentido en el que quiero hacer una llamada de atención, una apelación a darnos cuenta del verdadero valor que tienen los demás para nosotros mismos, y, en particular y más allá de nuestro más inmediato entorno familiar, a «esos demás» que son ese otro entorno, grande o pequeño, representado por nuestros amigos. Valor que repercute en esa prolongación «sana» de la vida que la ciencia viene demostrando de forma contrastada y que va en aumento cada día en el ser humano.

Sin duda que, con todo lo manifestando hasta ahora, lo que estoy haciendo es entrar en una perspectiva nueva, completamente nueva, sobre el envejecimiento humano. Perspectiva que está convirtiéndose ya en una realidad.



Quiero expresar mi agradecimiento explícito y sincero a Valeria Ciompi por su trato exquisito y paciente en la edición original de este libro. Y desde luego también a los editores de esta nueva edición, Javier Setó y Raúl Quintana.

Madrid, octubre de 2023



# Prólogo

En estos tiempos «culturalmente revueltos», el envejecimiento humano es un tema de especial atención. Tema y atención que no solo provienen de la medicina, la política, la sociología o la psicología, sino también de la biología, la neurociencia, la investigación científica y hasta la filosofía y la educación. Tema que, por su relevancia, se adentra en ese devenir que es la sociedad nueva que ahora mismo tiene su amanecer en el mundo occidental. Tema además que, por su importancia, tiene implicaciones a nivel personal y cotidiano, profesional e intelectual y hasta religioso.

De hecho, en un informe publicado por la Fundación General CSIC, y refiriéndonos aquí específicamente a los datos sobre España, se apunta un crecimiento más que notable de las publicaciones científicas sobre este tema, que han pasado de 1.300 artículos en el año 2009 a 2.250 en 2015, es decir, un incremento del 75%. Aumento que

es más que notable si se compara con el 31% en las publicaciones que hacen referencia a todos los demás ámbitos del conocimiento. Y que expresa con claridad lo que acabo de señalar más arriba, es decir, el interés social, médico y científico sobre esta temática.

Precisamente, los medios sociales, lo que incluye internet, periódicos, revistas y por supuesto libros, también son espejo de esta atención especial que está recibiendo el tema del envejecimiento. Todos los días aparecen artículos y hallazgos acerca del envejecimiento. Baste, además, citar la portada «bastante periodística» de la revista estadounidense *Time* («Can Google solve death?») y los fondos y ayudas millonarios que se invierten en programas de investigación como Calico (California Life Company). Programas estos que persiguen descifrar algún día las claves biológicas del envejecimiento intentando con ello lograr su desaparición y, como consecuencia, mantener un ser humano lleno de salud mental y corporal por infinito tiempo. ¿Y por qué no, también, alcanzar con ello su inmortalidad? Sin duda temas centrales del transhumanismo y el posthumanismo que ocupan hoy ya largas páginas de la filosofía y de la investigación científica.

De todo esto trata este libro. De poner en perspectiva cambios sociales profundos que se acercan a transformar, posiblemente de modo importante, la estructura social en la que ahora nos movemos. Entender esta perspectiva requiere comprender la verdadera naturaleza del envejecimiento humano desde lo que sabemos hoy mirando hacia el futuro. Y es que las poblaciones envejecidas aumentan de un modo exponencial. Y esto, claramente, es el fenómeno que empuja todo lo que acabo de señalar.

En el año 2003, hace por tanto ya casi catorce, publiqué un libro sobre envejecimiento, *El sueño de la inmortalidad*, que fue entonces muy bien recibido, y aún lo sigue siendo, por los lectores. Buena acogida que también tuvo un segundo libro sobre envejecimiento que escribí en 2010 y que lleva por título *¿Se puede retrasar el envejecimiento del cerebro?* Libros ambos que respondieron a mi interés por llevar a la sociedad, con un lenguaje asequible, un tema en el que he venido trabajando, desde la perspectiva experimental en animales, durante mucho tiempo. Hoy, siete años después de su publicación y con este nuevo libro, *Ser viejo no es estar muerto*\*, he querido aprovechar aquellas ideas como instrumento, como llave, para entrar en esta nueva perspectiva de futuro sobre el envejecimiento, pues se avecinan cambios sociales profundos que, de hecho, comienzan a ser ya una realidad. En este sentido el objetivo que se pretende alcanzar con este libro es, recurriendo a los conocimientos sobre cómo funciona el cerebro, comparar al viejo de hoy con el viejo futuro utilizando no solo los criterios actuales, sino aquellos con los que muchos científicos y pensadores se aventuran a adentrarse en ese mismo futuro, tarea sin duda siempre arriesgada. En esencia, se pretende echar una nueva mirada a lo que sabíamos, evaluar lo que creemos saber y bucear en lo posible en aquello que no sabemos.

El título de este nuevo libro, *Ser viejo no es estar muerto*, se podría pensar que fue concebido y «sesudamente» barruntado como una suerte de desafío social. Pero al me-

\* *Ser viejo no es estar muerto: La emoción como sentido a una larga vida humana* era el título de la edición original (2017) de la presente obra, *La emoción, fuente de vida*. (N. del T.)

nos en su origen esto no fue así. Ahora, pasado el tiempo, es posible que en parte lo refleje, pero lo cierto es que tiene un origen muy diferente y anecdótico que creo vale la pena contar. Paseaba un día por la calle con un amigo cuando nos cruzamos con un hombre que, estimé, tendría alrededor de los 80 años, que llevaba puesta una camiseta de verano en la que se podía leer, tanto en el pecho como en la espalda, «Old is not dead». Y me llamó poderosamente la atención. Tanto fue así que, luego, mi amigo y yo tomamos un taxi y, mientras nos llevaba a casa, pasamos el tiempo comentando la anécdota. Tras dejar a mi amigo en su casa y llegar yo a la mía, y mientras pagaba al taxista (que debía de rondar los 60), este me dijo de pronto: «¡La verdad es que tiene envidia lo del letrado de la camiseta que ustedes estaban comentando! ¡Y me ha hecho pensar! ¡Y más en los tiempos que corren en este país de viejos en que nos estamos convirtiendo!». Sea como fuere, «Old is not dead» me pareció reflejo de ese latir social y de muchos viejos-jóvenes capaces de seguir activos, productivos y competentes en las profesiones que han desarrollado a lo largo de su vida, pero que se han visto «retirados» con una «jubilación sin mucho júbilo».

En el último párrafo de las conclusiones de mi libro *¿Se puede retrasar el envejecimiento del cerebro?* que acabo de citar, escribí una frase sentenciosa de Miguel Delibes que, ya casi al final de su vida, decía: «La medicina ha prolongado nuestra vida, pero no nos ha facilitado una buena razón para seguir viviendo». Precisamente, intentar contestar a este aserto justifica el subtítulo que lleva el mismo (*La emoción como sentido a una larga vida humana*) y es el corazón de este nuevo libro. ¿Será

esta la gran incógnita por despejar en un mundo en el que se pudiera alcanzar a vivir 120 años, o quizás más? ¿Es este el gran reto del futuro? En cualquier caso, parece claro que ahora es el momento de comenzar a pensar en ello.

Son muchos los estudiantes con los que he colaborado mientras han hecho conmigo su tesis doctoral sobre el envejecimiento del cerebro en animales. Y también muchos, y de muchos países, los colegas con quienes, a lo largo de los años, he trabajado sobre este tema, y particularmente su relación con el asunto de la emoción. Sería imposible citar los nombres de todos. Quede aquí implícito, sin embargo, mi sincero y profundo agradecimiento a todos ellos.





# Introducción

## Buscando respuestas

Se nace inspirando abruptamente el aire de la vida. Y también se muere espirando ese aire simbólico prestado al nacer. Y entre ese principio y ese final, paseamos por un mundo extraño buscando dar sentido a casi todo lo que hacemos en él. Un sentido con el que conseguir disfrutar de ese paseo con una cierta alegría. Sentido, por otra parte, que no existe fuera del ser humano, pues es él mismo el que lo crea. Sentido que ya expresa, inconscientemente, el recién nacido con el placer de la comida y la bebida, esa querencia innata por la vida. Sentido empujado por los genes que ponen en marcha los códigos de funcionamiento del cerebro. Códigos, por otra parte, elaborados por ese abuelo millonario en años que es la evolución biológica. Pues bien, todo ello tiene como motor central la emoción. Emoción inconsciente que andando el tiempo se reconvierte en sentimiento y pensamiento consciente. Sentimiento y pensamiento que, tan-

to de jóvenes como de viejos, nos lanzan a la búsqueda de un sentido más pleno con el que poder iluminar el mundo y sus aconteceres.

Y así comienza el ser humano su trayectoria vital, buscando alejarse primero del sufrimiento para abrazarse después a la alegría y la exaltación de la vida. Y, empujado por la emoción, luchar por la propia supervivencia y la de los hijos, a quienes se protege, ayuda y educa para el mundo. Más tarde comienza esa otra larga andadura de la vida adulta, principio ya propiamente del proceso de envejecimiento, que se enlaza con la vida de los hijos (y, después, en ocasiones la de los nietos) tratando de alcanzar una situación social que permita que nos sintamos bien y, si es posible, halagados y queridos por lo que hacemos. Y es después, mucho más adelante, de nuevo, cuando ya verdaderamente viejos se busca en el día a día un sentido renovado para seguir viviendo. Sentido que, con el tiempo, se va diluyendo como la sal en el agua.

Ese es el arco vital humano. Arco que podría describirse con una fase inicial ascendente, constructiva, reproductiva y protegida por la naturaleza, y otra descendente, larga, deletérea y en gran medida dependiente de la conducta que uno mismo desarrolle en el mundo. Sin olvidar que en el recorrido de ese arco, desde el nacimiento hasta la muerte misma, predomina sobremanera esa fuerza, siempre presente, por seguir vivo. Y es que, salvo en excepcionales circunstancias, nadie tiene, ni siquiera en los momentos que pueda pensar son de la máxima evidencia, «conciencia emocional plena» de que va a morir. Siempre queda un rescoldo, un último rincón, acaso inconsciente, de esperanza de vida. La vida tiene un anclaje genéti-

co tan poderoso que impide, casi siempre, abandonarla, y ese anclaje es la emoción por seguir vivo. Hay además un algo último, profundo en muchos seres humanos y que viene sostenido por el pensamiento mágico, que empuja a «vivir para siempre», a vivir «sin fin» y llevarlo incluso más allá de los límites que impone la propia naturaleza: es el sentimiento religioso, es el sueño de la inmortalidad. Solo quienes padecen una depresión endógena, esa enfermedad que aboca al ser humano al límite de su existencia, constituyen una de las pocas excepciones a esta regla de querer seguir vivo. Es esta una enfermedad que produce un apagón «negro», «abisal», donde la angustia es tan profunda y asfixiante que genera una huida urgente de ella. Una huida de la vida que es la única salida que encuentran estos enfermos ante esta vivencia, y esta salida es el suicidio. Suicidio que de modo individual solo puede experimentar y realizar el ser humano, pues ni tan siquiera Dios, como apuntaba el filósofo escocés David Hume, tiene ese «privilegio».

Frente a esto, y en este último período que es el envejecimiento, la humanidad se encuentra en una seria encrucijada. En el mundo hay cada vez «más viejos». Y cada vez más viejos que son verdaderamente viejos alargando su vida allende los cien años. La vida se alarga y con ella se diluye el sentido por la querencia de vivirla. Y ese es el gran problema al que se enfrenta la humanidad, problema de amplias dimensiones «humanas», políticas, económicas y sociales. ¿Qué se puede hacer? ¿Cuál es la luz posible que ilumine y palie este problema? Posiblemente la respuesta la llevemos dentro de nosotros mismos. Me refiero de nuevo a la emoción, esa energía que mueve el mundo

vivo, ese motor del que todos disponemos y que nos empuja a seguir vivos.

Precisamente es aquí, en este libro, donde como cuerpo central quisiera desarrollar algunas ideas en torno a lo que representa esa emoción en ese largo período que es el envejecimiento. La idea es centrar la emoción como fuego capaz de mantener durante largo tiempo al viejo activo, con alta autoestima, sin enfermedades, positivo, con dignidad, esa dignidad que se sostiene con la autosuficiencia, por seguir manteniéndose a sí mismo «sin ayuda de nadie», como ya señalara Cicerón hace más de dos mil años. Porque aun cuando es cierto que la emoción es un fuego que se alimenta y mantiene «desde dentro del propio cerebro» durante la primera parte de la vida humana, también es verdad que este fuego, con el tiempo, se va apagando y solo quedan de él algunas brasas. Sin embargo, hoy se piensa que también es cierto que la emoción puede mantenerse activa durante mucho más tiempo como fuego vivo si se la nutre «desde fuera», con determinantes culturales que la alimenten y la amparen. Esto bien pudiera significar una perspectiva real, posible, que emerja lentamente de nuestra propia sociedad. Y esto es posible ya atisbarlo a la luz de nuevas ideas que nos permitan entrever que estamos entrando en una nueva cultura que cambiará los paradigmas, los valores y las normas que hoy conocemos. Entre ellos, una visión nueva del envejecimiento humano.

El problema que se presenta a varios niveles en la sociedad actual y futura no arranca de acontecimientos sobrevenidos de pronto. El envejecimiento, junto a la finitud de la vida, siempre ha sido una condición humana que ha

despertado interrogantes y preguntas, y también en ese camino ha habido intentos de dar respuestas a cómo sería posible paliarlo o mejorarlo. Ya desde hace mucho tiempo, en la antigua Roma, sin duda cuna del pensamiento humanístico occidental, se hablaba y escribía sobre cómo envejecer mejor, más sano, más productivo, positivo y activo. Lo curioso es que en aquellos tiempos el envejecimiento no era, en absoluto (uno se lo puede imaginar fácilmente), un problema social. Baste señalar como ejemplo que, de un estudio sobre inscripciones epigráficas en tumbas romanas, de 4.575 hombres, solo 344, es decir, el 7,5%, alcanzaron los 60 años y solo 3, el 0,08%, llegaron a los 100 años.

Hoy es un hecho, todos los estudios más recientes lo destacan, que el envejecimiento es un proceso único, diferente, para cada ser humano. Nadie es igual, ni nadie envejece igual, cada persona lo hace de distinta manera. Envejecer bien y además ser más o menos longevo depende tanto de la dotación genética que cada uno ha heredado de sus padres (genes de la longevidad) como del desarrollo personal que cada uno imprime a su vida, vida personal, física, mental, social, y desde luego de lo que come y lo que se ejercita. ¿Qué hace que unas personas mantengan la emoción por seguir activas durante un largo tiempo y otras pronto, tras la jubilación, desarrollen una conducta de abandono? ¿Qué hace que aun personas que practican un ejercicio físico diario y un control de la dieta, además de leer todos los días, llevar una vida sin estrés y mantener una intensa actividad social, desarrollen una demencia? E igualmente, ¿qué hace que gente con una alta actividad intelectual y social, de un sobresaliente éxito