

Zeitschrift: Panorama suizo : revista para los Suizos en el extranjero
Herausgeber: Organización de los Suizos en el extranjero
Band: 51 (2024)
Heft: 3: Dayana Pfammatter, primera graduada en yodel

Buchbesprechung: Own your Age : stark und selbstbestimmt in der zweiten Lebenshälfte
[Pasqualina Perrig-Chiello]
Autor: Wenger, Susanne

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

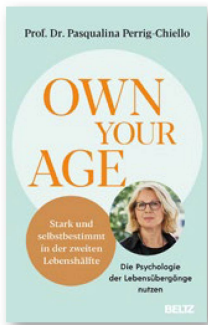
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 03.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Envejecer es redefinirse



PASQUALINA PERRIG-CHIELLO: "Own your Age. Stark und selbstbestimmt in der zweiten Lebenshälfte", Editorial Beltz, 2024, 285 páginas, 32,50 francos

Los prejuicios negativos asociados a la vejez están muy arraigados en nuestra sociedad obsesionada por la juventud y el rendimiento, pero se basan esencialmente en la ignorancia y en temores difusos. Así lo demuestra la psicóloga del desarrollo Pasqualina Perrig-Chiello en su nuevo libro. Esta catedrática emérita de la Universidad de Berna nos explica que, si bien envejecer conlleva pérdidas, también conlleva ganancias, así como oportunidades de crecimiento personal. Ninguna generación anterior a la nuestra ha tenido tantas oportunidades de gestionar su vejez, subraya la autora, gracias a la mayor esperanza de vida, a una mejor salud a lo largo de los años y a las numerosas libertades individuales conquistadas.

Perrig-Chiello arroja una luz interesante sobre las tres transiciones principales que se producen a partir de la mediana edad: primero, la transición hacia la segunda mitad de la vida, en torno a los 40 años; luego, la transición a la tercera edad, marcada por la jubilación, que las leyes suizas fijan en 65 años; y luego, la transición a la vejez, a partir de los 80 años, aproximadamente. "Son fases de incertidumbre, búsqueda de orientación y mayor vulnerabilidad, en las que hay que desechar la antigua identidad y encontrar la nueva", escribe la experta. En estas etapas afloran diversas preguntas: ¿Cómo afronto el envejecimiento físico? ¿Qué ha sido de mis grandes sueños? ¿Quién soy sin mi trabajo? ¿Cómo me enfrento a la necesidad de recibir ayuda? Y, por último: ¿Cómo veo mi vida en retrospectiva?

Own your Age: "Asume tu edad", nos alienta Perrig-Chiello desde el propio título de su libro: acepta los cambios que vendrán de todos modos. La psicóloga propone estrategias concretas para cada transición, basando sus consejos en los hallazgos científicos sacados de su larga experiencia profesional. Da ejemplos de cómo hombres y mujeres han ido encontrando su propio camino, y cómo esto no solo les beneficia a ellos, sino a menudo también a las personas de su entorno.

Pasqualina Perrig-Chiello nos brinda una valiosa y completa orientación que sitúa el desarrollo individual en su contexto social. El libro es profundo, pero de fácil lectura; va a contracorriente de los prejuicios peyorativos tan frecuentes en el discurso público – por ejemplo, cuando el cambio demográfico solo se presenta como factor de crisis o cuando se pronuncia un despectivo "OK, boomer". Según la autora, las investigaciones demuestran que adoptar una percepción negativa de la vejez es perjudicial para la salud. En otras palabras: liberarnos de los estereotipos solo puede redundar en beneficio nuestro.

SUSANNE WENGER

Una inesperada incursión en los espacios *wellness*



BORIS BLANK: "Resonance" (Universal, 2024)

El anuncio del tercer álbum en solitario de Boris Blank era todo menos prometedor: ¿cómo podía el mago de los sintetizadores de Yello, considerado durante décadas como uno de los principales pioneros de la música electrónica, atreverse ahora a componer un álbum para balnearios? ¿Música para escuchar en medio del vapor de eucalipto de la sauna mixta, alternando con el gorjeo de aves tropicales?

Sí, eso es exactamente lo que Boris Blank tenía previsto hacer: su nuevo álbum *Resonance* incluiría doce piezas derivadas de un encargo del balneario Fortyseven de Zúrich. Y, efectivamente, su composición se atiene estrictamente a lo que se le pidió. En lugar de aferrarse a los típicos ritmos percusivos

de Yello y sus inconfundibles sonidos sintéticos, Boris Blank se atrevió a aventurarse en un terreno que nunca antes había pisado: la etérea música ambiental. Los doce títulos de este nuevo álbum, afirma la discográfica, nos brindarán "bienestar y relajación con sus sonidos meditativos". ¡Vaya...! Según el propio Boris Blank, su "pasión por los grandes espacios abiertos, como naves industriales, parkings subterráneos o, incluso, montañas, y la resonancia acústica que estos generan" le sirvieron de inspiración para crear este álbum. ¡Eso ya suena mejor!

¿Y el resultado? *Resonance* es mucho más ambiental y elevado de lo que Boris Blank y Yello nos tenían acostumbrados. Solo en contadas ocasiones, como en el primer título, "Vertigo Heroes", se escuchan los característicos sonidos y ritmos pulsantes. El tema que da nombre al álbum, por su parte, posee un cierto encanto retro, aunque por desgracia también incluye algunas melodías de piano algo cursis. Por el contrario, los títulos como "Ninive", "Mirage" y "Time Bridges" prolongan su melodía durante largos minutos, antes de caer en una esotérica arbitrariedad. Interminables alfombras musicales evocan un desfile de nubes blancas que vuelan a gran altura en un cielo azul, alcanzando plenamente el efecto meditativo deseado: perfecto para disfrutar de un excelente y relajante baño termal.

Y aquí están por fin, en "North of Eden": el gorjeo de aves tropicales y el borboteo de arroyos, esos sonidos que pueden escucharse en cualquier balneario o zona *wellness* que se precie, incluso sin Boris Blank. Esto ya es demasiado "ambiente". Ha llegado el momento de salir del agua, vestirse y ponerse a disfrutar del viejo "Bostich" de Yello en el salón de casa.

MARKO LEHTINEN